



НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ

100

І.Й. Малинський, С.В. Крупеня,
Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв

ГІМНАСТИКА

ГІМНАСТИКА



УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Заснована 2016 року

**І.Й. Малинський, С.В. Крупеня,
Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв**

Г І М Н А С Т И К А

Навчальний посібник

**Ірпінь
2021**

УДК 796.41(075.8)

ББК 75.6я73

Г48

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Університету державної фіскальної служби України
(протокол № 3 від 25 березня 2021 року)*

Рецензенти:

Худолій О.М., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої і лікувальної фізичної культури, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;

Довгань Н.Ю., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації Науково-навчального інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, Університет ДФС України.

Авторський колектив:

І.Й. Малинський, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, директор ННІСФБПР, майстер спорту СРСР;

С.В. Крупеня, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР, майстер спорту СРСР з спортивної гімнастики;

Ю.П. Сергієнко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації, заступник директора ННІСФБПР;

О.М. Лаврентьєв, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри хортингу і реабілітації ННІСФБПР, майстер спорту СРСР.

Г48

Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 226 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88).

ISBN 978-966-337-626-4

Навчальний посібник розроблений для підготовки майбутніх фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Розкриває теоретичні основи гімнастики від історичних витоків до організації і проведення навчальних занять, а також практичну складову щодо засобів гімнастичних вправ, форм термінологічних записів і методики та організації занять.

Буде корисним для здобувачів вищої освіти, викладачам, тренерам та іншим фахівцям у галузі фізичної культури, спорту та здоров'я.

УДК 796.41(075.8)

ББК 75.6я73

© Малинський І.Й., Крупеня С.В.,
Сергієнко Ю.П., Лаврентьєв О.М., 2021
© Університет ДФС України, 2021

ISBN 978-966-337-626-4

ЗМІСТ

1. ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗДІЛ	6
1.1. Вступ	6
1.2. Історія розвитку гімнастики	8
1.3. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання	16
1.3.1. Завдання гімнастики	16
1.3.2. Методичні особливості гімнастики	17
1.3.3. Види гімнастики.....	19
1.4. Основні засоби гімнастики	27
1.4.1. Стройові вправи	27
1.4.2. Загальнорозвиваючі вправи	29
1.4.3. Прикладні вправи.....	30
1.4.4. Вправи на гімнастичних снарядах	35
1.4.5. Опорні стрибки.....	36
1.4.6. Вільні вправи	37
1.4.7. Акробатичні вправи	39
1.4.8. Вправи художньої гімнастики	41
1.5. Гімнастична термінологія.....	43
1.5.1. Значення гімнастичної термінології	43
1.5.2. Вимоги до термінології	44
1.5.3. Правила утворення гімнастичних термінів.....	44
1.5.4. Правила використання термінології	45
1.5.5. Правила умовних скорочень.....	46
1.5.6. Терміни загальнорозвиваючих та вільних вправ	47
1.5.7. Правила запису загальнорозвиваючих вправ	62
1.5.8. Терміни вправ на гімнастичних снарядах	63
1.5.9. Правила запису вправ на гімнастичних приладах.....	69
1.5.10. Терміни акробатичних вправ.....	70
1.5.11. Правила запису акробатичних вправ	71
2. ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ.....	73
2.1. Прикладні вправи.....	73
2.2. Методика навчання стройовим вправам.....	83

2.3. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ.....	97
2.3.1. Загальнорозвиваючі вправи без предмета	97
2.3.2. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палицею	98
2.3.3. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві	99
2.3.4. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці.....	101
2.3.5. Загальнорозвиваючі вправи у парах	102
2.4. Методика навчання акробатичних вправ	103
2.5. Методична підготовка учасників освітнього процесу з гімнастики	109
2.5.1. Основи методичної майстерності вчителя фізичної культури з гімнастики	109
2.5.2. Методична підготовка здобувачів вищої освіти на заняттях з гімнастики.....	115
2.6. Урок із гімнастики у загальноосвітній школі та інших закладах освіти	117
2.6.1. Зміст і методика занять гімнастикою у молодших, середніх і старших класах	118
2.6.2. Особливості занять гімнастикою з учнями підготовчої та спеціальних медичних груп	131
2.6.3. Урок гімнастики в школі	133
2.6.4. Основні завдання уроку.....	134
2.6.5. Загальні вимоги до уроку	134
2.6.6. Підготовча частина уроку	137
2.6.7. Основна частина уроку	142
2.6.8. Заклучна частина уроку.....	145
2.6.9. Організація навчальної роботи на уроці.....	146
2.6.10. Організація уроку і способи управління під час занять	147
2.6.11. Форми занять гімнастикою	151
2.6.12. Показові виступи з гімнастики	152
3. ЗАВДАННЯ ДО ПРАКТИЧНОГО РОЗДІЛУ	155
3.1. Завдання для контрольної роботи 1 за темою «Методика навчання стройовим вправам».....	155
3.2. Завдання за темами практичного розділу.....	165

3.2.1. Завдання 1 загальнорозвиваючих вправ без предмета.....	167
3.2.2. Завдання 2 загальнорозвиваючих вправ з гімнастичною палицею	170
3.2.3. Завдання 3 загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві.....	173
3.2.4. Завдання 4 загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній стінці	177
3.2.5. Завдання 5 загальнорозвиваючих вправ з партнером	180
3.3. Залікові вправи з акробатики	184
ПИТАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ	185
ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА»	186
ГЛОСАРІЙ	196
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	205
ДОДАТКИ.....	209
Додаток А. Зразок плану-конспекту уроку №__ для __ класу	209
Додаток Б. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки з гімнастики.....	216
Додаток В. Реферат за темою: «Основні засоби гімнастики»	217
Додаток Г. Контрольна робота 1 за темою: «Методика навчання стройовим вправам»	219
Додаток Д. Контрольна робота 2 за темою: «Методика навчання стройовим та загальнорозвиваючим вправам (розвиток рухових якостей за допомогою ЗРВ)»	222

1. ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗДІЛ

1.1. Вступ

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи – спеціально організовані рухи, які застосовуються в тісному поєднанні з використанням природних (сонця, повітря та води) і гігієнічних факторів.

Фізичні вправи – особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється цілий комплекс педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань.

Фізичні вправи як засіб фізичного виховання формувалися протягом тривалого часу разом із розвитком цивілізації і виникненням уявлень про можливість зміцнення організму людини. З давніх давен вони застосовувались для свідомого, цілеспрямованого і активного впливу на розвиток організму в цілому і окремих його систем.

У загальній системі фізичного виховання фізичні вправи сформувалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму. Під час застосування фізичних вправ як засобу розв'язання завдань фізичного виховання вирішальне значення мають форми і методи організації педагогічного процесу.

Фізичні вправи ми розглядаємо як один із показників єдності фізичної психічної діяльності людини, бо вони є цілеспрямованими і свідомими діями, які пов'язані з цілим рядом психічних процесів, з уявленнями про рухи, розумовою роботою, переживаннями. Фізичні вправи є також дієвим засобом духовного розвитку людини.

Гімнастика, ігри, спорт і туризм становлять єдину систему засобів і методів фізичного виховання. Відрізняючись один від одного в основному умовами проведення занять і деякими методичними особливостями, усі вони в практичній роботі використовуються в єдності, доповнюють один одного.

Зазначимо, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика займає провідне місце як основний засіб і метод

фізичного виховання людей. За допомогою гімнастики розв'язують різні завдання з фізичного розвитку; вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, швидкому одужанню від захворювань, усуненню недоліків у поставі тощо. Гімнастика є також основним засобом формування складних рухових навичок і розвитку рухових здібностей. Гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямована на розв'язання завдань педагогічного і оздоровчо-гігієнічного характеру; всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я.

Завдяки широким можливостям гімнастики в розв'язанні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках загальної системи фізичного виховання. Нею займаються в дошкільних дитячих закладах, школах, середніх і вищих навчальних закладах, ліцєях, армії, і на флоті, у системі спортивних товариств тощо.

Численність і різноманітність гімнастичних вправ дають змогу індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і виховувати рухові здібності людини. Особи, що регулярно займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком м'язів, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла.

Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть займатись як діти наймолодшого віку і підлітки, так і дорослі та літні люди, чоловіки і жінки, здорові і слабкі, добре фізично підготовлені й початківці, бо вона має великий арсенал фізичних вправ, якими користуються на заняттях з малюками, людьми похилого віку і хворими, до найскладніших, які входять до програми спортивної гімнастики і які під силу лише людям з відмінною фізичною і технічною підготовкою.

Гімнастичні вправи є ефективним засобом естетичного виховання людини. За допомогою засобів гімнастики формуються красиві форми тіла, ставність, розвивається мускулатура.

Гімнастика має велике оздоровчо-гігієнічне значення. З давніх часів вона застосовується як засіб лікування від багатьох захворювань. За допомогою гімнастичних вправ можна успішно розв'язувати також освітні завдання, формувати розумову активність, розвивати мобільність центральної нервової системи.

До найтипівіших вправ, що становлять основу засобів гімнастики, належать вправи: загальнорозвивальні, стройові, прикладні (ходьба, біг, лазіння, подолання перешкод, перенесення вантажу тощо), акробатичні, хореографічні, на гімнастичних приладах, стрибкові, з художньої гімнастики.

Більшість з цих вправ не зустрічається у повсякденній практиці людини, тому для них потрібні спеціальні назви, своя термінологія. Важко навчати вправам і пояснювати рухи, з яких вони складаються, не маючи для них точної і короткої назви. Термінологічна назва особливо важлива в процесі осмислювання техніки виконання і вивчення вправи.

Без термінології неможливе узагальнення практичного досвіду викладання гімнастики, неможливе існування гімнастичної літератури. Неможливо записати фізичну вправу, не маючи розроблених правил і форм запису, не маючи системи термінів і визначень, що точно визначають форму, характер і смисл застосованих вправ.

1.2. Історія розвитку гімнастики

Гімнастика – один із самих естетичних та гармонійних видів спорту, історія якого налічує більше трьох тисяч років. Гімнастику обожнювали і піддавали анафемі, але вона вистояла, вижила в мороці середньовіччя, бурхливому вирі Відродження.

Відомості про гімнастику, які вперше дійшли до нас, відносять до третього тисячоліття до нашої ери. В Індії та Китаї гімнастичні вправи застосовувалися в лікувальних цілях. Неоціненний внесок у розвиток гімнастики внесли стародавні греки. В Елладі панував культ здорового, красивого тіла. Заняття спортом були невід'ємною частиною життя, а гімнастика займала

особливе місце. Удосконалення гімнастичної майстерності розвивало силу, зміцнювало мужність, витривалість і твердість духу. Гімнастикою починали займатися з дитинства. У давньогрецьких школах цей предмет вважався важливішим, ніж грамота, поезія, музика, малювання. Після отримання «початкової освіти» діти відправлялись у гімназії, де з них ростили справжніх атлетів. Атлети повинні були не тільки виявити себе відмінними бігунами, метальниками, борцями, але і мати гарну, пропорційно розвинену фігуру. А у формуванні гарного тіла гімнастичні вправи відіграють головну роль. Саме слово «гімнастика» родом з батьківщини Олімпійських ігор. «Гімнос» у перекладі з грецького «оголений». Стародавні греки вважали, що гарне тіло повинне бути предметом загального захоплення, атлети, які змагались, були оголені.

Римляни не тільки запозичували, але і розвивали, вдосконалювали культуру Еллади, зокрема і спорт. «Римська» гімнастика дещо відрізнялася від «грецької» – римляни почали використовувати прообрази гімнастичних приладів. Так, дерев'яний кінь застосовувався для навчання мистецтву їзди верхи, а дерев'яний стіл – для опорних стрибків. Популярними були акробатичні вправи та вправи в рівновазі.

Ренесанс – епоха відродження ідеалів античності – дав новий поштовх до розвитку гімнастики, почали ширше, ніж у Древньому Римі, застосовуватися гімнастичні прилади: дерев'яний кінь, поперечина. Фізичне виховання молоді знову стало одним із пріоритетів системи виховання, а більш широке використання приладів, акцентування уваги на акробатиці лягли в основу спортивної гімнастики, розвиток та становлення якої починається в Німеччині в XVIII–XIX століттях, а потім продовжується у Швеції, Франції, Росії. У цей період були закладені теоретичні основи гімнастики, методика навчання. Відмінною рисою німецької гімнастичної системи була прихильність до суворого виконання рухів, прямих ліній і багаторазового повторення одних і тих самих вправ на приладах. Шведська гімнастика тяжіла до вільних вправ, а у Франції проповідувалася природно-прикладна гімнастика.

У середині XIX століття в Чехії під керівництвом професора Празького університету Мирослава Тирша було засновано спортивне товариство «Сокіл», яке приділяло пильну увагу розвитку спортивної гімнастики. Основу сокольської гімнастики становили вправи на приладах, з предметами, вільні вправи, піраміди. Чеська гімнастика істотно відрізнялася від німецької: надавалося велике значення естетиці форми, красі і свободі рухів, логічній завершеності гімнастичних комбінацій. Були розроблені перші правила змагань і повна термінологія гімнастичних вправ. Сокольська гімнастика завершила формування основних елементів спортивної гімнастики, що стало поштовхом зростання її популярності і широкого поширення в багатьох країнах, зокрема і в Росії.

У 1881 році була створена Міжнародна федерація спортивної гімнастики ФІЖ – одне з найстаріших спортивних об'єднань. Нині ФІЖ об'єднує 125 країн з усіх континентів. У 1896 році в Афінах проводилися I Олімпійські ігри, на яких була представлена спортивна гімнастика. На помості домінували представники Німеччини, а схема проведення змагань відрізнялась від сучасної: не було командних змагань, не розігрувалася абсолютна першість. Програма змагань складалася з виступів на різних гімнастичних приладах: кінь, кільця, опорний стрибок, бруси, перекладина, лазіння по канату. Не було на I Олімпійських іграх і представниць слабкої статі, які дебютували на IX Олімпіаді в Амстердамі в 1928 році.

Перший чемпіонат світу зі спортивної гімнастики відбувся в 1903 році в Антверпені, його переможцем став представник Франції Жорж Мартінес. Жінки вперше взяли участь у світовій першості тільки в 1938 році.

XX століття називають століттям гімнастики. Цей вид спорту користується феноменальним успіхом, відкриваються нові гімнастичні школи, збільшується кількість турнірів, з кожним роком ускладнюється програма, з'являються нові елементи. На початку 50-х років на спортивний Олімп зійшли спортсмени Радянського Союзу. У 1952 році на XV Олімпійських іграх у Гельсінкі відбувся блискучий дебют збірної СРСР, яка вперше

брала участь в офіційних міжнародних змаганнях. Чоловіча та жіноча збірна СРСР зі спортивної гімнастики була першою у командних змаганнях, а абсолютними Олімпійськими чемпіонами стали Віктор Чукарін та Марія Гороховська, вихованці української школи спортивної гімнастики.

Унікальне досягнення належить Ларисі Латиніній, найтитулованішій спортсменці планети. Велика гімнастка 18 разів підіймалася на олімпійський п'єдестал пошани, причому дев'ять разів на вищу сходинку!

У 1992 році на XXV Олімпійських іграх в Барселоні об'єднана збірна країн СНД гідно завершила еру СРСР в історії спортивної гімнастики.

Епоха радянської гімнастики завершилася блискучим тріумфом Тетяни Гуцу – гімнастки, яка на Іграх у Барселоні представляла в збірній СНД тоді вже незалежну Україну. З медалями вищої проби, здобутими у командній першості, з Іспанії повернулися ще троє «наших» – Ігор Коробчинський, Рустам Шаріпов і Григорій Місютін. Однак в історії світової гімнастики українські атлети відзначилися не тільки перемогами, датованими 1992 роком. За більш ніж сторічну історію (перший гімнастичний кружок був заснований в Одесі в 1861 році) представники України неодноразово підіймалися на п'єдестали пошани найпрестижніших змагань. У 1901 році в Києві було відкрито гімнастичне товариство, найчисленніше в Україні. Популярність суспільству приніс Богуміл Гонзатке, який у 1909 році виграв Всеросійський чемпіонат з гімнастики. До початку Першої світової війни на Україні існувало 10 сокольських організацій, які слідували європейським традиціям проведення масових гімнастичних свят. Щороку такі заходи проводилися в Харкові, Житомирі, Полтаві, Одесі, Чернігові.

Перший міжнародний досвід українські гімнасти придбали на турнірі в Болгарії в 1910 році. Наступні чотири роки були багатими на подібні поїздки. Наші спортсмени захищали честь української гімнастики в Чехії, Югославії. Напрацьовані зв'язки вплинули на характер першої Всеросійської олімпіади, проведеної в 1913 році в Києві. У програмі цих ігор, завдяки

зусиллям ентузіастів, у групових та індивідуальних змаганнях брало участь 58 гімнастів.

Наступний етап розвитку української гімнастики почався після Жовтневої революції. Нова влада, нові ідеї, нові завдання. Спорт став підпорядковуватися інтересам військово-прикладної підготовки Червоної Армії і допризовників у рамках програми Всеовбуча. У 1922 році сталася подія, яка стимулювала розвиток гімнастики на Україні. У жовтні в Києві були проведені Всеукраїнські змагання, а роком пізніше турнір за участі найсильніших гімнастів декількох міст провів Житомирський клуб. Проте лише в 1934 році в Москві відбулися перші Всесоюзні змагання, на яких не було рівних збірній Україні. У складі збірної СРСР на III Міжнародній спортивній олімпіаді 1937 року в Антверпені (Бельгія) виступали відразу чотири представники української гімнастичної школи: М.Д. Дмитрієв, А.Г. Зайцева, Е.А. Бокова і Т.А. Демиденко. До кращих спортсменів країни входили А.М. Ібадулаєв, Г.А. Гончарова, Л.Х. Ярїза і Є.В. Стрілецька.

За великий внесок українських фахівців та суддів у розробку нових правил змагань Всесоюзний спорткомітет у 1939 році присвоїв М.А. Александровичу, І.А. Бражніку, А.М. Ігнат'єву, П.А. Каляденко, А.Б. Песчінському, А.Г. Саєвичу і Є.Г. Факторову звання суддів Всесоюзної категорії.

Першим «українським» чемпіоном СРСР у військовий період став Аджатула Ібадулаєв, що виграв змагання на кільцях і перекладині. До речі, Ібадулаєв – багаторазовий чемпіон СРСР. Вперше на вищу сходинку п'єдесталу пошани він піднявся ще в 1939 році, коли став абсолютним чемпіоном Союзу. Аджатула був першим атлетом, що використовував високі тренувальні навантаження двічі на день шість разів на тиждень. Такий підхід значно випереджав уявлення про навантаження не тільки гімнастів і тренерів, а й науковців. Також Ібадулаєв створив особливий виконавський і технічний стиль вправ на перекладині і кільцях.

На кінець 40-х – початок 50-х років минулого століття припадає найбільший напружений період розвитку гімнастики.

Відбувається впровадження нових принципів організації тренувального процесу. В теоретичних розробках намічається поділ методів навчання в спортивній, художній гімнастиці, акробатиці. Ряд нових ідей внесли фахівці кафедри гімнастики Київського державного інституту фізичної культури. Не дивно, що саме українські гімнасти домінували на Союзній арені. Абсолютними чемпіонами СРСР ставали М.Д. Дмитрієв, Є.Д. Бокова, А.М. Ібадулаєв, Т.Д. Деміденко, Н.А. Бочарова, В.І. Чукарін, М.К. Гороховська, Б.А. Шахлін, Ю.Є. Тітов, Л.С. Латиніна, П.Г. Астахова, О.М. Ващініна, Г.А. Коновалова.

Найбільших успіхів на всесоюзній арені досягли Б. Шахлін (19 золотих медалей), В. Чукарін (17), А. Ібадулаєв, Л. Латиніна (по 12), П. Астахова (10), Ю. Тітов, І. Бердієв (по 7), М. Гороховська (5), Н. Бочарова (4). Борис Шахлін до цих пір залишається рекордсменом за кількістю золотих нагород, завойованих на чемпіонатах Радянського Союзу. На чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх, першостях країни і Кубку СРСР Шахлін 48 разів піднімався на вищу сходинку п'єдесталу пошани, шість разів ставав абсолютним чемпіоном СРСР. Йому належить рекорд за кількістю завойованих нагород – 97. З них 64 золотих, 22 срібних і 11 бронзових. Вихованці української гімнастичної школи зробили значний внесок у досягнення радянських гімнастів на міжнародній арені.

У новітній історії українським атлетам вдавалося не раз радувати своїх шанувальників. Так, у 1992 році в Барселоні об'єднана команда СНД з 395,66 очками першенствувала в жіночому турнірі (13 команд). В її складі було дві представниці України – Тетяна Гуцу і Тетяна Лисенко. Гуцу також стала найсильнішою в особистій першості (39,737), в якій брали участь 92 спортсменки з 24 країн. В активі Тетяни срібна нагорода у вправах на брусах і бронзова – у вільних. Її тезка Лисенко була кращою на колоді і завоювала «бронзу» в опорному стрибку. Не було рівних у командній першості в Барселоні і чоловікам. Серед 12 команд «снговци» з 585,450 очками завоювали «золото». Україну в збірній представляли Ігор Коробчинський, Рустам Шаріпов і Григорій Місютін. З 93 атлетів, які брали участь у

змаганнях багатоборців, наш Григорій Місятін був другим (58,925), причому від переможця, білоруса Віталія Щербо, його відокремило 0,1 бала. Так само розташувалися Місятін та Щербо і в опорному стрибку. Григорій виграв «срібло» у вільних вправах та на перекладині (на п'єдесталі пошани компанію йому склав німець Андреас Веккер, який набрав стільки ж очок).

Цікава ситуація склалася після змагань на брусах. Одразу три атлети, серед яких був і наш Ігор Коробчинський, набрали однакову кількість очок – 9,800. Отже, на третій сходинці п'єдесталу пошани розташувалися Коробчинський, китаєць Гуо Ліньяно і японець Масаюкі Мацунага.

Через чотири роки в Атланті Україна була представлена окремою командою. Ця дебютна для нас Олімпіада ознаменувалася тріумфальним виступом вихованки донецької школи гімнастики Лілії Подкопаєвої. В особистій першості 17-річна спортсменка на 0,15 бала обійшла свою найближчу переслідувачку румунку Джину–Олену Гогян і стала абсолютною чемпіонкою! Ліля виграла в США ще дві медалі. До золотої нагороди у вільних вправах дончанка додала «срібло» на колоді. У командних змаганнях українська жіноча збірна у складі Лілії Подкопаєвої, Оксани Книжник, Ганни Миргородської, Олени Шапарної, Любові Шеремети, Ольги Тесленко і Світлани Залепукіної була лише п'ятою. Попереду нашої дружини фінішували американки, росіянки, румунки і китаянки.

Чоловіча ж збірна зуміла пробитися до трійки найсильніших, поступившись у напруженій боротьбі командам Росії та Китаю. Командна «бронза» була першою медаллю незалежної України на Олімпійських іграх, а призерами Атланти стали Юрій Єрмаков, Олег Косяк, Ігор Коробчинський, Григорій Місятін, Олександр Світличний, Володимир Шаменко, Рустам Шаріпов. Причому останній виграв ще й змагання на брусах (9,837).

У 2000 році в Сіднеї наші чоловіки (Олександр Береш, Валерій Гончаров, Руслан Мезенцев, Валерій Перешкура, Олександр Світличний, Роман Зозуля) поліпшили свій результат, зайнявши в командних змаганнях друге місце. За спиною українців опинилися їхні старі знайомі – росіяни. Чемпіонами ж

стали китайці. У багатоборців на п'єдесталі пошани розташувалися знову-таки представники Китаю, Росії та України. Наш Олександр Береш (58,212) став бронзовим призером, пропустивши вперед лише Вей Янга (58,361) та Олексія Нємова (58,474).

У 2002 році Україна відзначила півстолітній ювілей участі в Олімпійському русі. У далекому 1952 році на XV Олімпійських іграх у Гельсінкі збірна СРСР блискуче дебютувала на Міжнародній арені. З перших ігор радянські спортсмени привезли 22 золоті медалі! Це була справжня сенсація. Майже половина нагород вищої проби припала на долю радянських гімнастів. Дев'ять золотих медалей, 11 срібних. Марія Гороховська та Віктор Чукарін стали абсолютними чемпіонами Ігор. Не було рівних на помості чоловічої та жіночої збірної, про їх тріумф пам'ятають і до сьогодні.

І це був тільки початок. Упродовж 40 років радянська школа гімнастики домінувала на міжнародній арені. Практично в усіх «золотих» збірних були вихованці сильної української школи спортивної гімнастики. У 50–60-х роках українські гімнасти були лідерами збірної команди СРСР. Якесь олімпійське «затишшя» спостерігалось з середини 60-х до кінця 70-х років.

Аж надто висока була конкуренція за заповітне місце в основі збірної. Але не варто забувати, що в цей період Ларіса Семенівна Латиніна прийняла естафету у свого наставника Олександра Семеновича Мішакова і під керівництвом великої гімнастки жіноча збірна завоювала десять золотих медалей на трьох олімпіадах! А коли підбивали підсумки минулого ХХ століття, то кращим тренером України був визнаний вже згаданий Олександр Мішаков. Його вихованцями були Віктор Чукарін і Ніна Бочарова, Лариса Латиніна і Борис Шахлін. Лариса Семенівна Латиніна переконана, що якби не Олександр Семенович, то вона не досягла б тих висот у спорті, які підкорилися дев'ятикратній олімпійській чемпіонці. Особливе місце в історії української гімнастики посідає Олег Васильович Остапенко, який очолював збірну України в дуже складний період становлення збірної незалежної України. У 93-му, що здавався таким далеким, він прийняв керівництво збірної, а

залишив свій відповідальний пост у 2000 році. Перемоги на чемпіонатах світу, успіхи української дружини на олімпіадах нерозривно пов'язані з його ім'ям. Олег Васильович виводив на поміст Лілію Підкопаєву – абсолютну чемпіонку Ігор в Атланті. Усього ж за ці довгі і такі стрімкі 50 років Україна подарувала світові 18 олімпійських чемпіонів зі спортивної гімнастики. Їх життя склалося по різному. Є імена, які практично забули, невідомі чемпіони, з якими багатьом тільки належить познайомитися. Але є те, що об'єднує ці 18 доль. Про чемпіона Олімпійських ігор ніколи не кажуть «екс-чемпіон». 19 олімпійським чемпіоном України став Валерій Гончаров. Його вправа на брусах, в Афінах, за висновком суддів, була виконана бездоганно, на більш високому технічному рівні. Отже, золота медаль виявилася гідною нагородою за справжню майстерність.

Україні є ким і чим пишатися. «Олімпійські чемпіони – гордість України!» – це не помпезний заголовок, це наша історія. Сподіваємося, що в неї будуть вписані нові яскраві сторінки, а літопис великих перемог вітчизняної школи спортивної гімнастики поповниться ще не одним ім'ям, вимовляючи яке, ми будемо відчувати гордість за свою країну.

Тести: [48, 49, 50, 51, 52, 53, 54].

Література: [1, 2, 3, 4, 26, 27].

1.3. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання

1.3.1. Завдання гімнастики

Гімнастика, ігри, спорт і туризм у нашій країні становлять єдину систему засобів і методів фізичного виховання. Відрізняючись один від одного в основному умовами проведення занять і деякими методичними особливостями, усі вони в практичній роботі використовуються в єдності, доповнюють один одного. Зазначимо, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика займає провідне місце, як основний засіб і

метод фізичного виховання людей. За допомогою гімнастики розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку:

- зміцнення здоров'я тих, що займаються, сприяння їх фізичному розвитку, фізичної підготовленості, формуванню правильної постави;

- збагачення спеціальними знаннями в сфері гімнастики, формування гігієнічних навичок, привчання до самостійних занять фізичними вправами. Навчання новим видам рухів, збагачення тих, що займаються, руховим досвідом, а через нього і досвідом естетичним, емоційним, моральним, трудовим та ін.;

- формування організаторських та професійно-прикладних умінь і навичок, необхідних для успішної педагогічної діяльності;

- розвиток рухових (м'язова сила, швидкість тощо) і психічних (відчуття сприйняття, уявлення, увагу, пам'ять на рухи та ін.) здібностей, необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами різної складності;

- виховання естетичних, волевих, моральних якостей і насамперед сумлінного, глибокоусвідомленого ставлення до навчальних і спортивних занять, до громадської роботи, праці;

- навчання новим видам рухів, збагачення тих, що займаються, руховим досвідом, а через нього і досвідом естетичним, емоційним, моральним, трудовим та ін.;

- підготовка висококваліфікованих спортсменів зі спортивної, художньої гімнастики і акробатики, як самостійних видів спорту. Успішне вирішення перелічених завдань передбачає різносторонній педагогічний вплив на особистість тих, що займаються, в цілому, і на індивідуальні властивості, які відносяться до всіх її підструктур і досягаються специфічними для гімнастики засобами і методами.

1.3.2. Методичні особливості гімнастики

Гімнастика як метод фізичного виховання має певні традиційні ознаки. До них належать сурова регламентованість навчального процесу за заздалегідь складеною програмою, певна послідовність у розучуванні гімнастичних вправ, обов'язкове

додержання певної форми рухів. Ці ознаки становлять сутність гімнастики. Але, коли йдеться про методичні її особливості, то мають на увазі сукупність методичних прийомів, якими користуються для розв'язання поставлених завдань під час організації педагогічного процесу.

До методичних особливостей гімнастики належать: розчленоване оволодіння руховим апаратом, розчленоване навчання складних рухових дій і формування навичок. Використовуючи розчленований метод, складні рухові дії розкладають на окремі частини за смисловим принципом або біомеханічною доцільністю. Послідовне засвоєння руху по частинах створює міцну базу для свідомого оволодіння основами структури певної вправи, дає змогу зняти надмірне психологічне напруження під час навчання складних і ризикових вправ, добитися досягнення високої технічної майстерності під час виконання окремих елементів. Добившись цього за допомогою розчленованого методу, переходять до цілісного виконання вправи.

Застосування різноманітних фізичних вправ для найбільш ефективного розвитку певних якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості. Вибірковий вплив на окремі органи системи і на організм у цілому. Завдання розв'язують, змінюючи вихідне положення, способи виконання вправи, кількість повторень. Це дає змогу впливати на окремі м'язові групи, на окремі суглоби і цілеспрямовано усувати недоліки у фізичній підготовці, розвивати рухові якості, яких не вистачає гімнасту для досягнення високої спортивної майстерності.

Вибірковий вплив фізичних вправ широко застосовується в лікувальній гімнастиці. Точне регулювання фізичного навантаження залежно від контингенту учнів (віку, статі, фізичної підготовленості, стану здоров'я тощо) за допомогою різноманітних методичних прийомів (змінюючи вихідні положення, кількістю повторень, інтенсивністю м'язового напруження, застосуванням обтяження). Гімнастика має необмежені можливості безперервного ускладнення вправ. Ускладнення є передумовою дальшого вдосконалення рухових здібностей організму. Цього досягають різними поєднаннями і комбінаціями вправ, що надає

їм зовсім іншого якісного і кількісного виразу, внаслідок чого вони впливають на організм інакше.

Широке застосування музичного супроводу під час проведення занять. Музика створює позитивний емоційний фон, добрий настрій, бадьорить, виховує почуття ритму і пластичності рухів, допомагає досягти синхронності під час фронтального виконання вправ, підвищує працездатність. Крім того, музика є дієвим засобом виховання в учнів відчуття краси рухів, пластичності й виразності.

Перелічені методичні особливості гімнастики дають змогу послідовно і гармонійно розвивати рухові здібності учнів, ефективно розв'язувати освітні і оздоровчі завдання.

1.3.3. Види гімнастики

Наявність великої кількості засобів гімнастики і накопичений багаторічний досвід їхнього застосування для вирішення різних педагогічних завдань із урахуванням профілю тих, що займаються, лягло в основу для виділення порівняно самостійних видів гімнастики. Всесоюзна конференція 1984 р. затвердила таку класифікацію видів гімнастики, засновану на ролі того або іншого виду гімнастики в житті й діяльності людини: освітньо-розвиваючі, оздоровчі і спортивні види.

Освітньо-розвиваючі види гімнастики, до яких відносять: основну гімнастику (для дітей дитячих садків, учнів загальноосвітніх шкіл, ліцеїв та спеціальних і вищих навчальних закладів); жіночу (основна гімнастика з урахуванням особливостей жіночого організму); атлетичну (гімнастика в основному силового характеру, більшою мірою для чоловіків); професійно-прикладна, спортивно-прикладна, військово-прикладна гімнастика (підлегла професійній орієнтації тих, що займаються). Ці види гімнастики використовуються для всебічного фізичного розвитку, укріплення здоров'я, удосконалення рухових якостей.

Основна гімнастика – ефективний засіб, що дозволяє вирішувати ряд виховних і освітніх завдань фізичного виховання, засіб збагачення рухового досвіду. Доведено, чим більшою

кількістю різноманітних рухових навичок володіє людина, чим більший його руховий досвід, тим легше й швидше можна навчити її новим руховим діям. Широкі можливості використання основної гімнастики з метою гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості зробили її самостійним засобом і методом фізичного виховання усіх вікових категорій тих, що займаються. У зв'язку з цим вона покладена в основу державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку, учнів середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, а також осіб середнього і похилого віку. Систематичні заняття у зрілому віці допомагають підтримувати високу фізичну і розумову працездатність. Формою організації занять основною гімнастикою є урок, тривалістю 45–90 хвилин.

Жіноча гімнастика – різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої враховують особливості жіночого організму, і насамперед функцію материнства, в зв'язку з цим спеціальна увага звертається на розвиток сили, швидкості, витривалості м'язів ніг, тазу, живота і спини. Вона доступна широким масам населення: школяркам, здобувачам вищої освіти, жінкам, службовцям і домогосподаркам. Заняття жіночою гімнастикою доцільно проводити 2–3 рази на тиждень у вигляді уроку тривалістю 45–60 хв. У заняттях з жінками велике місце займають вправи художньої гімнастики, елементи бальних і народних танців і музика. З допомогою цих вправ розвивається координація рухів, гнучкість, плавність, граціозність краса рухів, формується правильна і красива постава, укріплюється здоров'я, підвищується фізична і розумова працездатність. Заняття проводяться у фізкультурно-оздоровчих комбінатах, комплексних спортивних залах, на стадіонах.

Атлетична гімнастика – користується великою популярністю у значної частини населення, особливо серед підлітків і молоді, яка бажає мати красиве тіло, сильні м'язи, гарну поставу. Заняття атлетичною гімнастикою сприяє гармонійному розвитку сили, витривалості, спритності, виховують міцних, сильних, впевнених у своїх силах людей. Вона дозволяє істотно заощаджувати час, впливати на недостатньо розвинені групи м'язів, чітко дозувати навантаження, що в

підсумку позитивно відображається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою проводяться кожного дня тривалістю від 1,5 до 2 год. Тим, хто почав займатися тільки перший раз, рекомендовано тренуватися по 20–30 хвилин три рази на тиждень. У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовуються ЗРВ без предметів і з предметами: гімнастичні палки, скакалки, амортизатори, еспандери, гантелі, вправи на приладах масового використання: гімнастична стінка, лава, лазіння по канату, перенесення вантажу, гімнастичні снаряди, стрибкові вправи. Тренувальні заняття проводяться у групах і самотійно, в установах, навчальних закладах, у ФОК за місцем проживання.

Прикладні види гімнастики – такі як: професійно-прикладна, військово-прикладна, спортивно-прикладна гімнастика. Ці види, зберігаючи загальну направленість гімнастики в цілому, дають можливість більш точно визначати і вирішувати завдання для контингентів, які заняті конкретною трудовою діяльністю, забезпечуючи цілеспрямовану підготовку до неї, або творчо працювати, успішно нести службу в рядах захисників Батьківщини. Особливістю вказаних видів є те, що вони призначені вирішувати спеціальні завдання: удосконалювати рухові можливості, від яких залежить успіх у оволодінні вибраної спеціальності, військовою діяльністю або тим чи іншим видом спорту. Професійно-прикладна гімнастика допомагає готувати кадри до майбутньої трудової діяльності; спортивно-прикладна гімнастика допомагає успішному розвитку тих якостей, які необхідні для досягнення високих спортивних результатів.

Одним із основних засобів, які використовуються у всіх перелічених видах гімнастики, є загальнорозвиваючі та прикладні вправи. Змінюється лише вибір вправ, інтенсивність їх виконання, число повторів та методика виконання. Залежно від завдань, які вирішуються кожним із цих видів, можуть використовуватись і інші вправи.

Завдання освітньо-розвиваючих видів:

– загальна фізична підготовка, гармонійний розвиток усіх органів і систем організму, поліпшення здоров'я, підвищення

життєдіяльності і працездатності організму, формування правильної постави (основна гімнастика);

– розвиток пластики й виразності рухів, почуття ритму, темпу, витривалості, гнучкості, вдосконалювання постави, зміцнення м'язів живота і м'язів таза (жіноча гімнастика);

– досягнення високого рівня гармонійного фізичного розвитку, формування здорового способу життя молоді і дорослого населення (атлетична гімнастика);

– удосконалення рухових здібностей, від яких більшою мірою залежить успіх в оволодінні вибраної професії або в підвищенні спортивних досягнень у вибраному виді спорту (прикладні види гімнастики).

Засоби освітньо-розвиваючих видів: стройові, прикладні та загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами, такими як: м'ячі, скакалки, гантелі, гімнастичні палиці, вправи на гімнастичній стінці та лаві; вправи художньої гімнастики, елементи бальних та народних танців, хореографічні вправи; опорні та безопорні стрибки, акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах та тренажерних приладах.

Оздоровчі види гімнастики, до яких відносять види гімнастики у режимі трудового дня: ранково-гігієнічна гімнастика (зарядка, ввідна гімнастика у школі, фізкультпауза та фізкультхвилинка), ритмічна гімнастика, лікувальна гімнастика (коригуючи, відновна), нетрадиційні види: шейпінг, стретчинг, каланетика, дихальна гімнастика. Ці види гімнастики направлені на укріплення здоров'я, покращення самопочуття.

Гігієнічна гімнастика – використовується в умовах повсякденного побуту людини, сприяє вихованню корисних звичок, привчає до систематичних занять фізичними вправами. Проводиться в індивідуальній і груповій формах: у дитячих садках, у загальноосвітніх школах, у середніх і вищих навчальних закладах, у будинках відпочинку, оздоровчих таборах, санаторіях та з військовослужбовцями. Тривалість виконання вправ становить від 10 до 15 хв. Кількість вправ у комплексі може бути від 8 до 15. Кожна вправа повторюється 6–8 разів.

Ритмічна гімнастика – ефективність ритмічної гімнастики пов'язана з тим, що цілеспрямований вплив гімнастичних вправ на опорно-руховий апарат та окремі групи м'язів, суглобів, зв'язок сполучається зі значним впливом на серцево-судинну й дихальну системи. Завдяки швидкому темпу виконання багатьох рухів під музичний супровід стимулюється діяльність систем енергозабезпечення м'язової роботи, потреба організму в кисні і його споживанні істотно зростає. Звідси назва – «аеробіка» (від грецького слова «аеро» – повітря і «біос» – життя), «аеробна гімнастика».

Проводиться з різним контингентом: школярами, здобувачами вищої освіти, робітниками, службовцями, як із жінками, так і з чоловіками. Форма проведення занять: зарядка (10–15 хв.), фізкультпауза, спортивна розминка (25–30 хв.), або урок (45–60 хв.), 2–3 рази на тиждень. Місце проведення: ФОК, КСК, на стадіонах, за місцем проживання.

Лікувальна гімнастика – проводиться в поліклініках у кабінетах «ЛФК», у лікарнях. Основною формою занять є процедура, або урок лікувальної гімнастики. Фізичні вправи підбираються на основі рекомендацій лікаря. Комплекси складаються як зі спеціальних вправ (щодо захворювання), так і з вправ, що у загальному впливають на організм. Загальна тривалість занять – 30–60 хв. Із хворими, де важлива точність фізичного навантаження, проводяться індивідуальні заняття (процедури).

Нетрадиційні види: шейпінг-системи (у перекладі – надавати форму, формувати) – гармонійне поєднання впливу фізичних вправ, певного режиму харчування і спеціального комп'ютерного тестування на організм. Тестування проводиться за допомогою комп'ютерів, які на основі аналізу вихідних даних дають конкретні поради, програмний перелік того, що потрібно конкретно зробити. Заняття починаються з аеробної частини, тобто з ритмічної гімнастики, що вирішує завдання розминки. Після цього ті, хто займається, переходять до тренажерів, або до виконання вправ: з гантелями, у партері, з амортизаторами.

Стретчінг – (у перекладі означає «розтягування») ця методика відома як методика розвитку гнучкості в статичних

положеннях. Вона полягає в тому, що той, хто займається, приймає позу, що розтягує певну групу м'язів, і залишається в такому положенні від 5 до 30 с. Перш ніж приступити до занять за методикою стретчинга, варто провести тестування, підібрати відповідні вправи і певні тести для контролю.

Дихальна гімнастика – у вузькому змісті під дихальною гімнастикою варто розуміти спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. Існують різні способи дихання: це «повне дихання йогів», нижнє, середнє і верхнє, що очищає, і голосове. В останні роки одержали поширення методики Стрельнікової та Бутейко. Суть методики Стрельнікової полягає в активному, спрямованому короткому вдиху, що тренує всі м'язи дихальної системи, видиху після активного «емоційного» вдиху, а також сполучення дихальних циклів з рухами тіла.

Лікар Бутейко на противагу кисневої теорії дихання обґрунтував вуглеводну методику і метод вольової ліквідації глибокого дихання (під час лікування бронхіальної астми). Суть ВЛГД полягає в освоєнні неглибокого подиху.

Калланетика – це гімнастика статичних вправ. У систему цього виду оздоровчої гімнастики входять тридцять вправ, навантаження яких підвищують за рахунок збільшення часу втримання певної пози.

Завдання оздоровчих видів гімнастики:

- зміцнення й збереження здоров'я людей, підвищення життєдіяльності організму в цілому, підтримка фізичної й розумової працездатності, залучення до систематичних занять фізичними вправами (гігієнічна гімнастика);

- поліпшення здоров'я, підвищення професійної працездатності, зниження стомлення, профілактика професійних захворювань, естетичне виховання тих, хто займається; виробнича гімнастика;

- зміцнення всіх м'язів тіла, збільшення рухливості в суглобах, розвиток серцево-судинної і дихальної систем (ритмічна гімнастика); попередження захворювань, відновлення втрачених рухових функцій організму після різних ушкоджень і захворювань (лікувальна гімнастика).

Засоби оздоровчих видів гімнастики: стройові, прикладні та загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами, такими як: м'ячі, скакалки, гантелі, гімнастичні палиці, вправи на гімнастичній стінці та лаві; душ, обтирання, самомасаж; вправи художньої гімнастики, елементи бальних та народних танців, хореографічні вправи, стилізовані форми бігу, ходьби та стрибків; стрибки, вправи на гімнастичних снарядах та тренажерних приладах.

Спортивні види гімнастики – спортивна, художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка, стрибки на батуті.

Спортивна гімнастика – містить вправи чоловічого й жіночого видів багатоборства. Чоловіче багатоборство містить у собі: поперечину, коня, кільця, бруси, стрибок, вільні вправи; жіноче багатоборство містить: гімнастичну колоду, бруси різної висоти, стрибок, вільні вправи. Займаються: у спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву СДЮСШОР, ШВСМ, загальноосвітніх школах (спортивні секції), вузах, школах-інтернатах. Заняття проводяться у вигляді тренувань – два рази на день по дві години, є олімпійським видом спорту. Керівництво здійснюється Міжнародною федерацією гімнастики (FIG).

Художня гімнастика – жіночий вид спорту. Основними її засобами є вправи танцювального характеру, які виконуються з предметами і без предметів. Як і спортивна гімнастика, характеризується великою розмаїтістю вправ, виконуваних з різними предметами й без предметів. Видами багатоборства в індивідуальних вправах у художній гімнастиці є: вправа з обручем, з м'ячем, зі скакалкою, зі стрічкою, з булавами. У молодших розрядах можуть використовуватися вправи із шарфом, вимпелами й широкою стрічкою. Групові вправи – команда складається із п'яти дівчат, виконуються вправи з одним предметом, або із двома різними (демонструється висока синхронність і погодженість рухів). Заняття проводяться у вигляді тренувань – два рази на день по дві години.

Спортивна акробатика – багата розмаїтістю арсеналу вправ динамічного і статичного характеру. Ділиться на акробатичні

стрибки, які виконуються чоловіками і жінками з розбігу на еластичній акробатичній доріжці. Чоловічі і жіночі парні вправи.

Вправи змішаних пар (чоловік і жінка). Жіночі групові вправи – трійка. Чоловічі групові вправи – четвірка, трійка.

Займаються: у СДЮСШОР, ШВСМ, загальноосвітніх школах (спортивні секції), вузах, школах-інтернатах.

Спортивна аеробіка – вид спорту, у якому спортсмени виконують безперервний вискоєфективний комплекс вправ, що включає сполучення складнокоординаційних ациклічних рухів та різних за складністю елементів структурних груп, а також взаємодії між партнерами. Індивідуальні виступи чоловіків і жінок, змішані пари, трійки й шістки в будь-якому складі. Основу хореографії в цих вправах становлять «базові» аеробні кроки і їхні з'єднання. У 1995 р. МОК аеробіка була визнана офіційною дисципліною та увійшла в Міжнародну федерацію з гімнастики.

Стрибки на батуті – вид спорту, з якого проводяться чемпіонати Європи, Світу та Олімпійські ігри. Змагання передбачають виконання 10 стрибків з обов'язкової і довільної програм та фінальної комбінації. Оцінюється техніка виконання плюс коефіцієнт. Змагання проводяться також у синхронних парах (чоловіки й жінки). Займаються: у СДЮСШОР, ШВСМ, загальноосвітніх школах (спортивні секції), вузах, школах-інтернатах. Заняття проводяться у вигляді тренувань – два рази на день.

Завдання спортивних видів гімнастики:

- оволодіння зв'язками, елементами і складно-координаційними комбінаціями на видах гімнастичного багатоборства;

- доведення якості виконання змагальних програм до досконалості;

- демонстрація техніки виконання довільних програм в умовах змагань;

- удосконалення рухових якостей (сили, витривалості, гнучкості, стрибучості, координації рухів).

Засоби спортивних видів гімнастики:

вправи на видах гімнастичного багатоборства: перекладина, бруси, кінь, кільця, колода. Хореографічні, вільні та акробатичні

вправи. Вправи художньої гімнастики та елементи народних танців. Опорні та безопорні стрибки і стрибки на батуті. Тренажерні і блочні прилади, сауни, масаж.

Тести: [1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 46].

Література: [9, 10, 14, 24, 25].

1.4. Основні засоби гімнастики

1.4.1. Стройові вправи

Стройові вправи являють собою спільні або одиночні дії тих, хто займається в тому або іншому строю, які застосовуються на уроках фізичного виховання для раціонального розміщення учнів. За допомогою стройових вправ успішно вирішуються завдання виховання тих, хто займається: дисциплінованості та організованості; формування правильної та гарної постави, ходи, навичок колективних дій; розвитку почуття ритму та темпу рухів, здатності розміряти їх за часом та у просторі. Стройові вправи поділяють на чотири групи:

- стройові прийоми;
- шиккування та перешикування;
- пересування;
- розмикання та змикання.

Стройові прийоми

1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «НАЛІВО РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІДСТАВИТИ!», «ВІЛЬНО!», «РОЗІЙДИСЬ!».

2. Розрахунок групи: за порядком; на перший, другий; по три, чотири, п'ять і т.д., за розрахунком 9, 6, 3, на місці, «РОЗПОДІЛИСЬ!», «РОЗРАХУЙСЬ!».

3. Виконання поворотів: «Напра – ВО!», «Налі – ВО!». «Кру – ГОМ!», «Півповороту налі – ВО!».

4. Зміна довжини кроку та темпу пересування за командою: «ШИРШЕ КРОК!», «КОРОТШЕ КРОК!», «ЧАСТІШЕ КРОК!», «ПІВ КРОКУ!» «ПОВНИЙ КРОК!».

5. Перехід з кроку на місці до руху вперед за командою «ПРЯМО!».

Шикування та перешикування

- Шикування: у шеренгу, у колону, у коло.
- Перешикування з однієї шеренги у дві, у три і в зворотному порядку.
- Перешикування з однієї колони у дві, у три і в зворотному порядку.
- Перешикування із шеренги уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці.
- Перешикування із шеренги в колону заходженням відділень плечем.
- Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням.
- Перешикування із колони по одному в колону по два, три, чотири і т.д. послідовним поворотом під час руху.
- Перешикування з одночасним розмиканням на інтервал та дистанцію два кроки.

Пересування

- Стройовий і похідний крок (звичайний), біг.
- Перехід з руху на місці до пересування вперед.
- Припинення руху.
- Зміна швидкості, темпу, і ритму пересування.
- Виконання поворотів у русі.
- Пересування в обхід, по діагоналі, протиходом, змійкою, по колу, до кутів, середин та до центру майданчика.

Розмикання та змикання

Розмикання збільшення інтервалу та дистанції.

- Розмикання по фронту відповідно до стройового Уставу.
- Розмикання приставними кроками по фронту з колони по три і по чотири.
- Розмикання приставним кроком від середини, вліво, вправо на випрямлені руки.

- Розмикання за розпорядженням.
- Розмикання по направляючих у колонах, які виставляє викладач.

Змикання зменшення дистанції та інтервалу.

- Змикання приставним кроком до середини, вліво, вправо.
- Змикання вліво, вправо, до середини з поворотом.

1.4.2. Загальнорозвиваючі вправи

Доступні для тих, хто займається, нескладні в технічному відношенні елементарні рухи тілом і його частинами, виконувані з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, поліпшення функціонального стану організму.

Порівняна простота та можливість поступово їх ускладнювати роблять ЗРВ доступними для тих, хто займається, будь-якого віку, статі та фізичної підготовленості. Велика кількість ЗРВ пояснюється тим, що можливі дії тілом та окремими його частинами застосовуються в різних сполученнях різноманітністю ступенем напруження м'язів, зміною швидкості, амплітуди та напрямку рухів.

В основу класифікації загальнорозвиваючих вправ покладений принцип розподілу вправ за їхнім впливом на окремі частини тіла людини (за анатомічною ознакою).

Вправи без предметів

- *Вправи для рук та плечового пояса:* піднімання та опускання рук і плечового поясу; згинання та розгинання рук; повороти рук; колові рухи прямими та зігнутими руками; пружинні рухи руками; статичні положення рук; розслаблення м'язів рук, плечей.

- *Вправи для м'язів шиї та тулуба:* нахили вперед, назад, вліво, вправо; повороти наліво, направо; нахили з поворотами; колові рухи.

- *Вправи для ніг:* піднімання та опускання ніг (прямої і зігнутої; вперед, назад, вбік); згинання та розгинання ніг стоячи, сидячи, лежачи; повороти назовні, всередину; колові рухи; змахи.

- *Вправи для всього тіла:* (колові рухи; хвилеподібні рухи; згинання та розгинання рук в упорі; ходьба на руках з допомогою; сполучення присідів, нахилів і упорів).
- *Вправи для формування правильної постави.*
- *Вправи на гнучкість.*

Вправи з предметами

- *Гімнастична палка* – використовується, як обмежник рухів, що уточнює їхній напрямок і амплітуду.
- *Скакалка (довга, коротка)* – використовується, як предмет для виконання різних стрибків і перестрибування під час обертання скакалки.
- *М'ячі надувні, набивні* – використовуються для кидків і лову індивідуально та у парах, мають велике значення.
- *Гімнастична лава* – використовується під час виконання ЗРВ як опора для рук і ніг, для сидів, упорів і обтяження.
- *Гімнастична стінка* – використовується для виконання специфічних вправ з опорою руками та ногами об рейки на різній висоті.
- *Гантелі (різної ваги)* – служать обтяженням під час виконання ЗРВ оздоровчої спрямованості для розвитку м'язової сили.
- *Булави* – для розвитку рухливості переважно плечового пояса та рук, у сполученні з рухами тулуба та ніг удосконалюють координацію рухів.
- *Гумові амортизатори та еспандери* – застосовують для спеціальної силових підготовки в атлетичній гімнастиці.
- *Вправи з партнером* – пари підбирати таким чином, щоб ріст, вага та сили партнера були приблизно рівними.

1.4.3. Прикладні вправи

Засіб гімнастики, що застосовується в повсякденному житті, у спортивній, професійній і військовій діяльності людини. Вони цінні тим, що їх можна виконувати в умовах природної місцевості, з використанням різних предметів. Завдяки порівняно простій руховій структурі прикладні вправи доступні будь-якому контингенту, що займається, незалежно від статі, віку та фізичної

підготовленості. Деякі з них є гарним засобом, що коригує, при виправленні цілого ряду фізичних недоліків.

Під час активного відпочинку прикладні вправи поряд із іншими засобами можуть успішно застосовуватися спортсменами найвищої кваліфікації для удосконалювання сили, швидкості, витривалості та спритності.

До групи прикладних вправ належать: ходьба та біг, вправи у рівновазі, лазіння та перелазіння, кидання та ловля предметів, піднімання та перенесення вантажів, переповзання, подолання різноманітних перешкод.

Вправи в ходьбі та бігу

- *Ходьба* – складний за координацією автоматизований навик, є основним засобом для рішення різноманітних гігієнічно оздоровчих завдань.

- Ходьба сприятливо впливає на процеси подиху та кровообігу, підвищує загальний тонус організму, а також сприяє розвитку м'язів ніг.

- Різновид: похідна (звичайна); на носках; на п'ятах; на внутрішній та зовнішній стороні стопи; зі згинанням ніг уперед; у напівприсіді та у присіді; випадами, випадами з поворотами; приставним і змінним кроком; у нахилі та з нахилами.

- *Біг* – більше динамічний, ніж ходьба, його вплив на серцево-судинну та дихальну системи набагато більший, ніж за ходьби.

- Розрізняють: зі згинанням ніг уперед; зі згинанням ніг назад; з підніманням прямих ніг вперед та назад; схрестним кроком; спиною вперед; з додатковими рухами рук; з поворотами; зі стрибками через перешкоду; чергування з ходьбою, стрибками та зупинками; біг з киданням і ловом предметів.

Вправи у рівновазі

Вправи на колоді – це вправи в рівновазі. Тому питання техніки й методики навчання вправам на колоді необхідно розглядати насамперед із урахуванням закономірностей збереження стійкого положення тіла й формування навичок рівноваги.

Труднощі вправ на колоді вище не тільки тому, що ступінь стійкості на ньому в кілька разів менший, ніж на підлозі. Можливість падіння підвищує психологічну напруженість, призводить до непевності й скутості рухів, гальмує процес навчання. Тому треба знати й уміти використовувати прийоми, що усувають ці небажані емоції.

Заняття на колоді удосконалюють діяльність рухового апарата й функцію рівноваги, виховують спритність, рішучість, поліпшують просторове орієнтування. Різноманітні вправи впливають на гармонійний розвиток м'язів тулуба й ніг, сприяють формуванню правильної постави.

Широкий вибір вправ, від самих простих і легких до складних і ризикованих, роблять заняття на снаряді доступними і корисними для тих, хто займається, будь-якого віку і рівня підготовленості.

Під час навчання техніку рухів освоюють спочатку на підлозі, потім по накресленій лінії, на гімнастичному ослоні, на низькій колоді. І тільки в міру формування навички досліджувані вправи виконуються на високій колоді.

Утримання рівноваги здійснюється рефлексорно за рахунок погодженої роботи сенсорних систем. Їхні функціональні можливості можуть бути розвинені за допомогою спеціальних вправ у рівновазі, виконуваних на місці та під час руху на низькій та високій опорі.

На місці: всі види стійок – від звичайної на двох ногах до самої незвичайної на одному коліні; повороти, нахили, присідання з різними положеннями рук і голови, з відкритими або закритими очима; переходи з високого положення у більш низьке, у положення лежачи та навпаки, на носках, на одній нозі; руху руками, ногами, тулубом; різні повороти та переходи в упори та сіди.

У русі: всі різновиди ходьби, бігу; танцювальні кроки з різними рухами руками, головою та тулубом; із зупинками, нахилами та поворотами; підкиданням і ловлею предметів. Всі вправи вивчаються спочатку на підлозі, застосовуючи цілісний метод, а потім на підвищеній і обмеженій у ширину опорі.

Вправи в лазінні, перелазінні

Являють собою пересування по гімнастичному приладу, канату, гімнастичній стінці, лаві. Вони є ефективним засобом для розвитку сили м'язів рук і плечового пояса; для розвитку витривалості до м'язових напружень, спритності та координації рухів. З їхньою допомогою виховують: сміливість, наполегливість, дисциплінованість та інші особистісні властивості. Для лазіння використовують всі гімнастичні снаряди, але найбільш зручними є гімнастична стінка і лава, канат, шест. Лазіння на одних руках має найбільше навантаження, особливо при лазінні по канату та шесту. Вправи в лазінні класифікують таким чином:

- *лазіння* в простому висі або упорі; лазіння в змішаних висах і упорах; із зупинками (зав'язування на канаті петлею та вісімкою); з вантажем або з партнером на плечах; у два та три прийоми.

- *перелазіння* та подолання різних перешкод (в іграх і естафетах) способами: стрибками, перелазінням, підлазінням, пролазінням.

- *переповзання* здійснюється: в упорі стоячи зігнувшись ногами нарізно (опора на кисті рук і стопи ніг); в упорі стоячи на колінах (опора на кисті рук, коліна, гомілки і стопи ніг); в упорі стоячи на колінах з опорою на передпліччя; в положенні лежачи на лівому (правому) боці; в положенні лежачи на животі; по-пластунські; переповзання з партнером на спині (і способи переповзання використовують у смугах перешкод, рухливих іграх).

Вправи у киданні та ловлі предметів

Сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, координації рухів, окоміру та інших рухових здатностей. Як предмети, використовують: великі та малі м'ячі, набивні м'ячі, обручі, скакалки, гімнастичні палиці. Метання предметів значно легше за координацією, ніж ловля. При ловлі в короткий момент часу необхідно визначити напрямок і швидкість предмета, що летить, його об'єм і масу, особливості польоту, обертання або

перекидання і залежно від цього вибрати спосіб ловлі. Вправи в метанні та ловлі класифікують на:

- метання на дальність; метання в ціль та по предметах, що рухаються (м'ячі гумові та тенісні) у щит або в намальоване коло;
- підкидання та ловля предметів: (різні м'ячі, обручі, палки) знизу, через голову, від грудей; ловля перед собою, збоку, над головою, за спиною;
- перекидання та ловля предметів здійснюється однією або двома руками;
- жонглювання індивідуально і з партнером; двома і більшою кількістю предметів.

Навчати метанню та ловлі предметів необхідно як правою, так і лівою рукою. Ускладнювати виконання вправ у метанні та ловлі можна за рахунок: збільшення кількості одночасно киданих предметів, кидання та ловля однією рукою, зміною вихідних положень, поєднання кидання і ловлі з іншими рухами ніг, рук, тулуба.

Вправа у підніманні та перенесенні предметів

Виконуються з різними предметами та з тими, що займаються (з партнерами). Розвивають: силу, витривалість до м'язового напруження, спритність, координацію рухів, уміння ощадливо витрачати сили.

- Як вправи застосовуються: передача набивних м'ячів (у шерензі, у колоні збоку, над головою, між ногами).
- Перенесення набивних м'ячів: у руках перед собою; збоку, утримуючи м'яч однією рукою; над головою і на голові (з допомогою і без допомоги рук).
- Перенесення різних предметів: гімнастичних матів; гімнастичних лав, удвох, взявши лаву за обидва кінці; одним, утримуючи лаву за середину; гімнастичного козла та коня).

Перенесення партнерів – один одного може виконуватись таким способом:

– перенесення партнера, сидячого верхи на спині, сидячого на плечах, з підтримкою обома руками під ноги та спину, з підтримкою однією рукою під живіт, перенесення однією рукою збоку, перенесення на лівому (правому) плечі.

Перенесення одного партнера двома може виконуватись такими способами:

– перенесення з підтримкою під руки і коліна, на руках з опорою спиною «кресло», на взаємозціплених руках «лава», під ноги та плечі.

1.4.4. Вправи на гімнастичних снарядах

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, коні, гімнастичній колоді – найбільш характерні засоби спортивної гімнастики. Основне їх призначення – вдосконалення координації рухів.

Неодмінна умова успішного оволодіння цими вправами – всебічна фізична підготовленість, а також високий рівень розвитку спеціальних рухових здатностей, вольових якостей і вестибулярного апарату. Конструктивні особливості самих приладів і незвичайні умови опори та положення тіла в просторі обумовлюють значну інтенсивність цих вправ.

Вправи на приладах дуже різноманітні за формою, за ступенем складності, за характером впливу на організм. Як правило, вони роблять значне навантаження на опорно-руховий апарат, а, отже, заняття на приладах приводять до істотного розвитку мускулатури, особливо рук, плечового поясу, тому що багато елементів виконуються в упорах та висах на руках.

Різнманітність вправ на снарядах і можливість майже безмежного їхнього ускладнення обумовлені провідним місцем цих вправ у спортивній гімнастиці, що, в свою чергу, сприяло вдосконалюванню техніки їх виконання.

Найпростіші із цих вправ з успіхом використовуються в основній гімнастиці, де вони сприяють загальній фізичній підготовці, розвиваючи насамперед спритність і створюючи передумови для оволодіння своїми рухами в незвичайних умовах опори.

Снаряди – перекладина, брусся, кільця і кінь з ручками є основними, тому що їх конструктивні особливості дозволяють виконувати всі основні способи переміщення тіла у висі і упорі.

Вправи на снарядах являють собою різноманітні положення і рухи тіла гімнаста у самих різноманітних умовах опори.

Успішне оволодіння ними сприяє розвитку координації рухів, мишечного почуття, сили, спритності, рішучості, сміливості, швидкості, орієнтування, витривалості.

Вправи на снарядах впливають на весь організм людини. Більшість їх, будучи зв'язаними зі значним навантаженням на м'язи тулуба, рук і плечового пояса, сприяють розвитку сили цих м'язових груп. Крім того, вправи на снарядах позитивно впливають на вдосконалювання нервово-м'язового апарата, а в комплексі з іншими вправами розвивають і укріплюють органи подиху і кровообігу.

Велике значення мають вправи на снарядах і для спеціальної фізичної підготовки деяких видів спорту. Вправи, що являють собою швидке обертання у фронтальної і вертикальної осей великою відцентровою силою (обороти, повороти), незвичайні положення тіла (стійки на кистях, виси головою донизу) є прекрасним засобом для тренування серцево-судинної системи і вестибулярного апарата. Частина вправ має безпосередньо прикладне значення: деякі підйоми на приладах застосовуються як спосіб влізання на перешкоду. Різний ступінь складності і труднощі вправ на снарядах дозволяють використовувати їх для груп різної підготовленості, різної статі і віку.

1.4.5. Опорні стрибки

Складні за координацією короточасні рухи, що вимагають великої концентрації м'язових зусиль, орієнтування в просторі, рішучості і сміливості. Виконуються з розбігу, поштовхом обох ніг від гімнастичного містка, з обов'язковою проміжною опорою руками у прилад. Стрибки на заняттях застосовуються як засіб фізичної підготовки, формування прикладних умінь і навичок настрибування, зістрибування і перестрибування через перешкоди. Сприяють розвитку швидкісно-силових і координаційних здатностей, точності рухів, вольових якостей. Поділяють на дві групи: неопорні і опорні стрибки.

Неопорні (прості) стрибки. Складаються із чотирьох фаз: підготовка до поштовху, поштовх однією або двома ногами, політ і приземлення. Неопорні стрибки поділяють на:

- стрибок у висоту з місця; стрибок у висоту з розбігу; стрибок у довжину з місця;
- стрибок у довжину з розбігу; стрибок з трампліна (прогнувшись, зігнувши ноги, ноги нарізно, зігнувшись, зігнувши ноги назад, з поворотами на 180° і більше градусів);
- стрибки з висоти або в глибину (колода, кінь, гімнастична стінка), виконуються з сідла, присідла або з основної стійки вперед, назад, убік; стрибки й підскоки з короткою скакалкою; стрибки і пробігання під довгою скакалкою.

Опорні стрибки. Складаються з семи фаз: розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками, приземлення. Опорні стрибки поділяють на прості і спортивні.

- *Прості стрибки:* стрибок в упор на колінах і зіскок ноги нарізно; стрибок в упор присівши, зіскок прогнувшись (кінь); стрибок боком через коня з ручками; стрибок кутом через коня в довжину поштовхом однієї ноги; стрибок кутом через коня завширшки з ручками; стрибок прогнувшись через коня завширшки з ручками.

- *Спортивні стрибки:* стрибок зігнувши ноги через козла або коня завширшки; стрибок ноги нарізно через коня або козла в ширину; стрибок ноги нарізно через коня в довжину (для чоловіків).

1.4.6. Вільні вправи

Спортивні вільні вправи є одним із видів чоловічого і жіночого багатоборства. Вони виконуються індивідуально на спеціальному гімнастичному килимі розміром 14 × 14 м. Для жіночих вільних вправ музичне супроводження обов'язкове. Вільні вправи складаються з елементарних рухів різними частинами тіла, поворотів, стрибків, поз, рівноваги, махів ногами, хореографічних та акробатичних елементів та їх з'єднань.

Вільні вправи сприяють розвитку всіх рухових якостей: координації рухів, сили, швидкості, витривалості, рухливості в суглобах, формуванню правильної постави, пластичності і виразності рухів, підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та сенсорно-моторних систем. Останнє виражається в тому, що ті, що займаються, засвоюють такі характеристики рухів, як: амплітуда, темп, ритм, положення тіла і його частин у просторі, розмір і напрям докладених м'язових і вольових зусиль. Вільні вправи зазвичай виражаються для цього більш широкими і різноманітними можливостями, ніж вправи на гімнастичних снарядах.

Вправи динамічного характеру

- *Елементарні рухи руками:* рухи кистями, передпліччями, всією рукою; піднімання, опускання, кругові рухи, згинання й розгинання, повороти, хвилі, захоплення, схрещення; однойменні, різнойменні, вперед, назад, в сторони, симетрично й асиметрично; плавно, різко, розслаблено.
- *Пересування:* кроки – приставний, змінний, вальсовий, російський, галоп вперед і вбік, польки, мазурки, пробіжки.
- *Стрибки:* на місці (ноги нарізно, зігнувшись, зігнувши ноги назад); зі змахом ноги вперед, назад вбік. Те саме з поворотом на 90–360°; те саме із просуванням вперед, назад, вбік; перекидний стрибок з кроку; стрибок кроком, шпагатом; зі зміною положення ніг.
- *Повороти:* на носку на 180–720° (інша нога назад, вбік, зігнута вперед), переступанням на носках на 360–180°, навкруги схресно; на 180–360° стрибком, у рівновазі на 90–180°, у присіді на одній; повороти в стійці на руках та в упорі лежачи.
- *Акробатичні стрибки й перевороти:* переворот вперед, назад, вбік; сальто вперед, назад, вбік; темповий підскік (вальсет), темповий стрибок з рук на ноги (курбет), темповий переворот з поворотом навколо (рондат).
- *Переكاتи й перекиди:* вперед, назад, вбік, перекид вперед, назад у групуванні, перекид вперед зі стрибка, перекид назад із сіда в стійку на руках.

1.4.7. Акробатичні вправи

Акробатичні вправи різнобічно впливають на розвиток рухових здібностей людини. При правильному підборі ці вправи можуть бути одним із важливих засобів розвитку сили, спритності і удосконалення функцій вестибулярного апарату.

Щоб виконувати спеціальні акробатичні вправи, необхідний високий рівень загальної координації рухів основних фізичних якостей. Акробатичні вправи сприяють оволодінню вмінням погодити свої рухи з рухами партнера, тобто вдосконалюванню «взаємної» координації (у разі виконання вправ удвох, утрюх).

Найпростіші форми акробатичних вправ застосовуються в основній гімнастиці. У спортивній гімнастиці (у вільних вправах і вправах на снарядах) вони займають значне місце. В окремих видах спорту (плаванні, стрибках у воду, боротьбі, фрістайлі, сноуборді та ін.). Акробатичні вправи є необхідним допоміжним засобом тренувань. Є ефективним засобом різнобічного впливу на тих, хто займається. Зміцнює здоров'я; розвиваються координація рухів, м'язова сила, гнучкість, швидкість рухових дій; витривалість до м'язової роботи; стійкість функцій вестибулярного аналізатора.

Розвивається пам'ять на рухи, емоційна стійкість, рішучість і сміливість, почуття товариства, упевненість у своїх силах. Акробатичні вправи поділяють на: статичні, динамічні, групові вправи.

Динамічні вправи

- *Переكاتи* – вперед, назад, вбік, коловий перекат у групуванні, зігнувшись, прогнувшись.
- *Перекиди* – вперед, назад, вбік; у групуванні, зігнувшись, прогнувшись; довгий перекид вперед; перекид стрибком; перекид вперед зі стійки на руках; перекид назад через плече; перекид назад через стійку на руках.
- *Перевороти* – вперед та назад, махом однієї й поштовхом іншої; переворот вбік, вперед з опорою головою й руками; переворот з поворотом (рондат), переворот назад (фляк), переворот колесом, перекидання назад.

- *Неповні перевороти* – напівпереворот, курбет, підйом та поворот розгином, стрибок у стійку на руках, стрибок назад у стійку на руках.

- *Сальто* – вперед, назад, вбік, у групуванні, прогнувшись, зігнувшись, махом, з поворотом, зтяжне сальто, махове сальто, подвійне сальто.

Статичні вправи

- *Шпагат* – (сід із максимально розведеними ногами) розрізняють: повздовжній лівою (правою), поперечний, шпагат з нахилом вперед або назад, кільцем.

- *Напівшпагат* (сід на п'ятці однієї ноги, інша пряма вперед).

- *Міст* – (дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опорної площини з опорою руками і ногами) виконується: нахилом назад, з положення лежачи. Розрізняють: з опорою на одну руку, з опорою на одну ногу, з однойменною та різнойменною опорою, на передпліччях, міст на колінах, поворот з мосту.

- *Стійки* – вертикальне положення головою донизу. Розрізняють: на лопатках, на лопатках похило, на грудях, на плечі, на голові, на голові з опорою руками, на передпліччях, на руках, на руках ноги нарізно правою (лівою), стійка на руках шпагатом, півкільцем, стійка на лівій (правій) руці.

- *Рівновага* – стійка на одній нозі, інша відведена назад. Розрізняють: на лівій (правій), задня, бічна, фронтальна, кільцем, на лікті, на коліні.

Групові вправи

- *Парні вправи* – розрізняють: чоловічі пари, жіночі пари і змішані пари.

- Вправи складаються зі стійок на нижньому, підтримок, змін статичних положень і кидків нижнім верхнього.

- Різновиди: стійка ступнями на колінах; стійка плечима в кистях; стійка на руках і колінах лежачого партнера; стійка руками на голові партнера; рівновага на руці партнера; стрибки в

кистях партнера; повороти стрибком; стрибок на руки; рівноваги; напівперевороти; курбети.

- *Акробатичні піраміди* – групове розміщення акробатів у вигляді композиційно оформленої фігури.
- Розрізняють: трійки жіночі та чоловічі, чоловічі четвірки.
- Виконуються: напівколони і колони – стійка верхнього в середнього на руках, що опирається на ноги нижнього; стійка в кистях середнього, що стоїть на нижньому; колона з партнерами; стійка на руках на передпліччях другого; стійка на кистях двох напівколон.

1.4.8. Вправи художньої гімнастики

Складені з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей організму жінок, їхньої схильності до м'яких, плавних і виразних рухів, що виконуються під музичний супровід. Сприяють: підвищенню функціональних можливостей організму; розвитку координації рухів; швидкості і точності рухових реакцій; гнучкості, стрибучості, витривалості до м'язової роботи; розвитку почуття ритму, пам'яті, музичного слуху; виховання естетичних, моральних властивостей; формування правильної постави, легкої ходи, граціозності, добірності рухів. Виконуються з предметами і без предмета.

Вправи без предмета

- *Різновиди кроків та бігу* – м'який крок (перекат з носка на всю стопу); високий крок (піднімання зігнутої ноги); широкий крок (випадом вперед); перекатний крок (невеликим перекатом з носка на всю стопу); пружинний крок (аналогічно перекатному кроку, але у швидкому темпі); біг є аналогом ходьби та зберігає відповідні назви.
- *Пружинні рухи* – можуть бути: одночасні, почергові, позмінні; виконуються руками, ногами й тулубом.
- *«Хвилі» і хвилеподібні рухи* – виконуються руками, тулубом (у стійці на носках, на колінах, в упорі стоячи на колінах, у сиді на п'ятах).

- *Махи* – руками, ногами, тулубом; (по дузі, по колу, однойменно, різнойменно, по черзі, послідовно).
- *Рівноваги* – передня, задня, бічна.
- *Повороти* – на двох ногах і на одній: переступанням, схресно на 180–360° (однойменні й різнойменні).
- *Стрибки* – підскок, стрибки випрямившись (на місці, із просуванням вперед, назад, вбік, з поворотами на 90–360°); відкритий, закритий, кроком, перекидний стрибок (поштовхом двох і однієї ноги).
- *Елементи бальних танців* – крок галопу, крок польки, крок вальсу.
- *Елементи народних танців* – російський позмінний крок, припадання, «ковирялочка», «паде баск», «вірвовочка», крок із притупуванням.

Вправи з предметом

- *Вправи зі скакалкою* – (стрибки, махи і кола, переклади).
- *Стрибки* виконуються: обертанням скакалки вперед, назад і в бічній площині, з одиночним і подвійним обертанням; махи й кола – виконуються в лицевій, бічній і горизонтальній площинах; кола бувають малі, середні й великі; **переклади** – вперед або назад, перемахом або коловим рухом.
- *Вправи з м'ячем* – кидки й ловля м'яча однією або двома руками; відбиви м'яча (безупинно або з ловлею після відбиву); перекати м'яча (по підлозі або по частинах тіла); кола й викрути м'яча (всередину або назовні в горизонтальній і вертикальній площинах).
- *Вправи з обручем* – повороти (двома руками в лицевій, бічній і горизонтальній площинах), обертання (у лицевій, бічній і горизонтальній площинах злегка зігнутою рукою), махи й кола (по дузі, по колу, вісімкою), перекати (по підлозі або по частинах тіла, у лицевій і бічній площинах), стрибки в обруч і через нього, кидки й ловлі (однією рукою в бічній і лицевій площинах).
- *Вправи зі стрічкою* – діляться: на махи й кола (великі, середні, малі; лицева, бічна й горизонтальна площини); вісімки (вертикальні й горизонтальні, по підлозі й по повітрю); змійки

виконуються як і вісімки; спіралі (напрямок за годинниковою стрілкою або проти); кидки стрічки.

Тести: [4, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47].

Література: [5, 6, 7, 11, 15, 16, 17, 21, 22, 23].

1.5. Гімнастична термінологія

1.5.1. Значення гімнастичної термінології

В енциклопедичному тлумаченні «термін» – це слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття якоїсь галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо. Терміни відрізняються від звичайних слів мови, які можуть і не містити якогось конкретного поняття, а мати лише певне значення, як, наприклад, службові слова.

Гімнастична термінологія має свої особливості. Вона становить складну систему термінів і правил користування ними під час пояснення та записування вправ. Специфіка гімнастичної термінології полягає в тому, що фізичні вправи, які використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються в звичайній діяльності людини.

Переважає більшість гімнастичних вправ мають абстрактний і штучний характер, через що пояснити їх дуже важко, тому при описуванні вправ з гімнастики користуються умовними позначеннями – термінами, що дає змогу складні рухи визначати одним або кількома словами.

Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Кожний термін включає в себе ціле поняття, тому він є більш універсальним подразником, даючи можливість створити повне уявлення про рух.

Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправи. Спортсмен розуміє, як виконувати ту чи іншу вправу (розгином, дугою, обертом, повільно, швидко та ін.).

1.5.2. Вимоги до термінології

Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються точністю та спеціальністю свого призначення. Слова, які стають термінами, отримують необхідну однозначність. Наприклад, слова-терміни: нахил, випад, міст, присід, вхід, оберт, спад та інші. При цьому терміни є не тільки означеннями того чи іншого поняття дії, але й уточненням його, відокремленням від суміжних. Таким чином, до термінів пред'являються певні вимоги:

- **Доступність** – термінологія повинна будуватися на основі словникового складу мови, і повністю відповідати законам словотворення та граматичним правилам мови. Тільки в цьому випадку вона буде доступною – отже, життєвою та стійкою. Порушення норм рідної мови призводить до того, що термінологія стає незрозумілою для тих, хто займається фізичною культурою.

- **Точність** – термін, який має одне визначене значення, повинен давати чітке уявлення про суттєвість визначеної дії або поняття. Точність терміна має велике значення для створення чіткого уявлення про вправу, отже, сприяє більш швидкому її опануванню. Наявність точної термінології дозволяє більш ширше використовувати слова-терміни у навчально-тренувальному процесі.

- **Стислість** – найбільш доцільні стислі терміни, які зручні для висловлення, полегшують найменування та запис фізичних вправ.

1.5.3. Правила утворення гімнастичних термінів

Найбільш розповсюджений засіб створення термінів – надання нового термінологічного значення словам (переусвідомлення). До таких термінів у гімнастиці належать, наприклад:

міст, вхід, перехід, вихід та інші. Нерідко терміни утворюються шляхом словоскладання, наприклад: різновисокі (бруса).

Як терміни, використовуються корені окремих слів, наприклад: вис, упор, мах, хват, сид та інші.

Терміни, що визначають статичні положення, утворюються залежно від умов опори. Наприклад: упор на передпліччях, упор на руках, упор на колінах, стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках та ін.

У деяких випадках для утворення термінів враховується положення тіла в просторі. Наприклад: вис, вис кутом, вис зігнувшись, прогнувшись, горизонтальний вис.

Терміни махових вправ утворюються з урахуванням структурної ознаки, яка підкреслює особливості руху, його суть. Наприклад: підйом махом вперед, підйом розгином, підйом двома чи однією та ін.

Терміни стрибків та зіскоків визначаються залежно від положення тіла у фазі польоту. Наприклад: стрибок зігнувши ноги, ноги нарізно.

1.5.4. Правила використання термінології

Термінологію слід використовувати з урахуванням кваліфікації осіб, які займаються гімнастикою. Починаючи займатися гімнастикою або окремими фізичними вправами, необхідно опановувати термінологію одночасно з вивченням самих вправ. Для підготовлених гімнастів, тренерів та інших фахівців у гімнастиці термінологія стає своєрідною мовою. Використовуючи той чи інший термін, важливо знати його призначення, службову роль. З цією метою наявні терміни можна розділити на групи.

Загальні терміни – для визначення окремих груп вправ, загальних понять та ін. Наприклад: стройові вправи, вільні вправи без предметів та з предметами, однойменні, різнойменні, послідовні рухи руками чи ногами, рівноваги, шпагати, упори, виси та ін. Цими термінами користуються для узагальнюючого означення групи схожих вправ під час складання різних програм та посібників.

Конкретні терміни – за допомогою яких більш точно позначають застосовані вправи. Ці терміни, в свою чергу, поділяють на основні та допоміжні. Перші – відтворюють типові ознаки вправ (підйом, спад, оборот, поворот, зіскок та ін.), другі – уточнюють спосіб виконання вправ (розгином, дугою, переворотом та ін.), напрямом (направо, наліво, назад та ін.), умови опори (упор на руках, на лікті, коліні тощо). Назви вправ повинні складатися з основного терміна, що відтворює його сутність, та допоміжного, що його уточнює.

1.5.5. Правила умовних скорочень

Правильне застосування правил умовних скорочень дозволяє легше сприймати стислий запис вправи. У більшості випадків скорочення термінів підпорядковуються визначеним правилам. У гімнастиці прийнято не вказувати у назві того, що само по собі впливає з умов виконання вправи. Наприклад:

- **спереду** – положення гімнаста обличчям до опори;
- **вперед** – вказівка про напрям руху, що виконується найкоротшим шляхом;
- **тулуб** – при нахилах;
- **нога** – при рухах ногами (ногою);
- **вздовж, впоперек** – у звичайних положеннях, найбільш властивих тому чи іншому гімнастичному приладу;
- **зіскок, стрибок** – якщо за назвою приладу це безперечно;
- **прогнувшись** – коли техніка виконання передбачає це положення (на брусах: підйом махом вперед – махом назад зіскок);
- **долоні донизу** – у положенні рук у сторони, вліво, вправо; вперед у сторони;
- **долоні в середину** – у положенні руки вниз, вперед, назад, вгору;
- **дугами вперед** – якщо руки піднімаються чи опускаються рухом вперед.

Взагалі не вказують положення рук, ніг, носків, долоней, якщо вони відповідають встановленому стилю. Вихідне положення (В.п.) вказується тільки на початку вправи.

1.5.6. Терміни загальнорозвиваючих та вільних вправ

Вправи, що виконуються на заняттях з гімнастики, дуже різноманітні. Кожна з них повинна мати свою назву. У назві вправи потрібно відобразити сутність визначеного руху або положення, враховуючи правильну класифікацію гімнастичних вправ, і підкреслити їх характерні особливості. Називаючи ту чи іншу вправу, необхідно вказувати:

- вихідне положення, з якого починається рух (скорочено – В.п.);
- шлях, виконаний кінцівками і тілом, тобто напрям руху та його амплітуду;
- спосіб виконання, тобто вільно при розслаблених м'язах або з напруженням;
- повільно чи швидко, плавно чи різко;
- послідовність рухів (сполучення елементів у комбінованих рухах);
- кінцеве положення, прийняте внаслідок виконання вправи;
- швидкість руху і ступінь м'язового напруження вказують лише у тих випадках, коли вони відрізняються від звичайних, визначених у гімнастиці.

Напрямок руху ногами

Під час визначення рухів ногами в основних і проміжних площинах потрібно вказувати назву ноги і напрям руху.

- ***Рух ногою у лицьовій площині*** – праву вбік на носок, праву вбік, праву вбік вгору, праву вперед вліво на носок; вперед вправо на носок.
- ***Рух ногою у боковій площині*** – ліву вперед на носок, ліву вперед, ліву вперед вгору, ліву назад на носок, ліву назад;
- коли ногу виставляють вперед на всю ступню і вагу тіла рівномірно розміщують на дві ноги, потрібно називати: праву (ліву) на крок вперед (вбік, назад);
- якщо крок виконується з перенесенням ваги тіла на виставлену ногу, то називати: крок правою (лівою) вперед (назад, вбік) або вперед–назовні;

- для позначення згинання ніг у колінному суглобі застосовують термін «зігнути» і вказують ногу. Наприклад: зігнути праву (стопа знаходиться у гомілки опорної ноги);

- якщо рух виконується з відведенням ноги, то після слова «зігнути» потрібно вказувати напрям руху ногою. У цьому випадку нога згинається до прямого кута. Наприклад: зігнути праву вбік, зігнути праву назад, зігнути праву вперед;

- для визначення колових рухів руками, ногами, гомілкою і стопою застосовують терміни «коло», «дуга». Потрібно вказувати ногу або руку, яка виконує рух та її напрям. Наприклад: коло руками назовні, коло лівою стопою всередину.

По відношенню один до одного рухи руками бувають:

- **однойменними** – збігаються за напрямом і стороною кінцівки (рука і нога);

- **різнойменними** – протилежними;

- **одночасними** – які виконуються кінцівками водночас;

- **почерговими** – виконуються спочатку однією кінцівкою, а потім іншою;

- **послідовними** – виконуються один за одним з відставанням на половину амплітуди.

Рухи руками і ногами виконуються у трьох площинах і визначаються по відношенню до тулуба, незалежно від його положення у просторі (стоячи, лежачи і т.п.):

- **лицьова площина** – рух всередину, назовні, вліво, вправо, догори, донизу;

- **бокова площина** – рух вперед, назад, догори, донизу;

- **горизонтальна площина** – рух всередину, назовні, вперед, назад.

Положення прямих рук



Рис. 1

Руки вниз – руки опущені вниз, притиснуті до стегон, пальці разом, долоні всередину (рис. 1).



Рис. 2

Руки вперед – прямі руки знаходяться на рівні і на ширині плечей, паралельно одна одній, кисті продовження передпліччя, пальці разом, долоні обернені одна до одної всередину. Інше положення долонею вказується додатково (рис. 2).

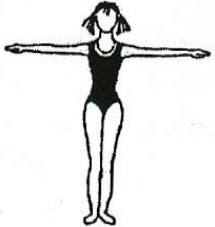


Рис. 3

Руки в сторони – прямі руки підняті до рівня плечей, пальці разом напружені, долоні донизу. Інше положення долонь вказується додатково (рис. 3).



Рис. 4

Руки вгору – руки підняті вгору на ширині плечей, паралельно одна одній, відведені назад до відказу, пальці разом, долоні обернені одна до одної всередину (рис. 4).



Рис. 5

Руки назад – прямі руки відведені назад до відказу паралельно одна одній, долоні всередину (рис. 5).



Рис. 6

Руки вперед – схресно – прямі руки підняті до рівня плечей, перехрещені на рівні ліктьових суглобів, долоні донизу, пальці разом. Додатково вказувати, яка рука зверху: «руки вперед схресно правою (лівою)» (рис. 6).



Рис. 7

Руки вперед – назовні (в сторони) – прямі руки підняті вперед до рівня плечей, відведені в сторону на кут 45° по відношенню до основних положень (вперед у сторони), пальці разом, долоні донизу (рис. 7).



Рис. 8

Руки вгору – назовні (в сторони) – прямі руки підняті вгору, відведені назад до відказу, відведені в сторони на 45° по відношенню до основного положення (вгору в сторони), пальці разом, долоні всередину (рис. 8).



Рис. 9

Положення зігнутих рук

Руки на пояс – руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті рук спираються на пояс, пальці опущені донизу, великий палець назад, лікті і плечі відведені назад до відказу (рис. 9).



Рис. 10

Руки за спину – зігнуті в ліктях руки заведені за спину, кисті охоплюють передпліччя так, щоб пальці торкалися ліктів, а руки – спини (рис. 10).



Рис. 11

Руки за голову – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, долоні повернуті вперед, пальці разом торкаються потилиці, лікті відведені назад. Інше положення кистей потрібно вказувати (кисті в замок) (рис. 11).



Рис. 12

Руки до плечей – руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, кінчики пальців торкаються плечей, лікті і плечі відведені назад до відказу (рис. 12).



Рис. 13

Руки зігнуті в сторони – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей у лицевій площині і відведені назад до відказу, кисті рук торкаються плечей (рис. 13).



Рис. 14

Руки зігнуті вперед – руки зігнуті в ліктях на рівні та на ширині плечей у боковій площині, кисті торкаються плечей (рис. 14).



Рис. 15

Руки перед грудьми – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, долоні донизу, кисті перед грудьми, кінчики пальців торкаються один одного, відстань між грудьми та кистями дорівнює ширині долоні (рис. 15).



Рис. 16

Руки перед собою – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, передпліччя, накладені одне на одне, долоні донизу. Додатково вказують, яке передпліччя зверху (рис. 16).

Положення ніг – стійки



Рис. 17

Основна стійка – п'яти разом, носки розведені назовні, руки внизу долонями всередину, пальці зігнуті (рис. 17).



Рис. 18

Зімкнута стійка – ступні паралельно одна до одної з'єднані разом, положення рук без обмежень (рис. 18).



Рис. 19

Стійка ноги нарізно – ноги знаходяться на ширині плечей, ступні паралельні одна до одної, вага тіла розподілена рівномірно на дві ноги, руки без обмежень положень (рис. 19).



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

Широка стійка ноги нарізно – ноги знаходяться в положенні ширше плечей, вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, руки без обмежень положень (рис. 20).

Стійка схресно лівою (правою) – положення, при якому одна нога знаходиться перед другою схресно і торкається коліна опорної ноги, ступні паралельні, на відстані 10 – 15 см, вага тіла розподілена на обидві ноги (рис. 21).

Стійка на носках – піднятися на носки прямих ніг, вагу тіла перенести на носки, тіло у вертикальному положенні, руки без обмежень положень (рис. 22).

Стійка ноги нарізно лівою (правою) – ліву ногу виставити вперед на всю ступню, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги, відстань між лівою п'ятою і правою ногою дорівнює одному кроку (рис. 23).

Стійка на колінах – тулуб та стегна розміщені під кутом 90° по відношенню до гомілок, що лежать на підлозі, коліна, п'яти і носки знаходяться разом (рис. 24).

Стійка на лівому (правому) коліні – гомілка лівої ноги знаходиться на підлозі, права нога зігнута в колінному суглобі, таким чином, що її гомілка паралельна стегну лівої ноги. Тулуб – у вертикальному положенні, руки без обмежень положень (рис. 25).



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

Стійка на правій, ліву вперед – пряму ліву ногу підняти вперед до кута 90° (по відношенню до тулуба), носок відтягнути і п'ятку повернути вперед, вагу тіла перенести на опорну ногу, тулуб тримати вертикально, положення рук без обмежень (рис. 26).

Стійка на правій, ліву назад – пряму ліву ногу максимально відвести назад, вагу тіла перенести на опорну ногу, тулуб тримати вертикально, положення рук без обмежень (рис. 27).

Стійка на лівій, праву в бік – праву ногу підняти вбік до кута 90° (по відношенню до тулуба), носок правої ноги відтягнути, вагу тіла перенести на опорну ногу, тулуб тримати вертикально, положення рук без обмежень (рис. 28).

Положення тулуба нахили



Рис. 29

Напівнахил – незначне згинання тулуба (кут між тулубом і стегнами повинен бути тупим) (рис. 29).



Рис. 30

Нахил – термін для визначення згинання тулуба в тазостегнових суглобах вперед, назад або вбік з повною амплітудою руху. При виконанні нахилу вперед вказівку про напрям руху можна опустити. Наприклад, нахил (рис. 30).



Рис. 31

Нахил назад – тулуб нахилити назад до відказу (до певної можливості), прогнутися в грудній частині хребетного стовпа, плечі відвести назад, голову нахилити назад, таз трохи подати вперед (рис. 31).



Рис. 32

Нахил вправо – тулуб максимально зігнути в суглобах хребетного стовпа і нахилити вправо, таз трохи подати в сторону, протилежну нахилу, голову тримати прямо, руки та ноги без обмежень положень у такому випадку – вгору (рис. 32).



Рис. 33

Нахил вліво – тулуб максимально зігнути в суглобах хребетного стовпа і нахилити вліво, таз трохи подати в сторону, протилежну нахилу, голову тримати прямо, руки та ноги без обмежень положень у такому випадку – праву руку вгору, ліву на пояс (рис. 33).



Рис. 34

Нахил вперед – вліво (вправо) – у широкій стійці ноги нарізно нахилити тулуб вперед і вліво (до лівої ноги), ноги не згинати в колінних суглобах, руки можуть бути підняті вперед або вгору (рис. 34).



Рис. 35

Нахил прогнувшись – виконується тільки вперед. Тулуб нахилений вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами дорівнює 90°), голова припіднята, руки без обмежень положень, у цьому випадку руки на пояс (рис. 35).



Рис. 36

Нахил із захватом – тулуб максимально нахилений вперед, руки обхвачують гомілки і підтягують їх до грудей, голова на грудях (рис. 36).



Рис. 37

Положення ніг – випади

Випад лівою (правою) – виставити ліву ногу вперед з одночасним її згинанням таким чином, щоб коліно находилось на рівні носка, а ступня другої ноги трохи була повернута носком назовні, положення рук необмежено, в цьому випадку руки на пояс (рис. 37).



Рис. 38

Випад вліво – виставити ліву ногу вбік на всю ступню і одночасно зігнути її в колінному суглобі таким чином, щоб гомілка лівої ноги була перпендикулярна підлозі, тулуб і голову тримати прямо (рис. 38).



Рис. 39

Випад лівою (правою) назад – виставити ліву ногу назад і одночасно зігнути її в колінному суглобі, ступню розвернути назовні, центр ваги тіла перенести на ліву (праву) ногу, голову тримати прямо (рис. 39).

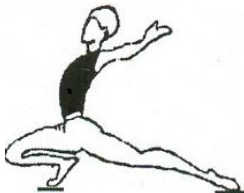


Рис. 40

Глибокий випад лівою (правою) – виконати широкий крок лівою ногою вперед, одночасно зігнути її в колінному суглобі і поставити на підлогу, ступні розвернути назовні, вагу тіла передати вперед (рис. 40).



Рис. 41

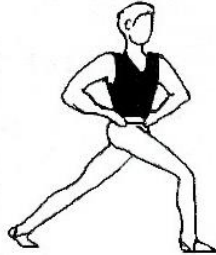


Рис. 42

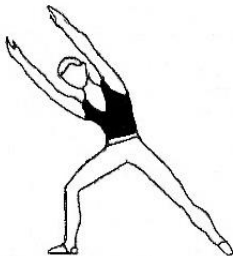


Рис. 43



Рис. 44

Випад вправо – виставити праву ногу вбік на всю ступню і одночасно зігнути її в колінному суглобі таким чином, щоб гомілка правої ноги була перпендикулярна підлозі, тулуб і голову тримати прямо (рис. 41).

Схресний випад правою – праву ногу виставити вперед-вліво на всю ступню, зігнути її в колінному суглобі, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб і голову тримати прямо. Руки без обмежень положень (рис. 42).

Нахилений випад вліво (вправо, вперед) – виконати випад вправо, вліво, вперед), руки підняти вгору, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб нахилити вправо таким чином, щоб ліва нога, тулуб, голова і руки знаходилися на одній прямій лінії (рис. 43).

Випад вправо з нахилом – виконати випад вправо, нахилити тулуб вперед-вправо таким чином, щоб тулубом доторкнутися стегна правої ноги, голову нахилити на груди, руки вільно перед собою зігнуті в ліктях (рис. 44).

Положення зігнутих ніг – присід



Рис. 45

Напівприсід – незначне згинання ніг у тазостегнових та колінних суглобах, тулуб і голову тримати прямо, коліна разом (рис. 45).

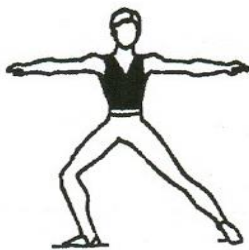


Рис. 46

Напівприсід на правій (на лівій) – у широкій стійці ноги нарізно (рис. 46).



Рис. 47

Напівприсід з напівнахилом – по-іншому називається «старт плавця» (рис. 47).



Рис. 48

Присід – зігнути ноги у тазостегнових і колінних суглобах, присісти на носках, коліна і п'яти разом, тулуб та голову тримати прямо, руки без обмежень положень (рис. 48).



Рис. 49

Глибокий присід, руки на пояс – максимально зігнути ноги в колінних суглобах, присісти на всю ступню, тулуб та голову тримати прямо, коліна та п'яти разом, руки без обмежень положень (рис. 49).

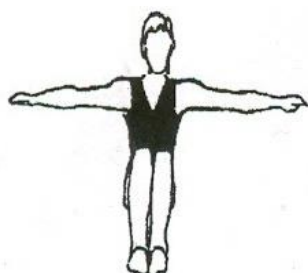


Рис. 50

Глибокий присід, руки в сторони – максимально зігнути ноги в колінних суглобах, присісти на всю ступню, тулуб та голову тримати прямо, коліна та п'яти разом, руки без обмежень положень (рис. 50).



Рис. 51

Присід на правій (лівій) – максимально присісти на всій ступні правої ноги, пряму ліву підняти вперед, носок відтягнути, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб і голову тримати прямо (рис. 51).



Рис. 52

Присід на правій (лівій), праву (ліву) вперед або вбік на носок – максимально присісти на всій ступні правої ноги, ліву виставити вперед або вбік на носок, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб та голову тримати прямо (рис. 52).

Упори



Рис. 53

Упор присівши – максимально присісти на носках зігнутих ніг, п'яти та коліна разом, руки торкаються підлоги на лінії носків, голова прямо (рис. 53).

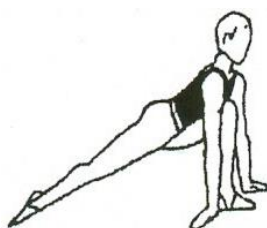


Рис. 54

Упор присівши на лівій (правій), праву (ліву) вбік або назад на носок – присісти на носок зігнутої лівої ноги, пряму праву ногу максимально відвести назад чи вбік на носок, руки на підлозі на рівні носка лівої ноги, голову тримати прямо (рис. 54).



Рис. 55

Упор стоячи – максимально нахилити тулуб вперед, руки долонями поставити на підлогу перед носками ніг, голову опустити на груди, ноги випрямлені. Виконується у різних стійках, які вказуються додатково (рис. 55).

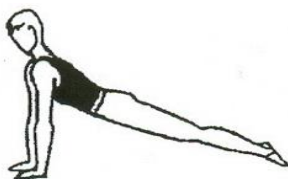


Рис. 56

Упор лежачи – тіло перебуває у горизонтальному положенні обличчям до підлоги під кутом 35–40°, голова, тулуб, ноги пряма лінія, упор руками і носками ніг об підлогу, п'яти і носки разом (рис. 56).

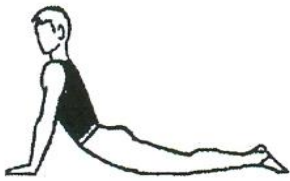


Рис. 57

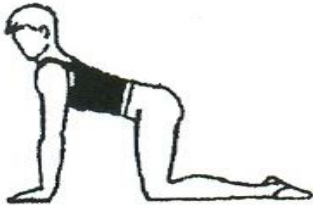


Рис. 58

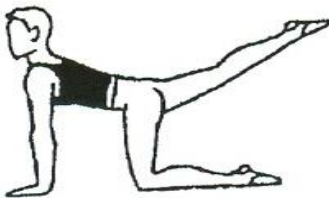


Рис. 59

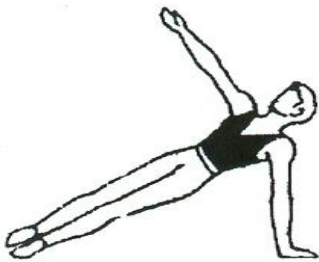


Рис. 60

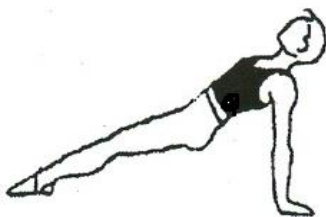


Рис. 61

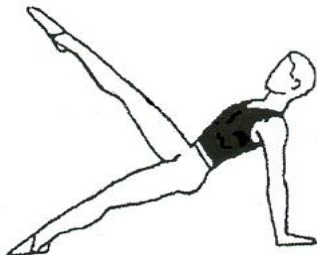


Рис. 62

Упор лежачи на стегнах – прогнуте положення тіла обличчям до підлоги, руки випрямлені, кисті на підлозі, голова прямо, ноги разом, стегна лежать на підлозі (рис. 57).

Упор стоячи на колінах – у стійці на колінах нахилити тулуб вперед, поставити руки на підлогу таким чином, щоб вони були паралельно стегнам, голову тримати прямо, п'яти та носки разом (рис. 58).

Упор стоячи на лівому (правому) коліні, праву ногу назад (вбік) – в упорі стоячи на колінах відвести ліву ногу назад або вбік до упору, тулуб прогнути у попереку, голову підняти (рис. 59).

Упор лежачи лівим (правим) боком – тіло знаходиться боком до опори опорою на одну руку і ногу, друга може бути в різних положеннях, голова, тулуб, ноги на одній лінії (рис. 60).

Упор лежачи ззаду – тіло знаходиться у горизонтальному положенні під кутом 35–40° спиною до підлоги, голова, тулуб, ноги – пряма лінія, носки і п'яти разом, голова прямо (рис. 61).

Упор лежачи ззаду праву (ліву) вперед – із упору лежачи ззаду виконати мах правою (лівою) вперед – вгору (рис. 62).

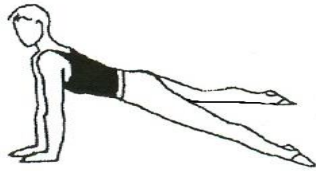


Рис. 63

Упор лежачи ноги нарізно – в упорі лежачи поштовхом ніг (або відставляючи одну ногу вбік) прийняти положення упору ноги нарізно (рис. 63).



Рис. 64

Упор лежачи на зігнутих руках – випрямлене тіло знаходиться на підлозі обличчя донизу, руки зігнуті, кисті на підлозі біля плечей, носки і п'ятки разом (рис. 64).

Положення сидючи на підлозі



Рис. 65

Сід – положення сидючи на підлозі з витягнутими вперед ногами, носки і п'яти разом, носки відтягнуті вперед, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля тазу, кисті повернуті назад (рис. 65).



Рис. 66

Сід ноги нарізно – випрямлені ноги максимально розведені в сторони, носки відтягнуті, тулуб і голова прямо (рис. 66).



Рис. 67

Сід зігнув ноги – зігнути ноги в тазостегнових та колінних суглобах, максимально наблизити до тазу, ступні ніг знаходяться на підлозі (рис. 67).



Рис. 68

Сід кутом – прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба, голову тримати прямо, випрямлені руки знаходяться позаду на підлозі (рис. 68).



Рис. 69

Сід кутом ноги нарізно – прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба і розведені в сторони, носки відтягнуті, голова прямо, руки випрямлені позаду на підлозі, кисті назад (рис. 69).



Рис. 70

Сід кутом ноги нарізно лівою (правою) – прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба і розведені таким чином, що ліва нога знаходиться зверху над правою, носки відтягнуті, голова прямо (рис. 70).



Рис. 71

Сід з нахилом – тулуб максимально нахилити вперед, ноги випрямлені, носки відтягнуті, голова нахилена на груди, руки випрямлені вгору, торкаються носків (рис. 71).



Рис. 72

Сід з нахилом вперед – вліво (вправо) – сід з максимально розведеними ногами, тулуб нахилений вперед – вліво (до лівої ноги), руки вгору на носок лівої ноги (рис. 72).



Рис. 73

Сід на п'ятах – гомілки з'єднаних ніг лежать на підлозі, сідницями сісти на п'яти, тулуб тримати вертикально, голова прямо, руки можуть бути у різних положеннях (рис. 73).

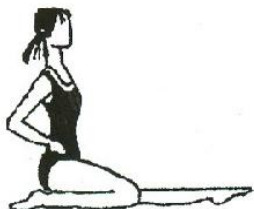


Рис. 74

Сід на правій п'ятці – ліва нога випрямлена, права зігнута і знаходиться на підлозі, сідницями сісти на праву п'ятку, тулуб у вертикальному положенні, руки без обмежень положень (рис. 74).



Рис. 75

Сід на правому (лівому) стегні – із стійки на колінах опуститися на праве (ліве) стегно і передати на нього центр ваги; ноги трохи зігнуті, руки на пояс або підняті у сторони (рис. 75).



Рис. 76

Сід у групуванні – в сиді максимально зігнути ноги, руками обхопити гомілки ніг, голову нахилити на груди (рис. 76).

1.5.7. Правила запису загальнорозвиваючих вправ

- ***При записі окремого руху потрібно вказувати:***

- вихідне положення з якого починається рух (В.п.);
- назву руху (нахил, поворот, мах, присід, випад, упор тощо);
- напрямок руху (вперед, назад, вліво, вправо і т.п.);
- кінцеве положення (якщо необхідно).

Наприклад: В.п. Стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1. Нахил вліво, руки вгору.
2. В.п.
3. Нахил вправо, руки вгору.
4. В.п.

- ***Якщо рух починається з основної стійки, то вправу записувати потрібно з першого рахунку.***

Наприклад:

1. Присід, руки вперед.
2. В.п.
3. Присід, руки в сторони.
4. В.п.

- ***Якщо рух виконується різними частинами тіла, то потрібно спочатку вказувати положення ніг, потім тулуба і рук.***

Наприклад: В.п. Руки на пояс.

1. Ліву вбік на носок, нахил вліво, руки вгору.
2. В.п.
3. Праву вбік на носок, нахил вправо, руки вгору.
4. В.п.

- ***Коли рух виконується повільно, на декілька рахунків, то між ними потрібно ставити дефіс.***

Наприклад: В.п. Стійка ноги нарізно.

- 1–3. Стійка на носках, дугами назовні руки вгору.

4. Дугами назовні руки вниз у В.п.

• *Коли рух потрібно виконувати пружинно, то необхідно вказувати кількість пружинних рухів.*

Наприклад: В.п. Випад лівою, руки на стегні.

1–3. Три пружинних напівприсіди на лівій.

4. Стрибком зміна положення ніг.

• *При виконанні руху по колу потрібно вказувати кількість колових рухів.*

Наприклад: В.п. Стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1–4. Чотири кола руками донизу.

1–4. Чотири кола руками догори.

• *Якщо два рухи поєднуються і виконуються одночасно, то потрібно застосувати прийменник «з».*

Наприклад: В.п. Руки за голову.

1. Нахил з поворотом тулуба наліво, руки в сторони.

2. В.п.

3. Нахил з поворотом тулуба направо, руки в сторони.

4. В.п.

• *При записі стрибкових вправ потрібно вказувати кількість стрибків і те, що рух виконується стрибком.*

Наприклад: В.п. Руки на пояс.

1. Стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони.

2. Стрибком В.п.

3. Стрибком стійка ноги нарізно, руки вгору.

4. Стрибком В.п.

1.5.8. Терміни вправи на гімнастичних снарядах

Прості вис



Вис — виконується обхватом приладу зверху чотирма пальцями і великим знизу або іншими частинами тіла (зігнутими ногами, носками ніг) (рис. 77).

Рис. 77



Рис. 78

Вис на зігнутих руках – вис, при якому руки зігнуті у ліктьових суглобах до кінця, підборіддя знаходиться вище грифа перекладини, кілець (рис. 78).



Рис. 79

Вис зігнув ноги – у висі максимально зігнути ноги у колінних суглобах (рис. 79).

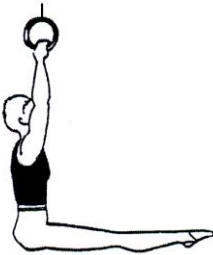


Рис. 80

Вис кутом – вис, при якому підняті прямі ноги утворюють з тулубом прямий кут (рис. 80).



Рис. 81

Вис на зігнутих ногах – вис, при якому гімнаст утримується на приладі, зачепившись зігнутими у колінних суглобах ногами за прилад, якщо однією ногою, вказувати додатково (рис. 81).

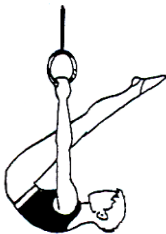


Рис. 82

Вис зігнувшись – вис, при якому тіло гімнаста максимально зігнуте у тазостегнових суглобах так, що підняті догори ноги знаходяться між руками над тулубом, голова нахилена вперед (рис. 82).



Рис. 83

Вис прогнувшись – положення головою донизу, тіло прогнуте, голова відведена назад. При вправах на приладах (крім кілець) цей вис може виконуватись як попереду, так і позаду, застосовують додатково (рис. 83).



Рис. 84

Вис ззаду – вис, при якому гімнаст знаходиться спиною до приладу, тіло вільно звисає донизу, ноги випрямлені, голова піднята (рис. 84).

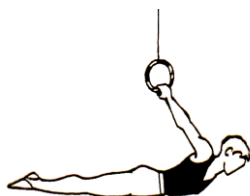


Рис. 85

Горизонтальний вис «ззаду» – вис, при якому тіло гімнаста знаходиться у горизонтальному положенні спиною до опори (рис. 85).

Змішані вис



рис. 86

Вис стоячи – вис положення того, що займається, при якому він перебуває у стійці і тримається за снаряд, трохи відхилившись від вертикалі, але не більше ніж на 45° (рис. 86).



Рис. 87

Вис стоячи ззаду – таке ж положення, як і вис стоячи, але той, хто займається, звернений спиною до снаряда (рис. 87).

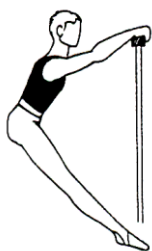


Рис. 88

Вис стоячи зігнувшись – таке ж положення, що й у висі стоячи, тільки тіло того, що займається, зігнуте в тазостегнових суглобах до певного кута (рис. 88).



Рис. 89

Вис присівши – вис, при якому той, що займається, перебуває у присіді на зігнутих ногах, обличчям до снаряда (рис. 89).



Рис. 90

Вис присівши ззаду – таке ж положення, як і вис присівши, але той, що займається, звернений спиною до снаряду (рис. 90).

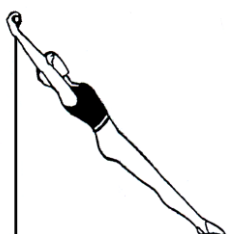


Рис. 91

Вис лежачи – вис, у якому той, що займається, тримається руками за снаряд, опираючись ногами об опору, утворивши кут не більше 45° (рис. 91).

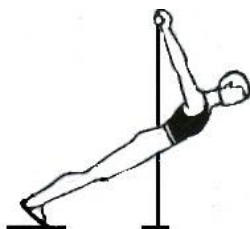


Рис. 92

Вис лежачи ззаду – таке ж положення, як і вис лежачи, але той, що займається, звернений спиною до снаряда (рис. 92).

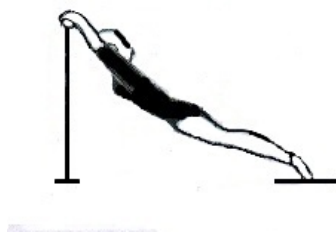


Рис. 93

Вис лежачи ноги назад – вис, у якому той, що займається, тримається руками за снаряд під кутом не більше 45° , упираючись прямими ногами позаду від опори руками (рис. 93).

Прості упори

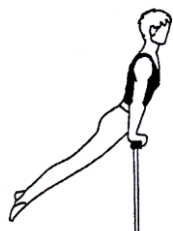


Рис. 94

Упор – положення гімнаста на снаряді, при якому плечі знаходяться вище точок опори, тіло трохи прогнуте, голову тримати прямо (рис. 94).



Рис. 95

Упор ззаду – упор, при якому гімнаст обернений спиною до точок опори (рис. 95).

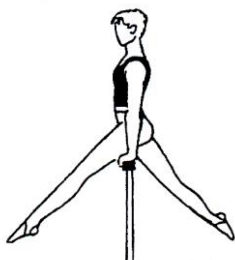


Рис. 96

Упор верхи лівою (правою) – упор, при якому ноги гімнаста розведені: ліва нога вперед, права назад (рис. 96).

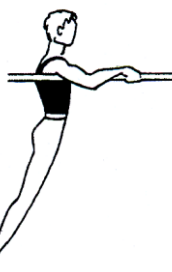


Рис. 97

Упор на руках – упор, при якому гімнаст спирається на жердини всією довжиною внутрішніх сторін рук (рис. 97).

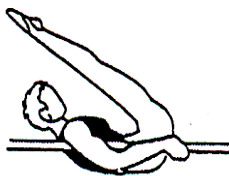


Рис. 98

Упор на руках зігнувшись – упор, при якому гімнаст спирається на жердини всією довжиною внутрішніх сторін рук, а підняті догори ноги гімнаста знаходяться над тулубом (рис. 98).

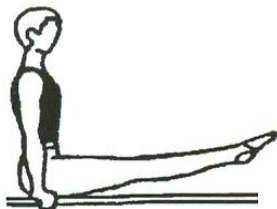


Рис. 99

Кут в упорі – положення на брусах, при якому зімкнені прямі ноги підняті вперед під кутом 45° щодо горизонтальної площини, руки утримують тіло з опорою на жердини (рис. 99).

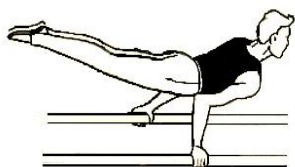


Рис. 100

Горизонтальний упор на руках – виконується злегка прогнутим тілом, яке опирається на лікоть зігнутої руки, підведеної під гребінь поздовжньої кістки, друга рука випрямлена, голова припіднята (рис. 100).

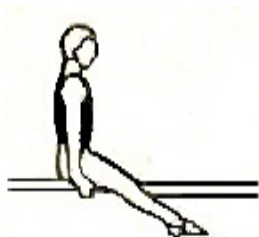


Рис. 101

Сід ноги нарізно – положення сидячи стегнами на жердинах, при якому прямі ноги підняті вперед і максимально розведені в сторони, руки утримують тіло з опорою на жердини (рис. 101).

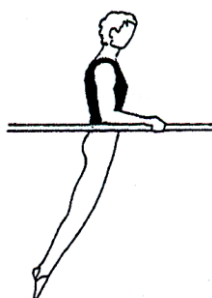


Рис. 102

Упор на передпліччях – упор, при якому гімнаст спирається на передпліччя із захватом кистями рук за жердини (рис. 102).

1.5.9. Правила запису вправ на гімнастичних снарядах

При запису вправ на гімнастичних приладах, крім назви самого снаряда, потрібно вказувати:

- вихідне положення (із вису, упору, з розбігу, зі стрибка) або рух, який передував вправі (розмахування, розмахування в упорі);
- назва руху – основний термін (підйом, спад, оберт, переліт, викрут та ін.);
- спосіб виконання – допоміжний термін (розгином, викрутом, дугою, махом і т.п);
- напрям руху – допоміжний термін (вліво, вправо, назад, вгору);
- кінцеве положення (у вис, в упор, у стійку на руках). Кінцеве положення вказують у тому випадку, якщо сам рух не дає про нього чіткого уявлення.

Ряд зіскоків з приладів, так як і стрибків, дуже зручно позначати однослівними термінами: сальто, літ, переворот та ін.

Якщо необхідно підкреслити злитність виконання елементів, які виконуються один за одним, то їх з'єднують сполучником «і». Наприклад, на перекладині: підйом розгином (хвatom знизу) і оберт вперед у стійку на руках.

При запису рухів окремими частинами тіла їх потрібно відокремлювати комою. Наприклад: сід на лівому стегні на нижній жердині, праву руку в сторону.

При запису в рядок комбінацій на приладах основні елементи (з'єднання) відокремлюються знаком тире. Наприклад, на перекладині: розмахування – підйом розгином – оберт назад – мах дугою – зіскок махом назад.

Для визначення зупинок у статичних положеннях застосовуються терміни: «позначити» (скорочено «П»), «тримати» (скорочено «Т»). Ці букви записуються одразу після елемента, до якого він належить.

1.5.10. Терміни акробатичних вправ

Акробатичні вправи



Рис. 103

Групування – виконують з різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині. Із зазначених положень зігнути ноги в колінах, узятися руками за гомілки, притиснути коліна до грудей і трохи розвести їх нарізно, щоб запобігти травм (рис. 103).



Рис. 104

Стійка на лопатках – з вихідного положення лежачи на спині, руки вниз, долоні повернуті до підлоги, згинаючись у кульшових суглобах, підняти ноги і таз угору. З розгинанням ніг угору зробити упор руками під спину (рис. 104).



Рис. 105

Стійка на голові – з упору присівши на одній, друга назад, спираючись на руки, поставити голову поперед рук так, щоб між руками і головою утворився рівнобедрений трикутник. Махом однієї і поштовхом другої вийти в стійку на голові. Основна вага тіла повинна припадати на руки (рис. 105).



Рис. 106

Стійка на руках – зі стійки на маховій нозі, поштовхова вперед на носок, руки вгору, тримаючи пряму спину, поставити прямі руки на підлогу і подати плечі вперед, поштовхом злегка зігнутою поштовховою і енергійним рухом махової ноги назад–вгору вийти в стійку на руках. При цьому поштовхова нога приєднується до махової, а тіло приймає максимально випрямлене положення (рис. 106).



Рис. 107

Міст – з положення лежачи, руки поставити за головою долонями на підлогу. Зігнути ноги в колінах і поставити ступнями на підлогу. Прогинаючись з одночасним випрямленням ніг і рук, виконати міст (рис. 107).



Рис. 108

Шпагат – сід з максимально розведеними ногами. Для шпагату характерне торкання опори всією довжиною одної і другої ноги. Розпізнають: напівшпагат, шпагат правою, лівою, поперечний та шпагат з нахилом (рис. 108).

1.5.11. Правила запису акробатичних вправ

Правила запису акробатичних вправ здебільшого відповідають загальним правилам запису гімнастичних вправ, але мають деякі особливості:

- **При виконанні елементів не з повним перекидом потрібно вказувати кінцеве положення.** Наприклад: з упору лежачи перекид вперед у стійку на лопатках.
- **Інколи при записі акробатичних вправ перехід з одного положення до іншого не потребує спеціальних термінів.** Наприклад: із рівноваги на лівій (правій), стійка на голові, або зі стійки на руках, стійка на голові.
- **Положення акробата, зайняте внаслідок виконаного руху, часто визначає форму виконання наступного елементу.** Наприклад, підйом розгином у стійку на колінах – перекатом стійка на руках (у цьому випадку для означення перекату вперед слово «прогнувшись» не потрібно, тому що інакше виконати цей елемент неможливо).
- **Кінцеве положення потрібно записувати лише в тому випадку, коли за виконаною вправою це визначити неможливо.**
- **При записі вправ, які виконуються вдвох, партнерів прийнято називати нижнім та верхнім і вказувати, якою частиною тіла верхній спирається на яку частину тіла нижнього.** Наприклад: стійка на руках на голові нижнього.

Форма запису гімнастичних вправ

Існують різні форми запису гімнастичних вправ. Тією чи іншою формою користуються залежно від змісту заняття і його завдань. Крім того, для створення посібників, програм, навчальної документації також застосовують відповідні правила записування гімнастичного матеріалу.

- **Графічний запис** (відображення) може мати самостійне і допоміжне значення.

Застосовується: лінійний запис, напівконтурний і контурний. Перший найбільш доступний. Він наочний і економний. Швидкість такого запису робить його незамінним у повсякденній практичній роботі фахівця з гімнастики.

- **Змішана форма записів** (сполучення текстового і графічного) – це найбільш зручна форма запису, який використовують у практичній діяльності.

- **Запис з допомогою технічних засобів** (відеозйомка). З їх допомогою краще всього передавати всі рухи, які застосовуються в сучасній художній гімнастиці. Останнім часом фахівці з гімнастики займаються пошуками інших (більш сучасних) шляхів швидкого запису вправ по ходу їх виконання. Пошук у цьому напрямі – одне з важливих завдань для фахівців з гімнастики.

2. ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ

2.1. Прикладні вправи

До групи прикладних вправ належать: ходьба і біг; вправи у рівновазі; лазіння і перелізання; кидання і ловля предметів; піднімання і перенесення вантажу; переповзання, подолання різноманітних перешкод. Крім свого безпосереднього використання, у різних галузях фізичної діяльності визначені вправи мають велике значення для удосконалення сили, швидкості, витривалості та спритності.

Завдяки порівняно простій руховій структурі прикладні вправи доступні будь-якому контингенту. Деякі із цих вправ є гарним засобом коригування ряду фізичних недоліків, тому не випадково в програмах фізичного виховання школярів і молоді прикладні вправи займають значне місце. Прикладні вправи є найважливішим засобом у професійно-прикладній, спортивно-прикладній і військово-прикладній гімнастиці. Залежно від завдань прикладні вправи використовуються в усіх частинах заняття, а навчання основним вправам проводиться в основній частині.

Ходьба і біг. При ходьбі в роботі беруть участь м'язи нижніх кінцівок. Вона впливає на м'язи всього тіла і сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної і дихальної систем. Ритмічна робота м'язів, в разі якої відбувається їх почергове напруження та розслаблення, створює при спокійній ходьбі сприятливі умови для заспокоєння організму, водночас швидка ходьба сприяє досить значному фізіологічному навантаженню. У заняттях гімнастикою застосовуються такі різновиди ходьби: похідний або звичайний крок, ходьба на носках, на п'ятах, на внутрішній і зовнішній стороні стоп, ходьба з опорою руками об коліна, ходьба з нахилами, ходьба з високим підніманням стегна (згинаючи ноги вперед), ходьба у напівприсіді і присіді, ходьба випадами, ходьба схресним кроком уперед і вбік, ходьба приставним і перемінним кроком, сполучення ходьби зі стрибками.

Біг, порівняно з ходьбою, більш динамічна вправа, тому його вплив на руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи набагато значніший. Він є одним із основних засобів для розвитку таких фізичних якостей, як вдосконалювання швидкості та витривалості.

Характер бігу і його інтенсивність можуть бути різними: біг звичайний, біг з високим підніманням стегна, біг зі згинанням ніг назад, біг з підніманням прямих ніг вперед або назад, біг схресним кроком вперед і вбік, біг з додатковими рухами руками, тулубом, з поворотами, зупинками, киданням і ловом предметів, з перешикуванням, зі стрибками через перешкоду, з пересуванням по перешкодах, чергування бігу і ходьби.

Методика навчання. Основним методом навчання ходьби та бігу є цілісний метод. В окремих випадках, коли вправа складна, можна застосовувати метод розчленовування, тобто виконувати вправу по частинах. Стопа при ходьбі повинна бути злегка розгорнута назовні, а при бігу ставитися прямолінійно. М'язи не можна надмірно розслаблювати або весь час напружувати. Необхідно домагатися, щоб коливання тулуба (вертикальні і бічні) були зведені до мінімуму, а рухи руками повинні бути вільними та амплітудними як у ліктьових, так і в плечових суглобах.

Необхідно навчити учнів ходити та бігати різними за довжиною кроками. Для цього доцільно використовувати розмітки на підлозі або площадці.

Фізіологічне навантаження регулюється зміною темпу ходьби або бігу, тривалістю їхнього виконання. Під час проведення вправ з ходьби необхідно звертати особливу увагу на поставу, особливо з дитячими групами.

Вправи в рівновазі. Необхідною умовою для рівноваги є розташування центра ваги над площею опори. Чим більша площа опори і нижче центр ваги, тим стійкіша рівновага. Велике значення мають вправи у рівновазі для формування постави завдяки тому, що при їхньому виконанні значно підвищується тонус м'язів спини і тулуба в цілому.

Вправи в рівновазі виконуються на підлозі та на підвищеній опорі (гімнастичній лаві, колоді), на місці і під час руху. До вправ на місці відносять: різні стійки на носках, на п'ятах, на одній нозі, рухи руками, ногами, тулубом при зменшеній опорі (наприклад різні повороти як на одній, так і на двох ногах, повороти стрибком, присідання на одній і двох ногах).

На підвищеній опорі, крім того, можна виконувати всілякі переходи з більш низького положення в більш високе, і, навпаки, з більш високого в більш низьке (зокрема, у положенні лежачи), сіди, перемахи у сідах.

До вправ у русі відносять: всі різновиди ходьби (звичайна, приставними кроками, перемінним кроком, ходьба спиною вперед, з нахилом або поворотом тулуба, голови), пересування стрибками, бігом і танцювальними кроками. Більшу частину вправ цієї групи становить ходьба з додатковими рухами руками і тулубом, із зупинками, зі зміною темпу руху. Особливу цінність мають вправи в ходьбі з подоланням перешкод, перенесенням вантажу, з розходженням вдвох і пересуванням у змішаній опорі. Перешкодою при виконанні вправ у рівновазі можуть бути скакалки, палки (для переступання або підлізання), набивні м'ячі (для переступання через них) і т.п. Як вантаж для перенесення, використовуються набивні м'ячі. Вправи з пересуваннями у змішаній опорі можуть являти собою пересування в упорі стоячи на колінах, в упорі присівши, сидячи на колоді ноги нарізно з опорою руками, пересування вбік в упорі.

Методика навчання. При навчанні вправам у рівновазі застосовується цілісний метод. Учням необхідно спочатку розповісти та показати вправу, а тільки потім виконати її. Перш ніж перейти до вправ на підвищеній опорі, їх треба виконати на підлозі.

Ускладнити вправи в рівновазі можна шляхом зміни площі опори, положення голови і тулуба (повороти, нахили), положення рук, збільшення висоти, зміни швидкості виконання, створення додаткових перешкод.

Вправи в лазінні. Вправи в лазінні розвивають спритність, сміливість, підвищують у тих, що займаються, упевненість у своїх силах, удосконалюють координаційні здібності.

Лазіння виконується в змішаному висі і висі на одних руках. В останньому випадку треба бути обережним у зв'язку з тим, що навантаження приходить в основному на м'язи рук і плечового пояса. У зв'язку із цим на заняттях необхідно чергувати вправи в лазінні на одних руках із вправами в лазінні в змішаному висі.

При лазінні в змішаному висі навантаження на м'язи рук і плечового пояса значно знижується, але збільшується навантаження на м'язи нижніх кінцівок і тулуба.

Лазіння по канату у три прийоми. *Перший прийом* – з вису стоячи хват руками вгорі, підтягнути ноги і затиснути канат підйомом однієї і п'яткою другої ноги та коліньми (вис зігнув ноги). *Другий прийом* – стискаючи канат ногами, підтягнутися на руках з одночасним випрямленням ніг (вис на зігнутих руках). *Третій прийом* – по черзі перехватити руками вгору, зберігаючи захват ногами (рис. 109). Цей спосіб лазіння потребує небагато зусиль плечового пояса й є основним на заняттях з жіночими групами

Лазіння у два прийоми. *Перший прийом* – з вису стоячи хватом правою рукою вгорі, а лівою на рівні обличчя, підняти зігнуті ноги якнайвище і затиснути ними канат. *Другий прийом* – стискаючи канат ногами і утримуючись руками, розігнути ноги та зробити перехват лівою рукою вгору (рис. 110). Лазіння способом у два прийоми збільшує навантаження на руки і плечовий пояс, але має перевагу у швидкості.

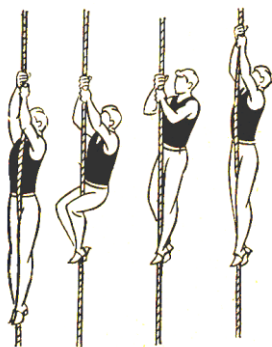


Рис. 109



Рис. 110

Лазіння в простому висі: лазіння ноги разом або нарізно; лазіння з розмахуванням; лазіння у висі кутом (ноги разом або нарізно); лазіння на швидкість; лазіння у висі зігнувшись.

Лазіння із зупинками. Зупинка – це таке положення на снаряді для лазіння, при якому учень на певній висоті може звільнити одну або обидві руки. Найбільш характерні зупинки на канаті – так звані зав'язування.

Зав'язування стоячи. Вихідне положення: вис на прямих руках, канат праворуч. Круговим рухом ноги (з боку каната) спереду-назад оповити канат навколо правої ноги й, підхопивши його знизу підйомом лівої ноги, з'єднати ноги разом і щільно притиснути канат до правої стопи, потім перевести канат під ліву руку й підняти руки в сторони (рис. 111). Те саме можна виконати в іншу сторону.

Зав'язування петлею на стегні. Вихідне положення: вис на прямих руках, канат між ногами. Підняти ноги вперед і затиснути між ними канат, зависнути на одній руці, а іншою рукою взяти канат знизу і з'єднати його з канатом на рівні підборіддя (рис. 112).

Зав'язування підвісивши канат під обидві ноги (рис. 113). **Зав'язування вісімкою.** Вихідне положення й початок зав'язування ті ж, що при зав'язуванні петлею на стегні, але піднятий нижній кінець каната, що обвиває стегно, пропускається між ногами донизу. Потім, перемінивши положення рук, канат знову підняти, але вже з іншої сторони і знову опустити донизу між ногами. У підсумку виходять петлі на обох стегнах (рис. 114).



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

Групове лазіння. Групове лазіння – це найбільш складний вид лазіння, що вимагає гарної фізичної підготовки і надійного устаткування. Проводиться воно на гімнастичних стінках у

вертикальному й похилому положеннях, на канаті і на жердині. На гімнастичній стінці і на канаті можна проводити лазіння з партнером, що сидить на плечах (рис. 115) або на спині (рис. 116).



Рис. 115



Рис. 116

Перелізання. Виконуються у висі, наприклад, з каната на канат, зі стінки на стінку, влізання на паркан висотою 1,5–2 м і перелізання через нього. Ці вправи зазвичай проводяться на місцевості. Як підготовчі вправи до перелізання у гімнастичному залі, можна використовувати бруси, колоду або стрибкові снаряди.

Методика навчання. При навчанні лазінню застосовують такі методи:

- цілісний метод – при навчанні (лазінню в змішаних упорах і висах на гімнастичній лаві, яка приставлена під кутом до гімнастичної стінки);

- метод розчленовування – при навчанні способу лазіння в три і два прийоми. Для полегшення засвоєння прийомів лазіння на канаті можна рекомендувати такі вправи:

- вис на канаті на прямих руках і розмахування у висі;
- вивчення захоплення канату ногами сидячи на лаві та в положенні вису на канаті;

- з вису сидячи ноги нарізно, підтягуючись і опираючись п'ятами об підлогу, вис лежачи на зігнутих руках. Після засвоєння цих вправ виконання лазіння в три і два прийоми не буде становити труднощів.

Вправи у лазінні і перелазінні досить емоційні. Їх рекомендується проводити у формі ігор і змагань, що значно підвищує

інтерес до них. Як правило, вправи в лазінні проводяться в основній частині уроку гімнастики. Страхівка тут необхідна, особливо тоді, коли вправи в лазінні виконуються на великій висоті. Як і всі прикладні вправи, вправи в лазінні бажано частіше проводити в умовах природної місцевості.

Вправи в метанні та ловлі предметів. Вправи цієї групи сприяють розвитку спритності, швидкості, окоміру, зміцнюють і розвивають м'язи ніг, тулуба й особливо рук і плечового пояса. Під час виконання цих вправ удосконалюється координація рухів, тому що для того, щоб кидати предмети на певну відстань і в певну ціль, необхідне тонке м'язове почуття. Метання предмета координаційно значно легше, ніж ловля, при якій кілька завдань повинно бути вирішено в одній дії. У момент лову необхідно визначити напрямок польоту предмета, швидкість, з якою він летить, його вагу. Залежно від цього визначається засіб лову. Як предмети для метання і ловлі використовуються великі і малі м'ячі, гімнастичні палиці та ін. Основні вправи в метанні і ловлі: метання на дальність, метання в ціль, підкидання і ловля, перекидання.

Метання на дальність. Вправи цієї групи застосовуються на заняттях легкою атлетикою. На уроках гімнастики вони не вивчаються і застосовуються рідко.

Метання в ціль. У залі як предмети використовуються малі й великі м'ячі, як ціль – фанерні щити або намальовані на стіні кола, гімнастичні кільця і т.п.

Підкидання і ловля. До цієї групи вправ можна віднести підкидання і ловлю м'ячів, гімнастичної палиці, а також жонглювання, тобто підкидання і ловлю двох або більше м'ячів, або інших предметів.

Підкидання і ловля гімнастичної палиці зводяться до підкидання її в горизонтальному, вертикальному й похилому положеннях, а також перекиданню її в повітрі навколо поздовжньої й поперечної осей і ловлі двома або однією рукою різними хватами.

Перекидання. Найбільш характерні вправи цієї групи – перекидання великих гумових або малих м'ячів від одного

партнера до іншого: метання м'яча однією рукою із замаху убік; кидок м'яча назад через голову з положення стоячи зігнувшись, ноги нарізно (рис. 117); кидок м'яча вперед ногами (рис. 118); з положення сидячи, затиснувши м'яч між стопами, перекач назад на спину й кидок м'яча назад (рис. 119) (ноги можна зігнути); такий же кидок м'яча назад, але з положення лежачи на спині; з положення лежачи на спині, м'яч за головою між стопами піднятих ніг, різко розгинаючись у тазостегнових суглобах і піднімаючи тулуб, кидок м'яча вгору.

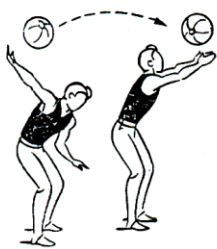


Рис. 117

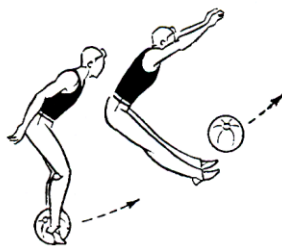


Рис. 118

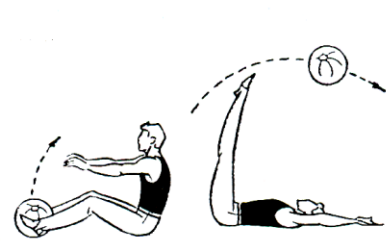


Рис. 119

Методика навчання. При навчанні вправам у метанні і ловлі застосовуються цілісний метод навчання й метод вправ. Метанням варто навчати як правою, так і лівою рукою.

Оскільки найбільш важким рухом є ловля, то насамперед необхідно опанувати техніку цього руху. Вправи в метанні і ловлі ускладнюються шляхом:

- зміни кількості й ваги киданих предметів;
- збільшення кількості предметів, що одночасно кидаються;
- збільшення відстані польоту предметів, що кидаються;
- сполучення метань і ловлі предметів з рухами руками, ногами, тулубом (наприклад з рівновагою, переповзанням, бігом тощо);
- зміни вихідних положень (наприклад сидячи, лежачи, стоячи на коліні та ін.);
- сполучення кидань і ловлі предметів з рухами руками, ногами й тулуба (наприклад з ударами в долоні й присіданнями, поворотами, стрибками, нахилами);
- метання й ловля однією рукою.

Вправи в підніманні і перенесенні вантажу. Вправи в підніманні і перенесенні вантажу сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, а також вихованню вміння ощадливо витрачати свої сили. Ці вправи впливають на органи дихання і кровообігу, тому до них варто підходити з великою обережністю, особливо при заняттях з дитячими групами. Вправи в підніманні і перенесенні вантажу часто проводяться у формі естафет і смуг перешкод.

Піднімання й перенесення різних предметів. Основні вправи:

– передача м'ячів: у шерензі приймати м'яч збоку й передавати його сусідові; у колоні – передавати м'яч над головою збоку і під ногами з положення стоячи ноги нарізно;

– перенесення м'ячів: у руках перед собою (тримати знизу); збоку під рукою; на голові (за допомогою й без допомоги рук).

– перенесення гімнастичних лав та матів удвох і вчотирьох.

Піднімання і перенесення товариша: сидячи на руках (рис. 120); сидячи на руках з підтримкою під спину (рис. 121); з підтримкою під руки й коліна (рис. 122); з підтримкою під ноги й спину (рис. 123).



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123

Цим же способом можна переносити й утрьох і вчотирьох. В останньому випадку ті, що переносять, стають по двоє обличчям один до одного, піднімають лежачого і, взявшись за руки та ноги, переносять його.

Перенесення сидячого верхи на спині (рис. 124); сидячого верхи на плечах (рис. 125); з підтримкою двома руками (рис. 126); з підтримкою однією рукою (рис. 127); на одному плечі (рис. 128).

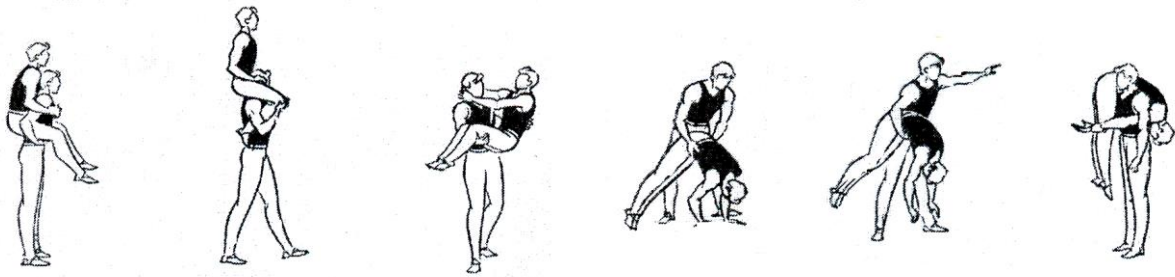


Рис. 124 Рис. 125

Рис. 126

Рис. 127 Рис. 128

Методика навчання. При навчанні вправам у підніманні й перенесенні вантажу треба обережно дозувати навантаження (шляхом збільшення або зменшення ваги вантажу, зміни темпу руху, відстані перенесення і введення додаткових перешкод).

У міру придбання навичок у підніманні й перенесенні треба поступово підвищувати навантаження. При цьому треба збільшувати відстань, швидкість і вагу вантажів, проводити різні естафети, давати спеціальні завдання. Переносити вантаж збоку необхідно по черзі, то під однією, то під іншою рукою (так само й на плечі), а перенесення на спині треба чергувати з перенесенням перед собою. Перенесення предметів на голові. Ця вправа сприяє формуванню правильної постави. Перенесення предметів збоку і на плечі можуть служити однією з основних вправ для виправлення недоліків у поставі, що надзвичайно важливо в дитячому віці.

Вправи в переповзанні. Зміст цих вправ – пересування в змішаному упорі. Вправи в переповзанні характеризуються великим навантаженням на руховий апарат людини, серцево-судинну й дихальну системи, тому вони є гарним засобом для розвитку швидкості, спритності, сили і витривалості.

Вправи в переповзанні вивчають і проводять на акробатичній доріжці або килимі для вільних вправ. Розучені вправи доцільно проводити в сполученні з іншими вправами, наприклад стрибками, перелізанням і т.п., у вигляді подолання смуги перешкод. Основними вправами в переповзанні є:

– *переповзання рачки* – з упору стоячи на колінах пересування здійснюють одночасним рухом різних кінцівок;

– *переповзання напіврачки* – з упору на передпліччях, стоячи на колінах, з просуванням уперед правої руки перемістити тіло вперед до повного випростання лівої ноги, одночасно підтягнути праву ногу (рис. 129);

– *переповзання на боці* – з положення лежачи на правому боці, зігнувши праву ногу у кульшовому і колінному суглобах, праву руку вперед до упору на передпліччях, п'яткою лівої спертися біля підйому чи п'ятки правої ноги (рис. 130);

– *переповзання за допомогою рук і однієї ноги або однієї руки і обох ніг* (рис. 131);

– *переповзання з партнером* (рис. 132).



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132

2.2. Методика навчання стройовим вправам

Стройові вправи являють собою спільні або одиночні дії тих, що займаються в тому або іншому строю, які застосовуються на уроках фізичного виховання для раціонального розміщення учнів. За допомогою стройових вправ успішно вирішуються завдання виховання тих, що займаються: дисциплінованості та організованості; формування правильної та гарної постави, ходи, навичок колективних дій; розвитку почуття ритму та темпу рухів, здатності розміряти їх за часом та у просторі. Стройові вправи поділяють на чотири групи:

- стройові прийоми;
- шикування та перешікування;
- пересування;
- розмикання та змикання.

Стройові прийоми

1. Подача та виконання команд:

- **«СТАВАЙ!»** – за цією командою всі, що займаються, повинні бігцем (швидким кроком) стати ліворуч від викладача по росту, де б він не перебував.

- **«РІВНЯЙСЬ!»** – за цією командою всі, що займаються, крім направляючого, повинні повернути голову направо.
- **«ВІДСТАВИТИ!»** – прийняти попереднє положення (якщо група не виконала команду або були зауваження).
- **«СТРУНКО!»** – прийняти стройову стійку (повернути голову наліво, підняти підборіддя, тіло перебуває в напруженому стані).
- **«ВІЛЬНО!»** – послабити одну ногу в коліні, не сходити з місця.
- **«РОЗІЙДИСЬ!»** – швидко покинути місце шиккування (довільні дії).

2. Розрахунок групи: «по порядку; на перший, другий; по три, по чотири, п'ять, і т.д., на 9, 6, 3, на місці – **РОЗПОДІЛИСЬ!, РОЗРАХУЙСЬ!»**.

3. Виконання поворотів: **«Налі – ВО!»**, **«Напра – ВО!»**, **«Пів повороту налі – ВО!, напра – ВО!»**, **«Кру – ГОМ»**, а під час руху **«Кругом РУШ!»**.

4. Зміна довжини кроку і темпу пересування за командами: **«ШИРШЕ КРОК»**, **«КОРОТШЕ КРОК!»**, **«РІДШЕ КРОК!»**, **«ПІВ КРОКУ!»**, **«ПОВНИЙ КРОК!»**.

5. Перехід з кроку на місці до руху вперед виконується за командою – **«ПРЯМО!»**.

Для зручності використання стройових вправ у гімнастичному залі встановлюють умовні точки: центр, середина і кути. Сторона залу, вздовж якої учні шикуються на початку занять, називається правою межею. Направляючий завжди стає у верхній правий кут (рис. 133).

Шиккування

1. Шиккування в шеренгу. Для того, щоб вишикувати клас у шеренгу, викладач стає у певному місці і подає команду: **«Клас, в шеренгу за зростом СТАВАЙ!»**. За цією командою учні повинні стати ліворуч від викладача (або вишикуватися самостійно на визначеній межі за командою: **«Клас, на правій межі в шеренгу за зростом – СТАВАЙ!»**).

Межі, кути та точки майданчика

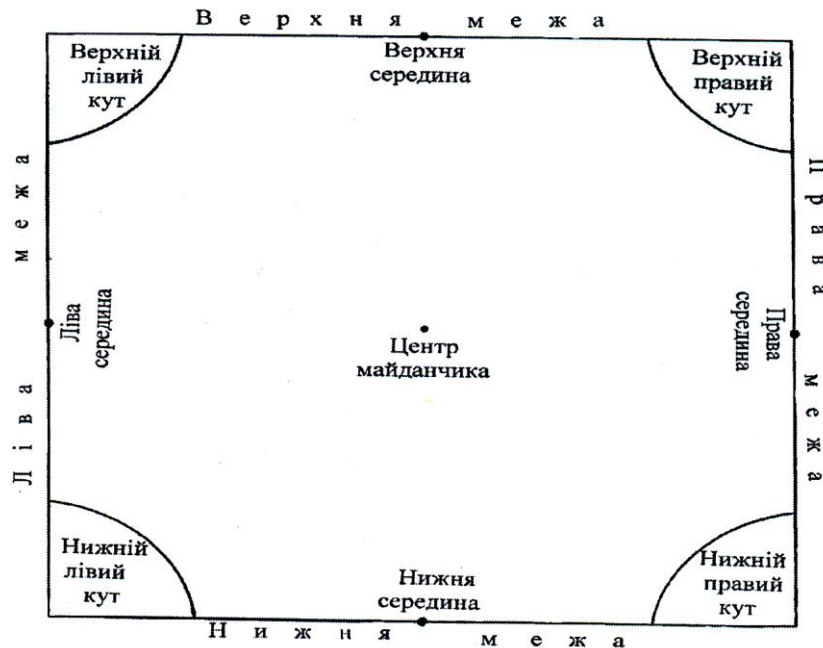


Рис. 133

2. **Шикування в колону.** Для того, щоб вишикувати клас у колону, викладач стає в певному місці і подає команду: **«Клас в колону за зростом – СТАВАЙ!»**. За цією командою учні стають один за одним за викладачем на відстані випрямленої руки, (або вишикуватися самостійно на визначеній межі за командою: **«Клас, на правій межі в колону за зростом – СТАВАЙ!»**. Для вирівнювання класу у колоні потрібно подати таку команду: **«Клас, в потилицю РІВНЯЙСЬ!»** (рис. 134).

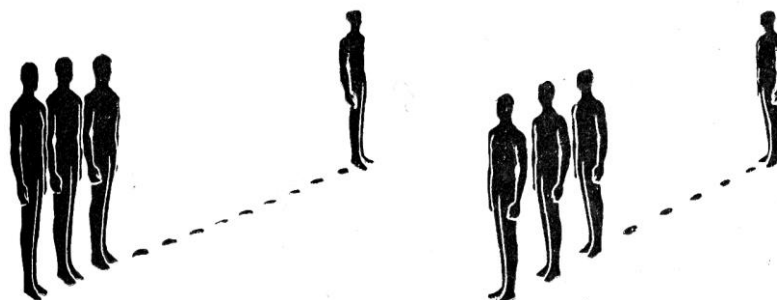


Рис. 134

Шикування в коло. Щоб вишикувати клас в коло, викладачеві необхідно стати в центр майданчика і подати команду: **«Клас, в коло – СТАВАЙ!»**. За цією командою клас

вишиковується у коло навколо викладача, обличчям до центру майданчика (рис. 135).

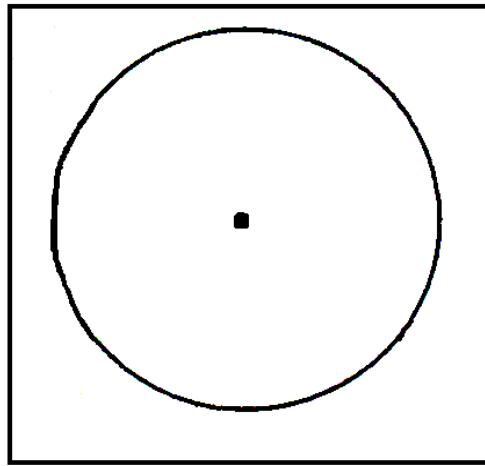


Рис. 135

Перешиккування

Перешиккування з однієї шеренги в дві. Щоб перешиккувати клас у дві шеренги, необхідно подати такі команди: **«Клас, на перший, другий – РОЗРАХУЙСЬ!»**. Після розрахунку подається друга команда: **«Клас, у дві шеренги – ШИКУЙСЬ!»**. За цією командою перші номери залишаються на місці, а другі – виконують крок лівою назад правою вбік і приставляють ліву ногу. Викладач веде підрахунок до трьох (рис. 136) Для зворотнього перешиккування подається команда: **«Клас, в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!»**. За цією командою другі номери виконують дію у зворотному порядку.

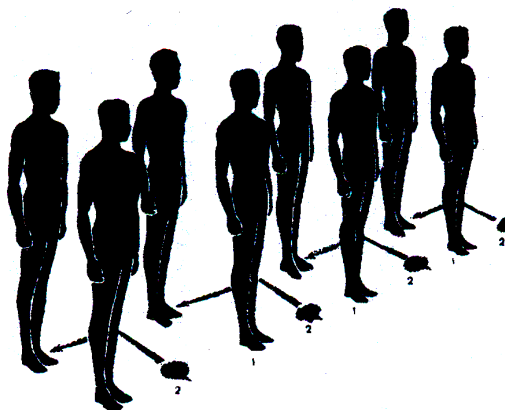


Рис. 136

Перешиккування з однієї шеренги в три. Щоб перешикувати клас у три шеренги, необхідно подати такі команди: **«Клас, по три – РОЗРАХУЙСЬ!»**. Після розрахунку подається друга команда: **«Клас, в три шеренги – ШИКУЙСЬ!»**. За цією командою другі номери залишаються стояти на місці, перші номери виконують крок правою назад, лівою вбік і приставляють праву, а треті номери виконують крок лівою вперед, правою вбік і приставляють ліву (рис. 137). Підрахунок ведеться до трьох. Для зворотного перешиккування подається команда: **«Клас, в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!»**. За цією командою перші і треті номери виконують дії у зворотному порядку.

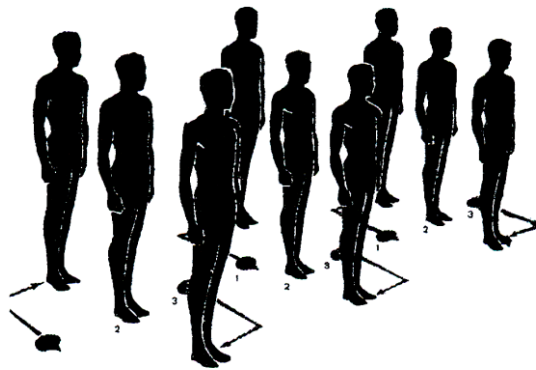


Рис. 137

Перешиккування з колони по одному в колону по два – щоб перешикувати клас в колону по два, необхідно подати такі команди: **«Клас, на перший, другий – РОЗРАХУЙСЬ!»**. Після розрахунку подається друга команда: **«Клас, в колону по два – ШИКУЙСЬ!»**. За цією командою перші номери залишаються стояти на місці, а другі виконують крок правою вбік, лівою – вперед і приставляють праву ногу. Підрахунок ведеться до трьох. Для зворотного перешиккування подається команда: **«Клас, в колону по одному – ШИКУЙСЬ!»**. За цією командою другі номери виконують дії у зворотному порядку.

Перешиккування з колони по одному в колону по три – щоб перешикувати клас в колону по три, необхідно подати такі команди: **«Клас, по три – РОЗРАХУЙСЬ!»**. Після розрахунку подається друга команда: **«Клас, в колону по три –**

ШИКУЙСЬ!». За цією командою другі номери залишаються стояти на місці, перші – виконують крок правою вбік, лівою назад і приставляють праву ногу, а треті номери виконують крок лівою вбік, правою вперед і приставляють ліву. Підрахунок ведеться до трьох. Для зворотнього перешикування подається команда: **«Клас, у колону по одному – ШИКУЙСЬ!».** За цією командою перші й треті номери виконують дії у зворотньому порядку.

Перешикування уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці – щоб виконати таке перешикування, необхідно подати такі команди: **«Клас, на 9, 6, 3, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!».** Розрахунок ведеться із правого флангу. Направляючий повертає голову наліво і вимовляє цифру 9, наступний цифру 6, наступний цифру 3, наступний на місці і т.д. до кінця строю. Після розрахунку класу подається така команда: **«Клас, за розрахунком, рівняння направо (наліво, на середину) кроком – РУШ!».** За цією командою 9 номера виконують дев'ять кроків вперед, 6 – шість кроків вперед, 3 – три кроки вперед, на місці – залишаються стояти на місці. Викладач веде підрахунок до 10 (рис. 138).

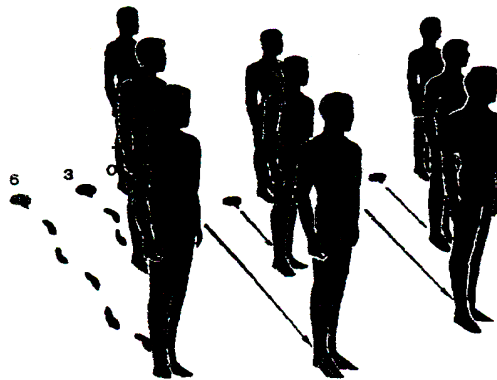


Рис. 138

Зворотнє перешикування – для зворотного перешикування подається команда: **«Клас, на свої місця кроком – РУШ!».** За цією командою учні на рахунок 1 – 2 виконують поворот кругом і на наступні 10 рахунків стають назад у шеренгу, а на рахунок 11–12 виконують поворот кругом (6 і 3 номери виконують поворот кругом самостійно, не чекаючи рахунку 11–12). Якщо поворот

кругом не відокремлювати, то рахувати потрібно до чотирнадцяти.

Перешиккування з однієї шеренги у колону по три, чотири і т.д. заходженням відділень плечем виконується за командами: **«Клас, по три – РОЗПОДІЛИСЬ!»**, **«Відділеннями в колону по три, ліві плечі вперед кроком – РУШ!»**. За цією командою кожна трійка, зберігаючи рівняння по фронту, починає рухатись по радіусу вперед до утворення колон. Друга команда: **«Клас – СТІЙ!»**. Якщо команда **«СТІЙ!»** не була подана, то рух потрібно продовжувати навколо першого номера (рис. 139). Зворотне перешиккування виконується за такими командами: **«кру – ГОМ!»**, **«Відділеннями в одну шеренгу, праві плечі вперед кроком – РУШ!»**, **«Клас – СТІЙ!»**, **«Кру – ГОМ!»**.

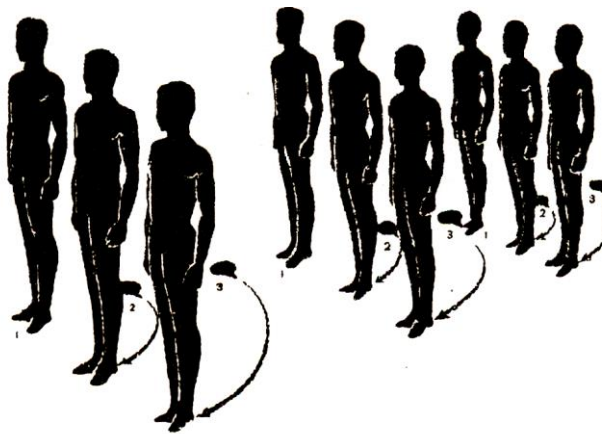


Рис. 139

Перешиккування з колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі – виконується за такими командами: **«Клас, наліво в колону по чотири – РУШ!»**. За цією командою перша четвірка виконує поворот наліво і рухається вперед до протилежної межі, наступні четвірки виконують поворот на тому ж місці, де виконала поворот перша четвірка. **«Направляючі коротше – КРОК!»**. Цю команду потрібно подавати після того, як перша четвірка виконала поворот. **«Направляючі, на місці!»**, команда подається тоді, коли направляючі підходять до протилежної межі. **«Клас – СТІЙ!»**, коли підійде остання четвірка (рис. 140).

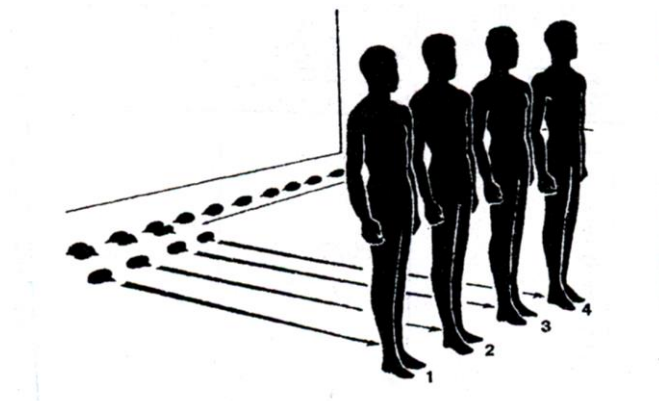


Рис. 140

Зворотнє перешикуння виконується за такими командами: «Клас, напра – ВО!», «Клас, зліва в обхід наліво (направо) в колону по одному кроком – РУШ!». За цією командою рух починає колона, де знаходиться направляючий. Усі інші колони виконують рух на місці, коли замикаючий першої колони порівнюється з направляючим другої колони, вона починає рух в обхід, потім третя, четверта і. т. д. «Направляючий на місці!», «Клас – СТІЙ!», «Клас налі – ВО!» (рис. 141).

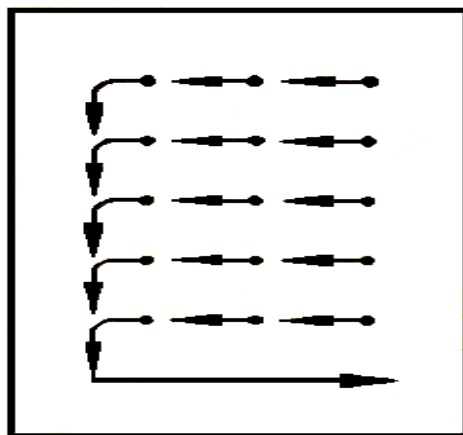


Рис. 141

Перешикуння дробленням та зведенням. Виконується під час руху за такими командами: «До верхньої середини – РУШ!», «В обхід наліво і направо у колону по одному – РУШ!» (дроблення). При зустрічі колон на нижній середині подається така команда: «До верхньої середини в колону по двоє РУШ!» (зведення). На верхній середині подаємо команду: «В обхід наліво і направо в колону по двоє – РУШ!»

(дроблення). На нижній середині подаємо останню команду «До верхньої середини в колону по чотири – РУШ!» (рис. 142).

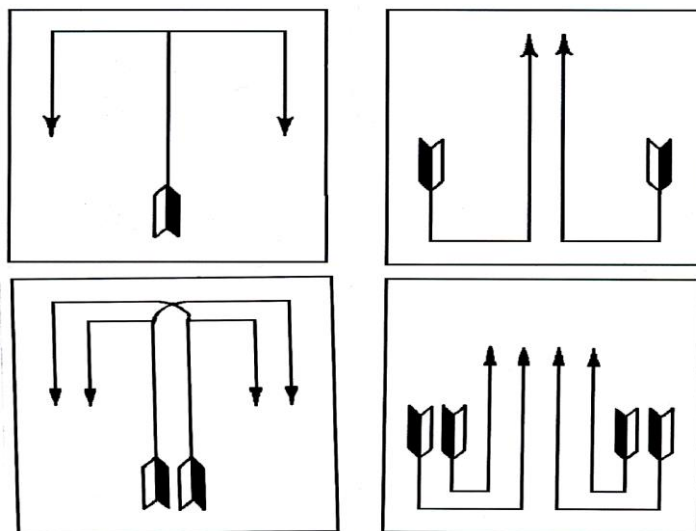


Рис. 142

Зворотне перешикування – розведення та злиття. Виконується за такими командами: «Клас в обхід наліво і направо у колону по двоє – РУШ!» (розведення). На нижній середині команда: «До верхньої середини в колону по двоє РУШ!» (злиття). На верхній середині подати команду: «В обхід наліво і направо в колону по одному – РУШ!» (розведення). На нижній середині команда: «До верхньої середини в колону по одному – РУШ!», «В обхід наліво – РУШ!» (рис. 143).

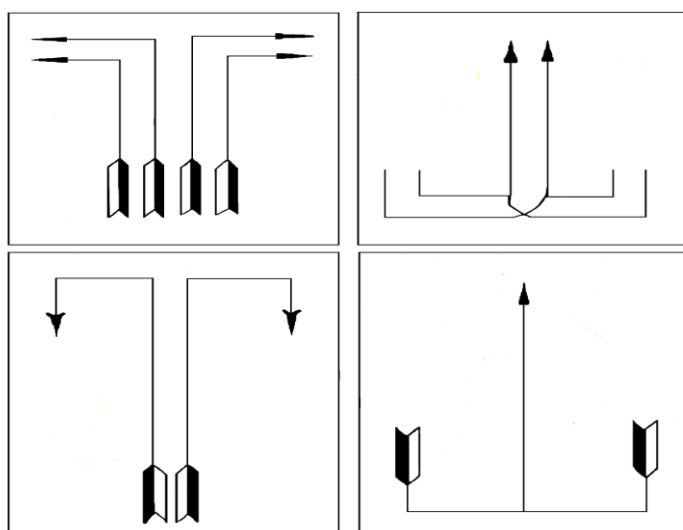


Рис. 143

Пересування

Рух в обхід – Рух в обхід здійснюється в тому випадку, коли направляючий перебуває в будь-якому куті. Подається команда: **«Клас, в обхід наліво (направо) кроком – РУШ!»** (за цією командою направляючий повертає праве плече вперед і з лівої ноги починає рух вперед по межах майданчика, самотійно виконуючи повороти на кутах (рис. 144). Якщо направляючий перебуває не в куті, а посередині межі або в будь-якому іншому місці, то спочатку подається команда: **«Клас, кроком – РУШ!»** а коли направляючий підходить до кута, необхідно подати таку команду: **«Клас, в обхід наліво (направо) – РУШ!»**.

Рух по діагоналі. Рух класу по діагоналі здійснюється за командою: **«Клас, по діагоналі – РУШ!»**. Команда подається, коли направляючий підходить до будь-якого кута. За командою **«РУШ!»** направляючий повертає праве плече вперед і починає рух по діагоналі, у протилежний кут (рис. 145). При підході направляючого до кута необхідно подавати одну з таких команд: **«Направляючий, на місці!»**, **«Клас – СТІЙ!»**, **«В обхід наліво (направо) – РУШ!»**

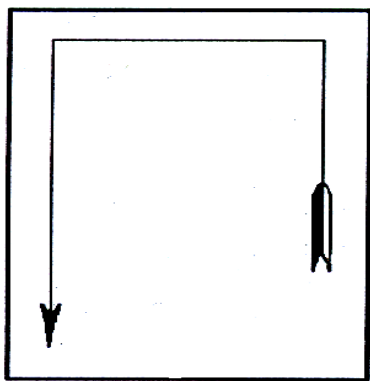


Рис. 144

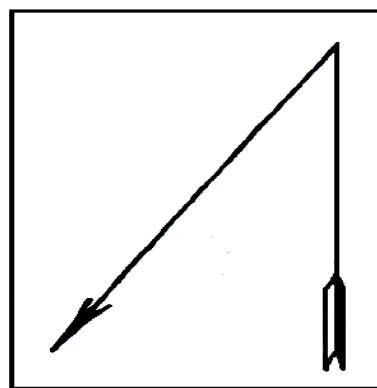


Рис. 145

Рух до середини меж, до центру та кутів майданчика. Рух до середини межі, центру та кутів здійснюється за командами: **«Клас, до нижньої (верхньої, правої, лівої) середини – РУШ!»**, **«Клас, до центру – РУШ!»**, **«Клас, у нижній – лівий (у верхній – лівий, правий – нижній, правий – верхній) кут – РУШ!»**. Команда може подаватися в будь-якому місці

майданчика. За цією командою направляючий найкоротшим шляхом починає рух до зазначеного місця, підійшовши до зазначеного місця, направляючий виконує рух на місці доти, поки не буде подано наступної команди (рис. 146).

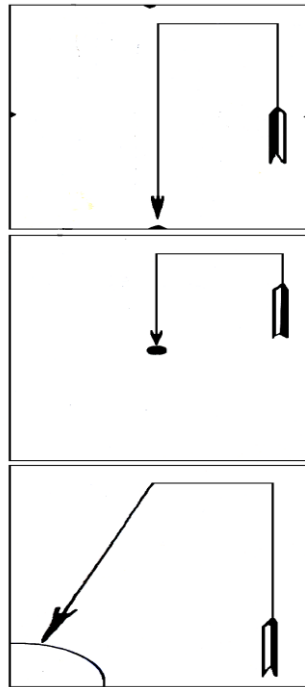


Рис. 146

Рух протиходом – рух класу протиходом здійснюється за командою: **«Клас, протиходом наліво (направо) – РУШ!»**. Команда може подаватися в будь-якому місці майданчика. За цією командою направляючий повертає праве плече вперед і починає рух у протилежному напрямку на відстані випрямленої руки або одного кроку від зустрічної колони (рис. 147). Протихід може виконуватися у прямому та косому напрямках.

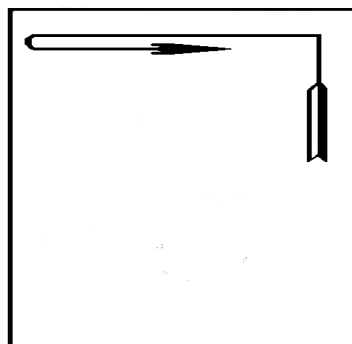


Рис. 147

Рух змійкою. Змійка – декілька протиходів, виконаних підряд у різних напрямках. Рух змійкою здійснюється за командами: **«Клас, протиходом наліво – РУШ!», «Клас, протиходом направо – РУШ!», «Клас, змійкою – РУШ!»**. Величина змійки визначається по першому протиходу, вона може бути: велика, середня і мала. Змійка може виконуватися у поперечному, поздовжньому й косому напрямках (рис. 148). Для припинення руху змійкою подаються такі команди: **«Клас, у верхній – правий (у верхній – лівий і т.д.) кут – РУШ!»** (найближчий до направляючого кут), **«Клас, в обхід наліво (направо) – РУШ!»**.

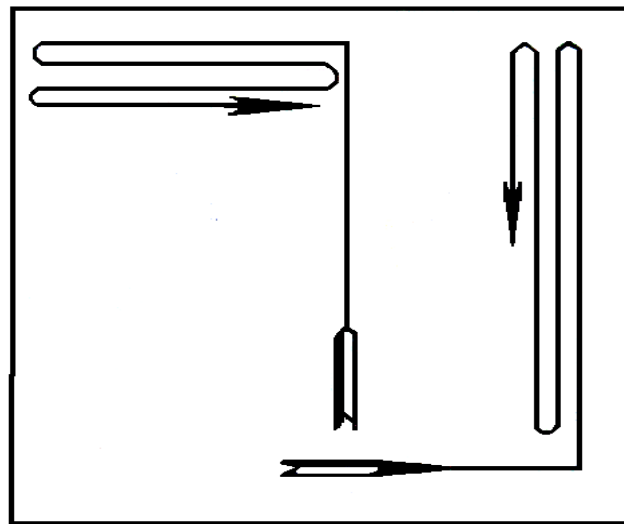


Рис. 148

Рух по колу – Рух по колу здійснюється за такими командами: **«Клас, по колу – РУШ!»**. Команда **«РУШ!»** подається, коли направляючий перебуває на середині однієї з меж майданчика, за цією командою направляючий починає «зрізати» кути майданчика і рухатися по колу (рис.149). Щоб швидше утворити коло, необхідно подати додаткову команду: **«Направляючий, ширше – КРОК!, замикаючий коротше – КРОК!»**. Вихід з кола здійснюється за такими командами: **«Клас, у верхній – правий (у верхній – лівий і т.п.) кут – РУШ!»** (найближчий до направляючого кут), **«Клас, в обхід наліво (направо) – РУШ!»**.

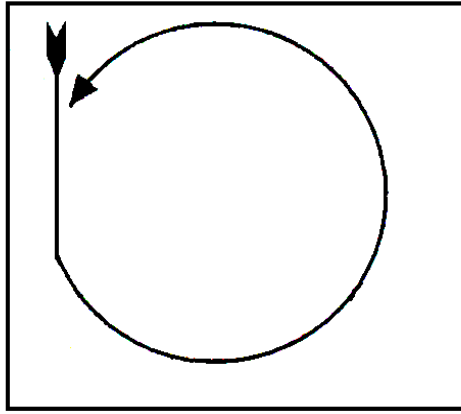


Рис. 149

Розмикання та змикання

Розмикання – спосіб збільшення інтервалу і дистанції. Розмикання виконується приставними кроками: від середини, вправо, вліво, як по фронту, так і в глибину. Для того, щоб виконати розмикання по фронту, необхідно подати таку команду: **«Клас, від середини приставними кроками на випрямлені руки розім – КНИСЬ!»**. За цією командою учні рухаються приставними кроками вліво і вправо доти, поки не будуть торкатися один одного руками (рис. 150). Розмикання можна виконувати тільки в одну сторону, для цього подається така команда: **«Клас, вліво (вправо) приставними кроками на випрямлені руки розім – КНИСЬ!»**. Розмикання за розпорядженням: **«Клас, станьте один від одного на відстань два, три кроки»**.

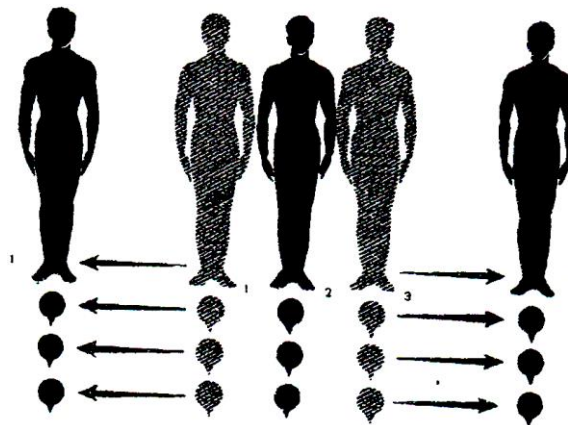


Рис. 150

Розмиканням на зазначений інтервал і дистанцію з одночасним перешикуванням послідовними поворотами. Для розмикання на інтервал та дистанцію з одночасним перешикуванням необхідно подати такі команди: **«Клас, наліво в колону по чотири – РУШ!»**, **«Інтервал і дистанція два, (три) метри»**. За цією командою направляюча шеренга рухається до протилежної межі і одночасно розмикається по фронту на зазначений інтервал (рис. 151). Друга шеренга розмикається й підходить на зазначену дистанцію до першої шеренги, а всі інші шеренги повторюють дії другої шеренги. Наступні команди: **«Направляючі на місці»**, **«Клас – СТІЙ!»**.

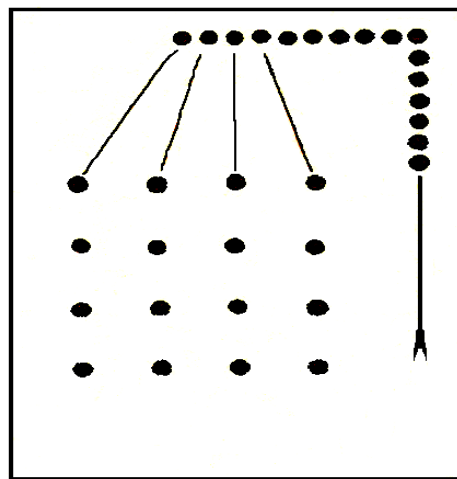


Рис. 151

Змикання – прийоми ущільнення розімкнутого строю виконуються за такими командами: **«Клас, до середини приставними кроками зім – КНИСЬ!»**, **«Клас, вліво (вправо) приставними кроками зім – КНИСЬ!»** дії виконуються у зворотному порядку розмиканню.

2.3. Методика навчання загальнорозвиваючим вправам

2.3.1. Загальнорозвиваючі вправи без предмета

У заняттях видами гімнастики широко застосовуються загальнорозвиваючі вправи. Вони виконуються з різним напруженням м'язів, різною швидкістю і амплітудою. Регулярне виконання таких рухів сприяє розвитку та зміцненню рухового апарату, серцево-судинних, дихальних, нервової систем, отже, усього організму в цілому. У результаті підвищуються працездатність і життєдіяльність організму. Це пояснюється тим, що при виконанні руху різними частинами тіла активізується обмін речовин в організмі, збільшується прилив крові до працюючих м'язів, підвищується життєва ємкість легенів, збільшується надходження живильних речовин до працюючих м'язів і органів.

При систематичному виконанні загальнорозвиваючих вправ розвивається сила м'язів, гнучкість тіла, швидкість м'язових скорочень, витривалість, формується правильна постава. За допомогою загальнорозвиваючих вправ ті, що займаються, навчаються напружувати й розслаблювати окремі м'язи, управляти рухами різних частин тіла, підготовлювати їх до більш швидкого оволодіння різними руховими діями.

Техніка цих вправ швидко засвоюється, а отже, вони відразу ж можуть впливати на організм тих, що займаються. Загальнорозвиваючі вправи прості і доступні всім категоріям: дітям, дорослим, людям похилого віку. Вони є основним змістом занять з основної, гігієнічної, лікувальної та коригуючої гімнастики; широко застосовуються на заняттях з початківцями та з людьми, які мають фізичну підготовленість.

При виконанні загальнорозвиваючих вправ можна робити вибірковий вплив на окремі частини тіла. Ця особливість дозволяє використовувати вправи для гармонійного розвитку людини, виправлення дефектів постави, локального впливу на окремі м'язи.

Загальнорозвиваючі вправи можна виконувати самостійно, при цьому легко регулювати фізичне навантаження підбором вправ, зміною вихідних положень, кількістю повторень, швидкістю їхнього виконання.

Загальнорозвиваючі вправи, як правило, виконуються у вигляді комплексів, при складанні яких варто враховувати їхнє призначення (розминка, гігієнічна гімнастика, лікувальна і т.д.), а також вік і фізичну підготовленість тих, що займаються. У комплекс повинні входити вправи, що роблять впливи на всі групи м'язів пропорційно їхній масі, спрямовані на розвиток основних рухових якостей (сили, гнучкості, швидкості м'язових скорочень). Необхідно, щоб вправи, підібрані для того або іншого комплексу, були доступні тим, що займаються, і виконувалися з різною швидкістю.

2.3.2. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палицею

Вправи із палицею класифікуються насамперед за положенням палиці щодо підлоги і тіла. Розрізняють горизонтальне, вертикальне і похиле положення палиці. Стосовно тіла положення тих, що займаються, палиця визначається по площинах, у яких виконуються вправи. Розрізняють лицьову і бічну. Є ще й проміжні косої, розташовані під кутом 45° до бічної й лицьової площини.

Самі вправи із палицею зводяться в основному до того, що різними способами міняються хват, висота і напрямок руху палиці. Хват палиці може бути двома руками: за кінці, за один кінець, за середину, однією рукою за кінець, іншою – за середину. Хват однією рукою може бути за кінець або за середину палиці.

За способом як кисть руки охоплює і утримує палицю розрізняють хвати: зверху, знизу, зворотний, різнойменний. Розрізняють положення палиць: симетричні й одnobічні. При симетричних положеннях палиця тримається обома руками (витягнутими або зігнутими руками). При одnobічних положеннях палиця тримається однією рукою, або одна зігнута, інша випрямлена.

Горизонтальні симетричні положення палки: донизу, перед грудьми, на груди, перед собою, над головою, на голову, за голову, на лопатки, позаду донизу.

Горизонтальні однобічні положення палиці: горизонтально до правого стегна, праву руку убік; уперед; назад.

Горизонтальні положення палиці, хватом за один кінець: палиця горизонтально перед грудьми, вільним кінцем уперед; на праве плече; горизонтально над головою, вільним кінцем назад; убік.

Вертикальні симетричні положення палиці: палиця вертикально перед грудьми, права рука зверху; палиця вертикально на груди, ліва рука зверху.

Вертикальні однобічні положення палиці: до правого стегна, праву (ліву) руку вгору; палиця вертикально до правого плеча, праву (ліву) руку вгору; палиця вертикально за плече; за голову, праву (ліву) руку донизу.

Вертикальне положення палиці хватом за один кінець: палиця вертикально перед грудьми, вільним кінцем вгору; вільним кінцем донизу; вертикально над головою; за голову, вільним кінцем вгору, донизу; вертикально за праве (ліве) плече.

Похилі симетричні положення палиці: палиця похило перед грудьми, праву (ліву) руку вгору; палиця похило на груди, праву (ліву) руку вгору.

Похиле положення палиці хватом за один кінець: палиця похило перед грудьми, вільним кінцем уперед-донизу; уперед-вгору; палиця похило за головою, вільним кінцем назад-донизу.

2.3.3. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві

Гімнастична лава застосовується не тільки для зручного розміщення тих, що займаються біля гімнастичного снаряда, але й для виконання загальнорозвиваючих вправ, які можна виконувати на лаві, біля лави, з лавою.

Під час виконання вправ на лаві і біля лави остання відіграє роль невеликого підвищення для збільшення амплітуди рухів. У вправах з лавою вона є обтяженням і снарядом, який можна

піднімати, опускати і пересуватися з ним, виконувати стрибки на лаву і через лаву.

При проведенні вправ з використанням гімнастичної лави ті, що займаються, діляться на групи по 4–6 осіб, розташовуються по обох сторонах лави за зростом у шаховому порядку, щоб виключити її перекидання. Вправи виконуються як на широкій, так і на вузькій поверхні лави. На лаві можна сидіти поздовжньо (вісь лави паралельна осі виконавців) і поперек (вісь лави перпендикулярна вісі тих, що займаються).

Вправи для рук і плечового пояса: в упорі лежачи руки на лаві – згинання й розгинання рук; в упорі лежачи ноги на лаві – згинання й розгинання рук; те ж, але з рухом ноги вперед та назад; з упору сидячи ззаду на підлозі, руки на лаві – згинання й розгинання рук; те саме з рухом ноги; з упору присівши поздовжньо на лаві – падіння в упор на руки й пересування вперед до положення упору лежачи – зворотне пересування на руках в упор присівши на лаві.

Вправи для м'язів ніг: у широкій стійці ноги нарізно, одна нога на лаві – згинання ніг до торкання коліном опори; у стійці на одній, інша на лаві – повільне присідання і вставання на одній; стійка ноги нарізно, руки на пояс, лава між ногами – стрибок на лаву і з лави; стійка боком до лави, руки на пояс, стрибки через лаву із просуванням уперед.

Вправи для м'язів тулуба: стійка на одній, інша на лаві – нахили вперед, назад, уліво, вправо з різними положеннями рук; сидячи на підлозі ноги нарізно на лаві – пружинні нахили вперед з різними положеннями рук; лежачи на лаві поздовжньо на животі і стегнах, руки за голову, напарник утримує ноги прогинання (нахил назад), те ж з поворотами наліво і направо; лежачи на спині на підлозі, руки за голову, ноги на лаві – сид зігнувшись з нахилом уперед, руки вперед; у сиді поздовжньо на лаві, напарник утримує ноги в куті – нахил назад до торкання головою опори, руки вгору й повернення у В.п.; в упорі лежачи ззаду, ноги зігнуті на лаві – напружене прогинання в поперековому відділі.

2.3.4. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці

Вправи на гімнастичній стінці належать до загальнорозвиваючих, вони є основним засобом зміцнення здоров'я, загального фізичного розвитку, формування правильної постави. В арсеналі засобів корегуючої і лікувальної гімнастики ці вправи займають основне місце. Їх можна виконувати у висах, змішаних висах і змішаних упорах, індивідуально і з партнером, в лазінні біля стінки і на стінці.

Завдяки великій кількості рейок гімнастичної стінки можна широко варіювати висоту хватів різними частинами тіла відповідно до підготовленості групи і навіть індивідуальних особливостей тих, що займаються. Конструктивні особливості цього снаряда під час виконання вправ дозволяють точно фіксувати вихідні й кінцеві положення тіла або його окремих ланок, а отже, індивідуально дозувати навантаження.

Вправи на гімнастичній стінці застосовуються у вигляді комплексів, у яких вправи у висах чергуються із вправами в упорах і змішаних висах, щоб дати відпочинок м'язам кистей рук і уникнути травми.

Вправи для м'язів рук і плечового пояса: лазіння вгору, донизу; пересування убік; підтягування, згинання й розгинання в тазостегнових суглобах; згинання й розгинання рук у висі й упорі; у висі стоячи на першій рейці: поступово перехоплювати руками за рейки донизу; те ж назад, перехоплюючи за рейки вгору.

Вправи для м'язів живота: у висі на верхній рейці піднімання й опускання прямих і зігнутих ніг (ноги); колові рухи ногами у висі кутом; стоячи спиною до стінки, нога на стінці нахили тулуба у різних напрямках; лежачи на спині ноги на рейці, нахили тулуба уперед; лежачи на спині головою до стінки хват за першу рейку, підіймання й опускання прямих і зігнутих ніг.

Вправи для тулуба: у стійці обличчям до стінки, руки на рейці, пружинні нахили уперед; вис обличчям до стінки, відведення прямих ніг назад; теж розведення ніг; стійка спиною до стінки, зачепившись ногою за рейку, нахил уперед, згинання й

розгинання опорної ноги, повороти тулуба, колові рухи тулубом; у стійці обличчям до стінки, нахил уперед і хват руками за рейку – піднімання прямих ніг до положення вису прогнувшись і опускання у В.п.; у стійці на лопатках, головою до стінки, хватом за нижню рейку, опускання прямого тулуба до положення лежачи на спині й повернення у В.п.

Вправи для ніг: у висі стоячи на рейці, присідання і вставання на обох і одній нозі, іншу опустити донизу; обличчям до стінки, нога на рейці, пружинні присідання на одній нозі; стійка боком до стінки, нога на рейці, присідання і вставання; у стійці обличчям, боком і спиною до стінки, руки на рейці – махи ногою в різних напрямках.

2.3.5. Загальнорозвиваючі вправи у парах

Викладач повинен підбирати пари таким чином, щоб зріст, вага й сили збігалися, були приблизно рівними. Юнаки повинні стояти в парі з юнаками, а дівчата – з дівчатами. Це особливо важливо під час проведення занять зі старшим віком, де різниця в силі юнаків і дівчат значніша, ніж у молодшому віці.

Вправи в парах емоційні і супроводжуються зазвичай сміхом, шумом. Це цілком природно і було б не педагогічно вживати будь-які репресивні міри проти цього.

Кожна вправа повинна мати свій ритм і темп. Рухи, у яких беруть участь великі групи м'язів, виконуються в повільному темпі, а темп вправ для дрібних груп м'язів може бути швидшим. Особливо варто дотримуватися цього правила у вправах на опір.

Як загальне правило, варто мати на увазі, що вправи у парах повинні виконуватися в повільному темпі. Це сприяє більш активній роботі рухового апарата. Виконуючи вправи на опір, кожний повинен чинити опір у міру сил партнера, щоб дати можливість виконати вправу.

Вправи для рук і плечового пояса: почергове згинання й розгинання рук з опором партнера; у нахилі прогнувшись, руки на плечах партнера, пружинні нахили; те ж у стійці на колінах; стоячи спиною один до одного, руки в сторони, кисті з'єднані

крок уперед і пружинні рухи руками, поступово збільшуючи амплітуду; А. лежить на животі, руки за голову – Б. пружинно піднімає тулуб, А. тримає його за руки, поступово збільшуючи прогин; Б. утримує А. за підняті вгору руки; А., пасивно прогинаючись, відхиляється всім тілом уперед; А. сід, руки вгору в сторони, Б. упирається коліном у спину А., стоячи на одному коліні – пружинні відведення рук назад, поступове збільшення амплітуди.

Вправи для ніг: стійка спиною один до одного, взявшись під руки – повільне присідання і вставання; те ж присідаючи на одній нозі; те ж переходячи в положення сиду і поверненням у В.п.; широка стійка ноги нарізно, спиною один до одного, руки на плечі – пружинні присідання на лівій, правій нозі; стійка на одній, інша – в руці партнера – стрибки по колу на одній; те ж на одній спиною один до одного; те ж у присіді.

Вправи для тулуба: стійка спиною один до одного, руки вгору, кисті в замок, почергові напівнахили уперед; те ж, взявшись під руки – повільні нахили вперед; А. лежить на спині, ноги вперед, руки за голову, Б. утримує ноги А. – Б. виконує сід кутом зігнувшись, руки вгору і повертається у В.п.; А., стоячи на колінах, утримує ноги партнера, що лежить на животі, руки за голову – Б., прогинаючись назад, повертає тулуб наліво і направо; А. у нахилі прогнувшись, руки в сторони, Б. тримає А. за руки – А. виконує пружинні повороти наліво і направо, переборюючи опір Б.; те ж тільки А. перебуває в положенні сід, руки за голову; у сиді ноги нарізно.

2.4. Методика навчання акробатичним вправам

Акробатичні вправи є важливим засобом фізичного виховання, тому їх широко застосовують на уроках фізичного виховання. Ці вправи розвивають силу, спритність, почуття простору, координацію рухів. Разом з тим для занять акробатикою не потрібні спеціальні прилади, досить мати кілька матів та яму, наповнену поролоном.

За допомогою акробатичних вправ розвиваються якості, які потрібні для виконання вправ на гімнастичних приладах, опорних стрибків. Вони становлять основу вільних вправ. Акробатичні вправи поділяються на дві групи: динамічні та статичні вправи. Динамічні вправи поділяють на: переكاتи, перекиди, перевороти, сальто, рух дугою. Статичні діляться на: стійки, мости, шпагати, піраміди.

Перш ніж перейти до вивчення складних акробатичних вправ, слід навчитися виконувати найпростіші елементи, які становлять основу акробатичних вправ. Під час навчання акробатичним вправам треба суворо дотримуватись дидактичних принципів: послідовності та доступності.

Послідовність навчання акробатичним вправам

Групування у положенні сіда – у сіді зігнути ноги, обхопити руками гомілки посередині, незначно розвести коліна і опустити голову на груди. Вправу виконувати спочатку повільно, а потім швидко (на один рахунок).

Групування в положенні присіда – в упорі присівши, опуститися на всю стопу, обхопити руками гомілки посередині, незначно розвести коліна і опустити голову на груди. Вправу виконувати спочатку повільно, а потім швидко (на один рахунок).

Групування в положенні лежачи на спині – згинаючи ноги, обхопити руками гомілки посередині, незначно розвести коліна, округляючи спину, опустити голову на груди (рис. 152). Вправу виконувати спочатку повільно, а потім швидко (на один рахунок).



Рис. 152

Стійка на лопатках: із сіда виконати нахил вперед, руки вгору (торкнутися руками носків ніг) – перекаат назад в упор зігнувшись на лопатках з торканням носками підлоги за головою – повернутися у В.п.; із сіда виконати нахил уперед, руки вгору – перекаатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги, поставити руки на пояс, плечі на опору – перекаатом вперед повернутися у В.п.; із сіда виконати нахил вперед, руки вгору – перекаатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги, випрямити ноги вгору – згинаючи ноги перекаатом вперед упор присівши; із сіда виконати нахил вперед, руки вгору – перекаат назад у стійку на лопатках за допомогою партнера – перекаатом вперед упор присівши; із упору присівши виконати перекаат назад у стійку на лопатках – перекаатом вперед у В.п. (рис. 153). Вправу виконувати самостійно.

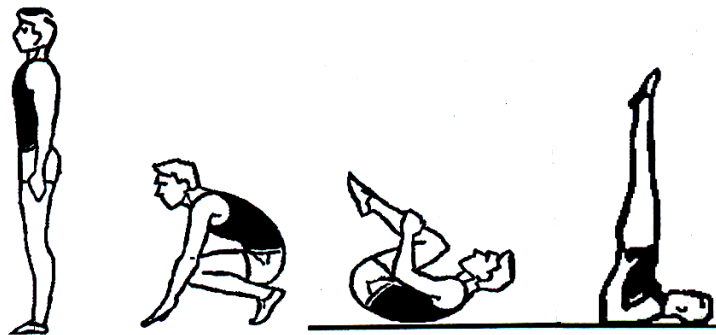


Рис. 153

Допомога – стоячи збоку виконавця, підтримувати його за гомілки й допомогти прийняти правильне положення стійки на лопатках.

Перекид вперед: у положенні сіда виконати групування (зігнути ноги, взятися руками за гомілки, притиснути коліна і підборіддя до грудей); у положенні лежачи на спині – швидко виконати групування – повернутися у В.п.; у положенні лежачи на спині в групуванні виконувати перекаати вперед та назад до положення сіда в групуванні; із упору присівши – перекаат назад у групуванні і перекаатом вперед – повернутися в упор присівши; у широкій стійці ноги нарізно – нахилитися вперед, поставити руки на опору і виконати перекид вперед у положення сіда ноги

нарізно; із упору присівши – виконати перекид вперед по нахиленій площині (використовується гімнастичний місток, на який покласти м'який мат); упор присівши і перекид вперед на м'якій опорі (мат, килим) з допомогою; самостійне виконання серії перекидів вперед на акробатичній доріжці або на килимі (рис. 154).

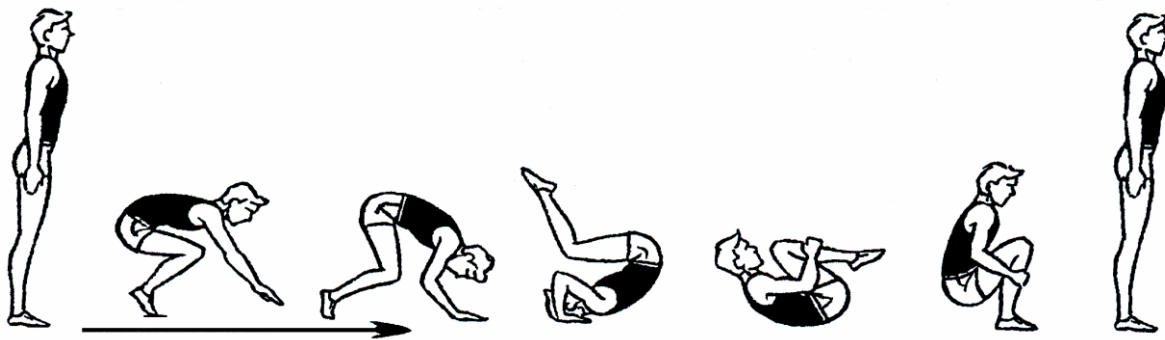


Рис. 154

Допомога – стояти збоку виконавця на одному коліні і підтримувати його однією рукою під потилицю, іншою – під стегно, допомагаючи виконати перекид.

Перекид назад: із положення сіда в групуванні – виконати перекид назад у групуванні, швидко поставити руки долонями на підлогу біля голови, пальцями до плечей – повернутися у В.п.; із упору присівши – виконати перекид назад у групуванні – поставити руки долонями на підлогу біля голови – перекидом вперед повернутися у В.п.; із упору присівши – виконати перекид назад по нахиленій площині з допомогою. Із упору присівши виконати перекид назад з допомогою та самостійно на м'якій опорі; самостійне виконання серії перекидів назад на акробатичній доріжці (рис. 155).

Допомога: стоячи збоку виконавця на одному коліні і підтримувати його однією рукою під потилицю, іншою – під стегно, допомагаючи виконати перекид назад.

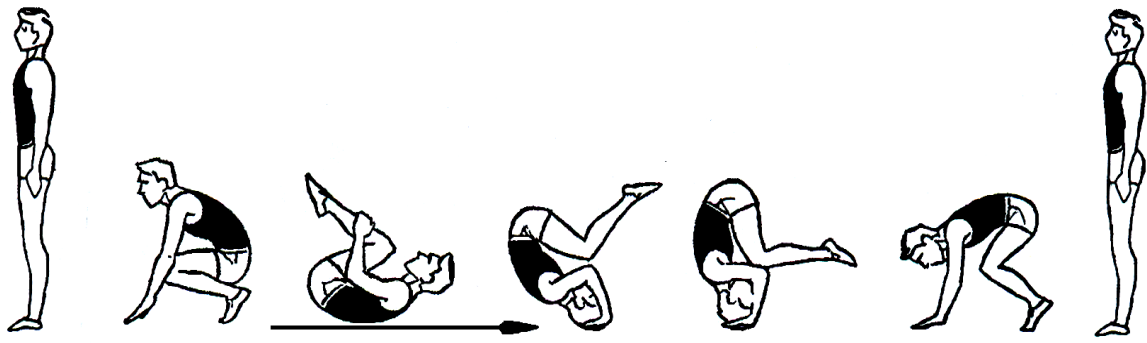


Рис. 155

Стойка на голові: із упору присівши, поставити руки вперед на опору – передаючи вагу тіла на руки, поставити голову на опору і підняти зігнуті ноги – повернутися у В.п.; із упору присівши – силою стойка на голові, зігнувши ноги (позначити), – повернутися у В.п.; така ж вправа, але стойку на голові, зігнувши ноги, тримати три рахунки; із упору присівши – силою стойка на голові, зігнувши ноги – випрямити ноги вгору (позначити положення) – згинаючи ноги, повернутися в упор присівши; із упору присівши – стойка на голові – тримати три рахунки – згинаючи ноги, повернутися у В.п.; широка стойка ноги нарізно – силою стойка на голові з опорою руками – тримати – згинаючи ноги, опуститися в упор присівши, встати в основну стойку (рис. 156).

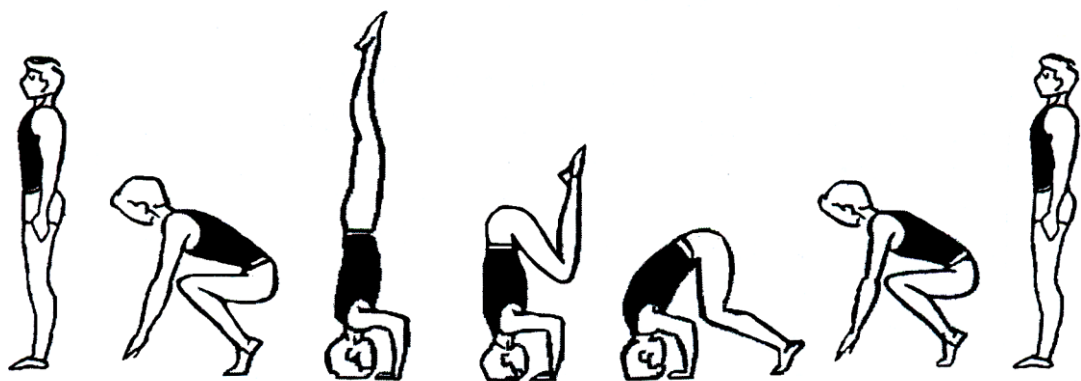


Рис. 156

Допомога: стоячи збоку від виконавця, підтримувати його за гомілки і допомогти прийняти правильне положення стойки на голові.

Стійка на руках: із вису на зігнутих ногах на нижній жердині – по черзі поставити руки на опору, випрямити ноги – позначити стійку на руках – опуститися в упор присівши і встати в основну стійку; із положення лежачи на животі поперек коня – нахилитися вперед і поставити руки на опору – махом ніг назад виконати стійку на руках з допомогою (позначити стійку) – виконати перекид вперед і встати; із стійки спиною до гімнастичної стінки – нахилитися вперед, поставити руки на підлогу, ноги на рейку гімнастичної стінки – по черзі пересуваючи ноги по стінці вгору, виконати стійку на руках (з допомогою) – виконати перекид вперед і встати; стійка руки вгору – виконати випад лівою, поставити руки на опору, поштовхом однієї і махом іншої ноги виконати стійку на руках (з допомогою) – виконати перекид вперед і встати в основну стійку. Стійка руки вгору – кроком лівою і махом правою ногою, стійка на руках (з допомогою) – виконати перекид вперед і встати в основну стійку. Самостійне виконання стійки на руках (рис. 157).

Допомога: стоячи з боку махової ноги, тримати двома руками за гомілку.

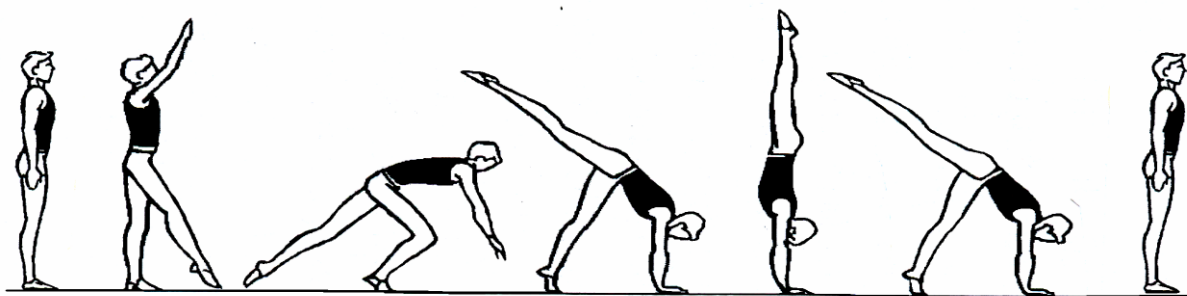


Рис. 157

Переворот вліво: із упору стоячи на правій, ліву назад – випрямитися з поворотом наліво на 90°, стати в стійку ноги нарізно, руки в сторони; стійка руки вгору, обличчям до гімнастичної лави на відстані 1 м, переворот боком, переступаючи через лаву в стійку ноги нарізно, руки в сторони; стійка руки вгору, обличчям до гімнастичного містка – переворот боком з опорою руками об верхню частину гімнастичного містка; переворот боком з допомогою; переворот боком самостійно (рис. 158).

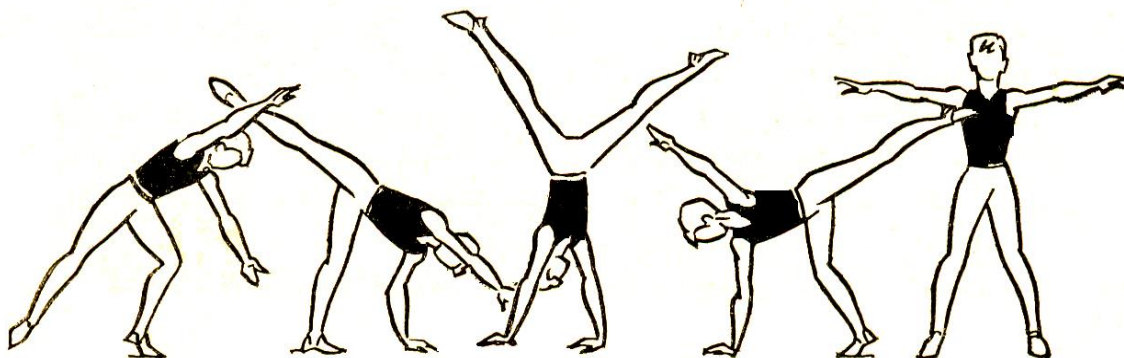


Рис. 158

Допомога – стоячи позаду виконавця, тримати його за пояс схресним хватом, права рука зверху і допомогти виконати переверот через стійку на руки, пересуваючись разом з виконавцем у напрямку руху.

2.5. Методична підготовка учасників освітнього процесу з гімнастики

2.5.1. Основи методичної майстерності вчителя фізичної культури з гімнастики

Методичну майстерність вчителя фізичної культури (педагога – тренера) в сфері гімнастики є складовою частиною педагогічної майстерності спортивного педагога, яке являє собою «синтез розвиненого психолого-педагогічного мислення, професійно-педагогічних знань, навичок, умінь і емоційно-вольових засобів виразності, які у взаємозв'язку з якостями особистості педагога дозволяють йому успішно вирішувати різноманітні навчальні завдання».

Специфіка педагогічного процесу, його структура та зміст виступають як спонукальні причини появи майстра, що реалізує на практиці функції розвитку, навчання і виховання людей. Педагогічна майстерність являє собою складну структуру додатків (рис. 159), що містить як мінімум такі чотири підсистеми:

- 1) педагогічну технологію;
- 2) педагогічну творчість;

- 3) знання предмета;
- 4) педагогічний стиль.

Методична підготовленість учителя в сфері гімнастики характеризується його вмінням раціонально використовувати систему засобів (слово, гімнастичні вправи, умови, в яких проводяться заняття), методів і методичних прийомів для вирішення оздоровчих, освітніх, виховних та спортивних завдань у навчально-тренувальному процесі.

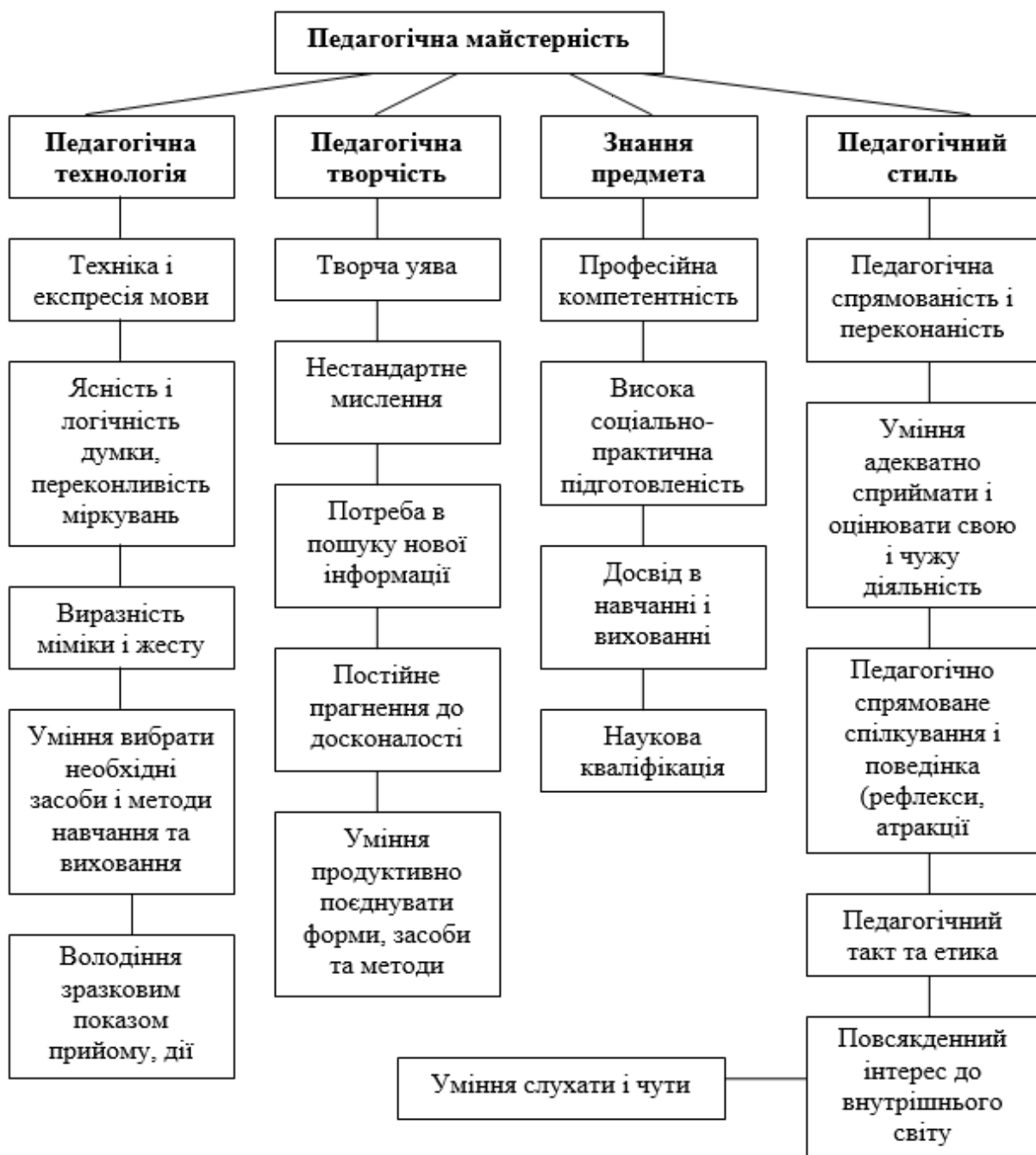


Рис. 159. Педагогічна майстерність

Його майстерність характеризується такими основними показниками:

1. Власним ставленням до своєї праці, заснованим на почутті професійного обов'язку, хорошій теоретичній, методичній та практичній підготовленості в сфері гімнастики, вмінні формувати у своїх учнів глибоко усвідомлене і активне ставлення до занять. Про ступінь сформованості такого ставлення судять: за інтересом, що проявляється учнями до занять, з їхніх взаємовідносин з учителем, за точністю й швидкістю виконання його команд, розпоряджень, прохань, за відвідуваністю занять і поточною успішністю, за бажанням займатися в шкільній секції гімнастики, за активністю участі в спортивних шкільних змаганнях, в їх суддівстві і в інших заходах, що проводяться вчителем.

2. Умінням вчителя переконувати учнів у безмежних можливостях засобів і методів гімнастики в зміцненні здоров'я, у підвищенні фізичної і розумової працездатності, у вихованні особистісних властивостей, у розвитку здібностей, необхідних у навчанні, праці та спорті. Здатністю вчителя формувати у тих, хто займається, тверде переконання в необхідності цінувати своє здоров'я як безцінне особисте і суспільне надбання, уберегти учнів від шкідливих звичок і захоплень, прищеплювати їм любов до систематичних занять фізичними вправами, формувати у них здоровий спосіб життя.

3. Умінням вчителя спілкуватися з батьками своїх учнів: ділитися з ними своїми спостереженнями за схильностями, здібностями, навчанням і вихованістю, інтересами й життєвими цінностями їхніх дітей.

4. Систематичним вивченням у своїх учнів здібностей, необхідних їм у навчанні, в заняттях обраним видом спорту, в оволодінні передбачуваною або вже обраною професією.

Методична майстерність вчителя найбільш чітко проявляється під час організації та проведення уроків гімнастики.

Перед уроком важливе значення має бадьорий, впевнений настрій вчителя, заснований на ретельній попередній організації, продуманості методики його проведення. Сюди ж входять:

своєчасна підготовка спортивної зали (провітрювання, вологе прибирання та ін.); перевірка справності гімнастичних снарядів; інструктаж помічників, навчання їх правилам страховки і допомоги при виконанні знову досліджуваних вправ.

У ході уроку методична майстерність вчителя проявляється: у твердому управлінні тими, хто займається, від початку і до його закінчення; у вдалому виборі способів розміщення учнів у залі і при їх переміщенні під час виконання вправ з ходьби і бігу; у виборі власного місця в залі, щоб можна було добре бачити всіх, хто займається, а вони, в свою чергу, бачили б свого вчителя; у здатності вчасно помічати помилки у виконанні вправ і знаходити способи їх усунення; в попередженні порушень дисципліни і порядку; у використанні створених у процесі уроку сприятливих можливостей для виховних впливів на своїх учнів; у мобілізації учнів на подолання труднощів у процесі оволодіння знову досліджуваними вправами; у створенні умов для розслаблення, короткочасного відпочинку, заспокоєння від надмірних емоційних збуджень; у переконливій аргументації вимог, що пред'являються до тих, хто займається, і доведенні їх до точного виконання.

У процесі навчання гімнастичних вправ методична майстерність вчителя проявляється:

- в умінні користуватися гімнастичною термінологією;
- у здійсненні диференційованих, індивідуальних і особистісних підходів до занять з урахуванням їх здібностей і ставлення до уроку, до досліджуваної вправи;
- в умінні створювати чітке уявлення про знову досліджувану вправу, спираючись на теорію відображення;
- у вдалому підборі підвідних і підготовчих вправ, музичного супроводу, словесних впливів на осіб, які займаються; в обліку умов, в яких проводяться заняття;
- у дотриманні принципів навчання, виховання і спортивного тренування.

Під час вирішення оздоровчих завдань методична майстерність вчителя проявляється в умінні підбирати доступні

для виконання і водночас досить важкі й ефективні за впливом вправи, методичні прийоми, музичний супровід з урахуванням індивідуальних особливостей та стану здоров'я, а також відповідно до них дозувати навантаження на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, опорно-руховий апарат (формування постави); здійснювати постійний контроль за станом здоров'я, фіксувати його зміни за кількістю пропущених уроків через хворобу, за скаргами самих учнів, заявами батьків, відомостями інших вчителів, шкільного лікаря і враховувати ці зміни у процесі занять.

У вирішенні освітніх завдань методична майстерність вчителя визначається його здатністю збагачувати учнів системою сучасних знань у галузі гімнастики і суміжних з нею дисциплін, формувати у них рухові вміння і навички, використовуючи передову методику, домагатися глибокого осмислення навчального матеріалу і на цій основі формувати переконання. Прикладами такого підходу можуть бути:

1) пояснення техніки виконання вправ, спираючись на закони механіки, відомості з анатомії, фізіології, психології;

2) ознайомлення із знову досліджуваною вправою, спираючись на теорію пізнання;

3) системно-структурний підхід до вивчення кожного учня як особистості, її здібностей і діяльності.

При вирішенні виховних завдань методична майстерність вчителя проявляється: у науковості навчання гімнастичним вправам, в умінні використовувати їх у поєднанні з музикою, словесними впливами на осіб, які займаються, і умовами, в яких проводяться заняття, з метою виховання насамперед свідомого і активного ставлення до занять гімнастикою, розвитку у них волі, почуття власної гідності, товариства, колективізму, любові до краси власного тіла, рухів та ін., в умінні винаходити власні методи і методичні прийоми навчання і виховання, свою техніку виховних впливів на учнів.

У розвитку здібностей тих, хто займається гімнастикою, методична майстерність вчителя характеризується умінням аналізувати техніку досліджуваних вправ, визначати вимоги, які

висувають до гімнастів, використовувати засоби і методи гімнастики у процесі вивчення і розвитку здібностей до цього виду спорту, вивчати особливості взаємозв'язків між ними, можливості компенсації слаборозвинених здібностей за рахунок добре розвинених, за рахунок додаткових зусиль того, хто займається, і методичної майстерності вчителя; умінням оцінювати тренуваність здібностей, здатність до навчання і виховання кожного учня, прогнозувати здібності, здійснювати спортивну орієнтацію, консультацію і відбір осіб, які хочуть займатися гімнастикою зі спортивною спрямованістю.

Після уроку методична майстерність вчителя виражається в умінні: аналізувати і критично оцінювати якість проведеного ним уроку, об'єктивно співвідносити те, що вдалося зробити, з тим, що було заплановано в конспекті уроку; оцінювати свою поведінку, взаємовідносини з учнями, допущені при цьому помилки і знаходити способи їх усунення; давати загальну оцінку проведеному уроку.

З огляду на викладені вище критерії методичної майстерності вчителя можна визначити якість уроку.

Висока якість уроку характеризується здатністю вчителя: підбирати вправи, музичний супровід, словесні впливи на учнів, чітко організовувати умови, необхідні для успішного вирішення поставлених завдань; твердим, упевненим управлінням займатися від початку і до закінчення уроку, його високою педагогічною і моторною щільністю, емоційністю і активним, свідомим ставленням учнів до виконання завдань вчителя; творчим використанням принципів дидактики, виховання і спортивного тренування; аналізом техніки виконання знову досліджуваних вправ з опорою на закони механіки, відомості з анатомії, фізіології, психології; індивідуальним і особистісним підходом під час взаємодії з учнями; ретельним критичним аналізом якості проведеного уроку.

Середня якість уроку проявляється у тому, що навчальний матеріал подається на рівні готових, викладених у підручниках або емпіричних переважно правил і висновків з методичних посібників. Навчання вправам здійснюється: без достатньої опори на закони механіки, відомості з анатомії, фізіології, психології;

без вказівок на основне призначення досліджуваної вправи, на її багатофункціональність. Урок проводиться за шаблоном, виробленим практикою, іншими більш досвідченими педагогами (копіювання). Цей рівень якості уроку характеризується недостатньою педагогічною і моторною щільністю, зниженою емоційністю і активністю учнів, слабкою опорою вчителя на принципи дидактики, виховання і спортивного тренування. Тут переважають фронтальний і груповий методи проведення уроку, а при взаємодії вчителя з учнями, які займаються, слабо враховуються їх індивідуальні особливості.

Низька якість уроку характеризується тим, що вчитель повідомляє учням лише найелементарніші знання із застарілих методичних посібників з гімнастики, встановлює свої, не завжди достатньо аргументовані правила і порядки. Під час навчання вправам даються лише операційні відомості про них. Уроки проводяться за шаблоном, з низькою педагогічною і моторною щільністю, вони неемоційні, не викликають інтересу. Працюючи з однією групою, учитель випускає з поля зору інші, що не дозволяє попереджувати випадки порушення дисципліни і порядку, халатного виконання завдань. У процесі взаємодії з учнями не враховуються їх індивідуальні особливості. Відсутній критичний аналіз проведеного уроку.

2.5.2. Методична підготовка здобувачів вищої освіти на заняттях з гімнастики

Методична підготовка здобувачів вищої освіти є єдиною системою, яка складається з проведення лекційного курсу, семінарських, оглядово-методичних і практичних занять, самостійної роботи і навчальної практики. Ця система передбачає таку послідовність.

За увесь курс навчання здобувачі вищої освіти повинні навчитися складанню комплексу вправ з гімнастики і його проведенню в групі; підбір та проведення окремих загальнорозвиваючих вправ без предметів, на гімнастичній стінці і гімнастичній лаві; виконання завдань викладача з проведення

стройових вправ, окремих вправ художньої гімнастики без предмета і з предметом.

Виконання завдань викладача з написання та проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ без предметів, з предметами, в парах; складання комбінацій з вправ без предмета і з предметами на 16, 32 рахунку; виконання завдань з надання допомоги і страховки у разі виконання окремих гімнастичних вправ; вставлення гімнастичних снарядів; використання технічних засобів навчання.

Виконання завдань із навчання окремих акробатичних вправ, опорних стрибків, вправ на гімнастичних снарядах і їх страховці; складання плану окремих частин уроку і їх проведення у процесі занять.

Підготовка до педагогічної практики в загальноосвітній школі, написання конспекту уроку з гімнастики для дітей різних вікових груп, проведення навчального уроку з подальшими обговореннями. Підготовка здобувачів вищої освіти до позакласної роботи з гімнастики з дітьми різних вікових груп; практичне суддівство змагань з гімнастики на матеріалі класифікаційної програми категорії, художньої гімнастики і акробатики; використання засобів і методів ритмічної гімнастики на навчальних і позакласних заняттях з дітьми початкових, середніх і старших класів. Підготовка до роботи в спортивно-оздоровчому таборі: вивчення та практичне проведення масових гімнастичних виступів без предметів і з предметами; оволодіння методикою організації фізкультурних свят з дітьми різного віку.

Уся система методичної підготовки здобувача вищої освіти повинна бути спрямована на:

- володіння голосом для подачі розпоряджень і команд;
- вміння поєднувати показ і пояснення техніки виконання гімнастичних вправ і їх призначення;
- правильний вибір місця для показу і проведення вправ;
- володіння гімнастичною термінологією для пояснення вправ;
- надання допомоги і страховки у разі виконання вправ;

- визначення причин помилок і способів їх усунення під час вивчення і виконання вправ;
- вміння термінологічно правильно записувати вільні вправи без предметів, з предметами, вправи на снарядах і акробатичні вправи;
- складання комплексів вправ для підготовчої частини уроку, для розминки в тренувальних заняттях, для фізкультурних пауз, фізкультхвилинок, гімнастики до занять, рухливих змін, для занять з особами різних вікових груп;
- підбір вправ, методів і прийомів для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, вивчення і розвитку спортивних і професійних психомоторних здібностей у школярів, юних спортсменів, учнів закладів середньої і вищої освіти, виховання їх в спортивному, професійному та громадянському плані; проведення уроків з гімнастики з різними категоріями осіб, які займаються;
- вміння оцінити якість виконання гімнастичних вправ відповідно до правил змагань зі спортивної, художньої гімнастики, акробатики і спортивної аеробіки;
- вміння використовувати в навчальному процесі технічні засоби навчання.

Методична підготовленість здобувачів вищої освіти закріплюється і продовжує удосконалюватися після закінчення закладу вищої освіти за профілем на практичній роботі як вчителя фізичної культури, педагога-тренера. Тут формується їхня методична майстерність.

2.6. Урок із гімнастики у загальноосвітній школі та інших закладах освіти

У системі засобів фізичного виховання в школі одне з основних місць належить гімнастиці. Гімнастичні вправи входять у зміст усіх основних форм занять фізичною культурою в школі. Вони є найважливішою частиною змісту уроків фізичної культури, виховно-оздоровчих заходів у режимі шкільного дня,

позакласної роботи, спортивно-оздоровчих свят і змагань, масових спортивно-гімнастичних виступів, вечорів художньої самодіяльності тощо.

Заняття гімнастикою в школі спрямовані на сприяння гармонійному формуванню зростання організму, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності учня, оволодіння ним найважливішими руховими навичками і вміннями, а також новими видами рухів, розвиток фізичних якостей, оволодіння шкільними нормативами з фізичної культури. Крім того, заняття гімнастикою спрямовані на виховання в учнів звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, почуття дружби і товариства, навичок гігієни і охорони культурної поведінки. Реалізація цих завдань здійснюється шляхом цілеспрямованого використання усіх форм занять гімнастикою і кожного заняття окремо.

2.6.1. Зміст і методика занять гімнастикою у молодших, середніх і старших класах

Гімнастика в шкільній програмі з фізичної культури. Зміст занять гімнастикою у школі визначається Державною програмою з фізичної культури. Гімнастика становить один з основних розділів цієї програми, і її навчальний матеріал розподілений по роках навчання з урахуванням вікових можливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей і стану здоров'я школярів.

Програмою для учнів 1–4-х класів передбачені теоретичні відомості, що повідомляються у процесі практичних занять, про руховий режим школяра, загартовування, про правильну поставу, раціональне дихання під час виконання вправ, вимоги гігієни при догляді за тілом і одягом. У практичну частину програми для учнів цього віку включені найпростіші види побудов і перебудов, розмикань, поворотів, пересувань у строю, а також виконання окремих стройових команд щодо великого кола ЗРВ без предмета і з предметами, спеціальні вправи для формування правильної постави. Відводиться значна роль вправам з ходьби,

бігу, танцювальним крокам, різним видам стрибків і метань, лазінню і перелазінню, а також акробатичним вправам і вправам з рівноваги.

Необхідно зазначити, що вже на уроках з учнями 2-х і 3-х класів вводиться елементарна гімнастика на снарядах (колода, гімнастична лава), яка розширюється і ускладнюється в 4-му класі, де такі снаряди, як кінь, козел, бруси, низька перекладина, колода та ін., використовуються для виконання порівняно складніших гімнастичних вправ.

Для учнів середнього і старшого шкільного віку програмою також передбачаються теоретичні відомості з гімнастики у формі коротких бесід у процесі практичних занять. У 5–9 класах ці бесіди стосуються таких питань, як особливості дихання при виконанні вправ, правила безпеки виконання вправ, одяг і взуття під час занять фізичними вправами, правила при самостійному виконанні вправ, страховка і допомогу, перша допомога при травмах, вимоги гігієни при заняттях фізичними вправами тощо.

У старших класах тематика таких спеціальних бесід з гімнастики спрямована на підготовку учнів як помічників вчителя з фізичної культури для проведення вправ основної гімнастики в позаурочних формах занять із дітьми молодшого шкільного віку.

Практичний матеріал із гімнастики для учнів 5–9 класів включає у себе навички і вміння стройових і ЗРВ з предметами і без предметів, комплекси ранкової гімнастики, лазіння, виси і упори, акробатичні вправи, опорний стрибок, вправи художньої гімнастики, а також елементи сучасних і національних танців.

Навички та вміння розподілені в програмі за принципом ускладнення від молодшої вікової групи до старшої. Причому для учнів 5-го класу як для хлопчиків, так і дівчаток пропонуються однакові вправи на всіх видах занять. Але вже для учнів 6-го і всіх наступних класів для хлопчиків і дівчаток пропонуються різні (неоднакові) вправи в висах і упорах, а для учнів 7-го класу – також різні акробатичні вправи і опорний стрибок. Вправи художньої гімнастики знаходять своє відображення у навчальному матеріалі, починаючи з 5-го класу. Це в основному

вправи з короткою скакалкою, різні види танцювальних кроків, стрибків, поворотів і рівноваг, рекомендованих як для дівчаток, так і для хлопчиків. Однак уже в навчальному матеріалі для учнів 8-х та 9-х класів вправи з предметами і без предметів набувають більш визначеної спрямованості і специфіки художньої гімнастики і пропонуються тільки для дівчаток (за винятком вправ зі скакалкою).

Практичний матеріал з гімнастики міститься також у розділі самостійних занять учнів усіх класів і включає навички і вміння виконання і проведення різних видів гімнастичних вправ. Гімнастичні шкільні нормативи з фізичної культури є частиною навчального матеріалу.

Практичний матеріал з гімнастики для учнів кожного класу завершується навчальними нормативами, що включають у себе, залежно від віку від 3 до 5 гімнастичних видів: лазіння, підтягування, піднімання ніг у висі і тулуба з положення лежачи на спині, віджимання на руках в упорі, кут в упорі, підйом силою або переворотом в упор.

У віці 10 років разом із виконанням стройових і ЗРВ, а також відпрацюванням техніки вправ на снарядах (вправи у висах і упорах) програмою передбачається подальше вдосконалення рухових якостей учнів: сили, спритності та ін. При цьому учні 5-х класів повинні оволодіти такими навичками, як підйом і перенесення різних вантажів, підтягування у висі, лазіння по канату в три прийоми, вскач в упор присівши на козла і зіскок прогнувшись, а також рядом нескладних акробатичних вправ і вправ у рівновазі. Учні повинні опанувати стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, вправами ранкової гігієнічної гімнастики з предметами і без предметів тощо.

Для учнів 6-х класів передбачаються різні вправи на окремих снарядах для хлопчиків і дівчаток. Для хлопчиків це нескладні вправи з 2–3 елементів на брусах (розмахування в упорі, сидячи ноги нарізно, сидячи на правому стегні зіскок із поворотом кругом) і низькій перекладині (махом однієї та поштовхом іншої ноги, підйом переворотом і махом назад, зіскок з поворотом на 90°). Для дівчаток – елементи та поєднання

початкової підготовки на брусах різної висоти (підйом переворотом на нижню жердину з опорою ногами об верхню жердину; вис, вис лежачи, вис присівши, розмахування вигинами; з упору на нижній жердині махом назад зіскок з поворотом на 90°). Однак на інших видах занять гімнастикою, зокрема в опорному стрибку, акробатиці і колоді, програмою передбачається вивчення однакових елементів для хлопчиків і дівчаток.

Програмний матеріал з гімнастики для учнів 7-го класу значно ускладнюється за всіма видами занять. Водночас триває подальша диференціація вправ для хлопчиків і дівчаток. Так, якщо парні ОРУ і так звані вправи без предметів, вправи зі скакалкою, вправи на колоді, елементи сучасного танцю пропонуються усім учням, то ЗРВ з гантелями 1–2 кг і вправи на перекладині рекомендуються тільки для хлопчиків, а вправи на брусах, опорний стрибок і акробатичні вправи чітко поділяються на два види: вправи для хлопчиків і вправи для дівчаток. У цьому віці учні повинні добре опанувати навчальні норми і освоїти гімнастичні вправи шкільної програми.

Відмінною особливістю гімнастичних вправ програми учнів 8–9 класів є їх спрямованість на підготовку і завершення середньої ступені гімнастичної освіти школяра. Нормативні вимоги в цей період підводять підсумок дев'ятирічної роботи з гімнастики. Однак поряд з удосконаленням фізичних якостей, а також раніше вивчених рухів, які учні повинні виконувати в ускладнених умовах, їм пропонується опанувати і нові види рухів (вправи з м'ячем, деякі способи лазіння, елементи на снарядах тощо). Відповідно до цього учні повинні оволодіти відносно нескладними видами стройових і ЗРВ, вправами зі скакалкою, елементами сучасного танцю, різними способами лазіння, акробатичними вправами і опорними стрибками, а також вправами на інших снарядах. Водночас програма акцентує увагу на чіткому поділі гімнастичних вправ за статтю учнів. Так, хлопчикам пропонуються ЗРВ з гантелями, лазіння по канату на швидкість, вправи на перекладині і брусах, акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи з гімнастичною скакалкою, елементи сучасних танців, елементи єдиноборства. Вправи для дівчаток

включають у себе ЗРВ, лазіння у висі і змішаному висі, вправи на брусах різної висоти і колоді, опорні стрибки, акробатичні і танцювальні вправи, вправи художньої гімнастики з предметом (м'яч) і без предмета.

Практичні залікові вимоги для учнів 8–9 класів складаються з уміння самотійно виконувати вправи, спрямовані на розвиток швидкісної сили, витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей, а також з оволодіння навчальними шкільними нормативами.

Особливістю програми з гімнастики для учнів старших класів є поділ її на два самотійних види (для дівчат, для юнаків), що передбачає проведення уроку (уроків) в кожному класі двома вчителями. Програмний матеріал як для дівчат, так і для юнаків спрямований на їхню загальну фізичну підготовку, на послідовне вивчення і вдосконалення окремих елементів на снарядах, зведення цих елементів у комбінації і виконання у вигляді самотійних вправ на оцінку. Дівчатам пропонуються вправи класичного чотириборства (опорний стрибок, бруси, колода, акробатичні вправи), юнакам – п'яти видів: перекладині, брусах, акробатики, опорному стрибку, лазіння. Елементи і поєднання художньої гімнастики, пропоновані дівчатам цього віку (вправи зі стрічкою, обручем, без предмета, танцювальні поєднання тощо), націлені на виховання естетичних якостей: музикальності, почуття темпу, ритму за допомогою поєднання рухів з музикою.

Практичні залікові вимоги для учнів 10–11 класів складаються з уміння вдосконалювати свою загальну фізичну підготовку, проводити вправи загальної фізичної підготовки для молодших школярів, з оволодіння навчальними шкільними нормами.

Методика занять гімнастикою у молодших, середніх і старших класах. Знання, вміння і навички з гімнастики, якими повинні оволодіти учні, за роками навчання викладені в програмі з фізичної культури. Але потрібно пам'ятати, що існує ряд важливих, корисних і потрібних вправ, які не вказані в програмі, але які доцільно включати в уроки гімнастики. Водночас ефективність навчання і виховання визначається не стільки

самими вправами, скільки методикою їх застосування та організацією навчально-виховної роботи. У зв'язку з цим досить важливо, щоб підбір засобів, методів і організація занять здійснювалися у чіткій відповідності з віковими анатомо-фізіологічними особливостями і фізичними можливостями школярів різного віку.

Основною формою занять гімнастикою в школі є урок. З усіх типів (вступний, контрольний тощо) уроків на практиці віддається перевага змішаного типу, в якому поєднується вивчення нових вправ з повторенням і закріпленням раніше вивчених. Не потрібно захоплюватися відпрацюванням гімнастичного стилю при освоєнні певної вправи. Кожний учитель повинен прагнути до високої щільності уроків гімнастики, використовувати снаряди масового типу, чітко уявляти, якою мірою він використовував засоби та методи, що сприяють вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань, які навички і вміння отримують і закріплюють учні, наскільки ефективно будуть використані вправи для вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей. Предметом постійної турботи вчителя є систематичне вдосконалення в учнів фізичних якостей. Це важливо і тому, що чим краще розвинені фізичні якості, тим швидше і краще відбувається оволодіння рухом.

Молодший шкільний вік (6–9 років) відповідає навчанню дітей в 1–4 класах. У цей період організм дитини продовжує інтенсивно рости і розвиватися з приблизно рівномірним приростом тотальних розмірів тіла. Хлопчики і дівчатка ростуть майже однаково. Трубочасті кістки скелета набувають будову, властиву дорослим, однак окостеніння ще не завершене. Хребет з не усталеними характерними вигинами зберігає досить велику гнучкість за рахунок еластичності і великої висоти міжхребцевих дисків і податливий до викривлення. Мускулатура розвивається інтенсивно, проте в цілому м'язова система розвинена ще слабо і надбавка в силі незначна. М'язи внаслідок великої еластичності нездатні до великих напружень, але податливі до розтягування. Швидше розвиваються великі м'язи (нижніх кінцівок, тулуба, плечового пояса тощо). Відстають у розвитку дрібні м'язи рук.

Відбувається прискорений розвиток рухового аналізатора. Вегетативні системи відстають у своєму розвитку від швидко прогресуючої здатності до управління рухами. Діяльність серця ще нестійка через недосконалість регуляторних механізмів, проте серце в цьому віці здатне порівняно легко пристосуватися до різних режимів роботи і відносно швидко відновити свою працездатність. Усе більшу силу і стійкість набуває гальмівний контроль кори головного мозку над довільними діями і емоційними реакціями. Здатність до запам'ятовування і рухові можливості швидко ростуть аж до 11–12 років, а потім темп їх розвитку сповільнюється.

Молодший шкільний вік найсприятливіший для закладання фундаменту основних рухових навичок і фізичних якостей. Цей вік вважають найкращим, оскільки всі показники фізичних здібностей виявляють високі норми приросту. Особливо це належить до швидкості, спритності, гнучкості, деяких видів витривалості. Діти цього віку виявляють жвавий інтерес до фізичних вправ, хорошу готовність до навчання, активність і бажання займатися. У цей період знайомі форми рухів помітно покращуються, а багато нових купуються і закріплюються часто навіть без інструктажу, а нерідко одразу після декількох спроб і виправлень у грубій формі (ігрові навички, вело тощо). Разом з тим рухові навички формуються не так швидко, як у віці 11–13 років, і вдалі спроби бувають рідше, ніж невдалі. Тому досліджувану вправу потрібно повторювати не менше 6–8 разів на кожному занятті по 2–3 спроби в одному підході. Поряд з формуванням основних рухових навичок необхідно приділяти достатню увагу відпрацюванням і дрібним рухам, що вимагають великої точності, оскільки в цьому віці вони являють певні труднощі.

У дітей молодшого шкільного віку необхідно розвивати всі фізичні якості (у плані загальної фізичної підготовки).

Вирішальний фактор у тренуванні швидкості – висока інтенсивність рухів. Використовуючи різні засоби гімнастики (ЗРВ, ігри, біг), потрібно пропонувати учням виконувати вправи з певною швидкістю, поступово підвищуючи її і прагнучи до

максимуму. Однак це має відбуватися у повній відповідності з рівнем освоєння техніки рухів, щоб попередити явища судомної напруги.

Основним завданням виховання спритності має бути оволодіння новими різноманітними рухами, а це розширює базу, на якій можуть утворитися нові координаційні зв'язки. Учень повинен безперервно освоювати більш-менш нові навички. Якщо упродовж довгого часу запас рухів не поповнюється, здатність до навчання знижується. Вправи для розвитку спритності повинні відрізнятися певним ступенем труднощів у координаційно-руховому відношенні. Для розвитку цієї якості як здатності швидко перебудовувати рухові дії, особливо придатні рухливі ігри та естафети, відповідні цьому віку.

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці мірою гнучкості слугують відомі стандарти (нахил вперед, шпагат, міст та ін.), якими і потрібно користуватися для контролю. Розвиток гнучкості варто починати обережно вже в молодшому шкільному віці, і не тільки тому, що в цей період м'язи особливо податливі до розтягування, а й тому, щоб попередити пов'язане з віком скорочення рухливості в суглобах, особливо помітне в 13–14 років. Недостатньо розвинена гнучкість є причиною неможливості придбати певні рухові навички, затримки в розвитку інших якостей (сила, швидкість, спритність), зниження якості управління рухами тощо. Гнучкість поліпшується під впливом спеціальних вправ. Потрібно також пам'ятати, що більша гнучкість хребта, що поєднується з недостатньо або нерівномірно (асиметрично) розвиненою мускулатурою, робить його податливим до викривлення. Усе це вимагає, щоб вправи для розвитку гнучкості поєднувалися з вправами для розвитку сили.

Вправи для розвитку сили в цьому віці потрібно пропонувати для загальної фізичної підготовки. Це вимагає ретельно і глибоко продуманої підготовки до кожного заняття з використанням спеціальної літератури. Розвиток цієї якості в цей період вимагає особливої обережності. Обсяг вправ повинен бути невеликим, виконуватися вправи повинні в межах малої і

середньої інтенсивності, в поєднанні з іншими вправами (наприклад, з вправами на гнучкість), після відповідної попередньої підготовки учнів. Неприпустима велика інтенсивність виконання вправ на силу, оскільки пасивні структури рухового апарату ще недостатньо міцні і часті максимальні подразники можуть заподіяти ушкодження.

Дітям молодшого шкільного віку властиве наслідування, тому точний показ і імітація найбільш ефективні. У процесі навчання потрібно користуватися і розповіддю, але вона повинна бути лаконічною і образною. Діти особливо швидко втомлюються при одноманітній діяльності. У зв'язку з цим необхідно своєчасно змінювати зміст і характер занять. Для збереження високого рівня працездатності перерви між вправами повинні бути частими, але нетривалими. Тривала бездіяльність знижує інтерес до занять і негативно позначається на результатах навчання. Короткі перерви між вправами виправдані і фізіологічно, оскільки стомлення у дітей цього віку швидко проходить. У цьому віці порівняно швидко виникають умовно-рефлекторні зв'язки на природні цілісні дії. Тому чим конкретніше рухове завдання, тим успішніше воно виконується.

Діти молодшого шкільного віку схильні до ігор і фантазування, тому ігровий метод навчання особливо продуктивний. Важливо удосконалювати ігрові методи і всі прикладні вправи і нескладні (для цього віку) спеціальні спортивні рухи, а також всі основні рухові якості. Ефективність цього методу прямо залежить від відповідних до віку засобів і ретельної та продуманої підготовки вчителя до кожного заняття. Потрібно використовувати і фронтальний, і груповий, і потоковий способи, що дозволяють зберігати високу щільність уроку.

Відмінності фізичного розвитку між хлопчиками і дівчатками в цьому віці несуттєві, тому відмінності в змісті вправ і методики навчання практично відсутні. *Середній шкільний вік (10–14 років)* збігається у хлопчиків з початком, а у дівчаток з першою половиною періоду статевого дозрівання, коли організм зазнає глибоких морфологічних та функціональних змін. У цей період спостерігається посилений ріст тіла в довжину, інтенсивне

наростання м'язової маси і значне збільшення річних збільшень ваги тіла. Важлива особливість підліткового періоду полягає у тому, що дівчатка розвиваються швидше між 11–13 роками, як правило, переганяють хлопчиків за всіма показниками фізичного розвитку, і найбільш швидкий темп зростання тіла в довжину у дівчаток між 12 роками, а у хлопчиків між 13–14 роками. Збільшення довжини тіла відбувається в основному за рахунок зростання нижніх кінцівок. Найбільший темп приросту у вазі у дівчаток у віці 11–12 років, а у хлопчиків – між 13–14 роками.

Збільшується і м'язова маса, але сила м'язів наростає нерівномірно. Незначне збільшення в силі у віці 10–11 років помітно збільшується в період з 12 до 15 років. Причому у хлопчиків у цей період сила наростає набагато швидше, ніж у дівчаток. З віку 13–14 років показники, що характеризують відносну силу м'язів дівчаток, починають помітно відставати від відповідних показників хлопчиків, що свідчить про зростаючу з кожним роком різницю у силі між хлопчиками і дівчатками.

Зниження відносної сили у дівчаток призводить до того, що після 13–14 років їм важко даються вправи, пов'язані з подоланням ваги власного тіла (підйоми, переходи з упору в вис тощо). Особливо це проявляється у дівчаток з недостатньою фізичною підготовкою. Тому в заняттях з дівчатками цього віку необхідно строго дозувати подібні вправи, не знижуючи вимогливості до загальної фізичної підготовки.

М'язова сила значною мірою визначає рухові здібності в гімнастиці. У зв'язку з цим у підлітковому віці особливо необхідно розвивати цю рису в плані загальної фізичної підготовки, а до кінця вікового періоду використовувати на заняттях і спеціальні вправи початкової силової підготовки.

Особливості розвитку нервово-м'язового апарату сприяють розвитку швидкості рухів. Швидкість м'язових скорочень в цьому віці досягає максимуму. Тому вважається за доцільне у цьому віці розвивати швидкість, динамічну силу, спритність. Не потрібно забувати і про систематичне вдосконалення гнучкості як у дівчаток, так і у хлопчиків (особливо в плечових і тазостегнових суглобах), оскільки в 13–14 років спостерігається

скорочення рухливості в суглобах, пов'язане з ущільненням самої м'язової тканини, збільшенням маси сухожиль, тонічним опором м'язів, розтягуванням і іншими причинами. Хребет у цьому віці зберігає ще більшу гнучкість, а характерні вигини його, що визначають поставу, продовжують формуватися. Саме в цьому віці спостерігається велика кількість порушень постави (сколіоз, сутулість). Потрібно мати на увазі, що багато гімнастичних вправ (зокрема, і шкільної програми), розвиваючи переважно м'язи, які беруть участь у згинанні тулуба, сприяють розвитку сутулості. Тому на уроках гімнастики слід приділяти особливу увагу вихованню правильної постави.

Діти підліткового віку здатні активно долати охоронне гальмування і продовжувати роботу, незважаючи на стомлення. Вважається, що в цьому віці ритмічна, а також швидкісна робота більш сприятлива для серцево-судинної системи, ніж часта зміна ритму, темпу рухів і робота на витривалість.

У середньому шкільному віці баланс збудного і гальмівного процесів ще легко порушується. Зазначається підвищена збудливість і, як наслідок цього, швидка стомлюваність, дратівливість, нестриманість, спостерігається тимчасове погіршення координації рухів (до кінця підліткового періоду координація рухів поліпшується), а також уповільнення розвитку здатності до запам'ятовування рухів. Причому у дівчаток це уповільнення більш виражене. Разом із тим процес запам'ятовування рухів набуває усе більш аналітичного характеру.

Підлітковий вік не можна розглядати тільки як критичний вік і період суцільних обмежень. У цей період руховий аналізатор як комплексний орган управління рухами досягає свого повного розвитку. Внаслідок цього можливі, як правило, хороші результати в різних рухах, і серйозних порушень у руховому розвитку не зазначається. Деяке порушення координаційних здібностей, гармонії рухів і частково спритності пов'язане з періодом статевого дозрівання і, як правило, короткочасно. У цей період педагогічно правильно тимчасово обмежити навчання новим складним формам рухів і замість цього зайнятися поліпшенням і закріпленням уже освоєних рухових навичок, а також загальною фізичною підготовкою.

У цей період підлітки потребують чуйного, терплячого і розумного педагогічного і психологічного керівництва, і тимчасові труднощі будуть подолані. Для вчителя має бути зрозумілим, що неврівноважені і з руховими відхиленнями підлітки особливо потребують успіхів і пов'язаних з ними позитивних емоцій. Отже, в підлітковому віці методика занять гімнастикою повинна бути побудована з урахуванням вікових, статевих та, що досить важливо, індивідуальних особливостей учнів.

У початковому періоді цього віку (10–11 років) показ як метод навчання займає ще провідне місце, але оскільки учні здатні розуміти характерні особливості рухів і окремі деталі вправ, потрібно використовувати короткі і точні пояснення. Під час занять гімнастикою у цьому віці керуються в основному такими ж методичними положеннями, як і під час занять з учнями 6–9 років.

У віці 12–14 років заняття гімнастикою акцентуються на всебічній фізичній підготовці учнів. При навчанні дітей 12–14 років можуть бути використані відомі методичні прийоми і методи: показ, розповідь тощо. Під час вивчення складних гімнастичних вправ найважливіша роль належить розчленованому методу, бо при цьому полегшуються умови розучування основних рухових дій. З методичних прийомів варто вказати на важливе значення фізичної допомоги, що використовується під час навчання у цьому віці. Потрібно також зазначити, що дівчатка в цьому віці мають схильність до танцювальних рухів. Це необхідно враховувати при плануванні занять гімнастикою.

Старший шкільний вік (15–17 років). У цьому віці триває рівномірний розвиток і ріст організму. Причому юнаки ростуть швидше і випереджають дівчат за всіма показниками фізичного розвитку. Розвиток кісткового апарату і м'язової системи у юнаків досягає такого рівня, що вони здатні витримувати великі напруги, виконувати силові вправи, що вимагають значних м'язових зусиль. У дівчат приріст цих показників виражений набагато скромніше. Більш того, у них спостерігається зниження відносної сили м'язів рук і плечового пояса. У цей період для

дівчат, особливо з недостатньою фізичною підготовкою, найбільш важкими є гімнастичні вправи, пов'язані з переходами з вису в упор і з упору в вис, підтягування, лазіння тощо. У зв'язку з цим у дівчат нерідко в цей період з'являється невпевненість у своїх силах і можливостях і, як наслідок цього, зниження рухової активності і втрата інтересу до занять гімнастикою. У цей час дівчата особливо потребують розумного, тактовного і м'якого індивідуального підходу, чуйного педагогічного керівництва. Виконуючи найбільш важкі вправи, потрібно переважно користуватися розчленованим методом, відпрацьовувати вправу по частинах у полегшених умовах, направляючи методику на створення впевненості в можливості виконати вправу. При відмові від виконання потрібно переключитися на вже вивчені, добре виконувані вправи або інші види гімнастики.

Старший шкільний вік збігається з закінченням періоду статевого дозрівання, коли статеві й індивідуальні функціональні відмінності учнів досягають свого максимуму. Розвиток серцево-судинної і дихальної систем забезпечує підвищення функціональних можливостей організму. Це створює хороші передумови для розвитку високої працездатності і витривалості. Фізична працездатність старших школярів стає близькою до працездатності дорослих. Однак функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем у дівчат значно нижчі, ніж у юнаків. Тому під час занять гімнастикою з дівчатами навантаження на витривалість повинно бути значно меншим за обсягом і наростати більш поступово, ніж під час занять із юнаками. У старшому шкільному віці завершується формування центральної нервової системи. Процеси збудження і гальмування набувають більшої рухливості і кращої врівноваженості. Розумовий розвиток досягає досить високого рівня. Поведінка характеризує свідому критичну установку і прагнення до вироблення власного судження.

Заняття гімнастикою в цей період спрямовані на завершення загального фізичного розвитку. Під час планування занять з гімнастики потрібно враховувати, що в цьому віці добре тренуються такі якості, як сила, швидкісна сила, спритність, витривалість. Удосконалення швидкості, порівняно з зазначеними

якостями, трохи ускладнено. Характер уроків, по суті, повинен бути близьким до тренувального, оскільки і вдосконалення фізичних якостей в цьому віці, і складність вправ (приблизно рівна III розряду програми спортивної класифікації) вимагають такої форми організації занять.

Заняття гімнастикою юнаків і дівчат істотно відрізняються і проводяться окремо. Юнакам необхідно досконало оволодіти прикладними руховими навичками (смуга перешкод, метання на дальність, лазіння, підтягування тощо), а також виконати вправи п'яти гімнастичних видів: на перекладині, брусах, акробатику, опорний стрибок і лазіння. Фізичні якості необхідно вдосконалювати на кожному уроці. Дівчата опановують вправи гімнастичного чотириборства (стрибок, бруси, колода, акробатика) і вдосконалюють загальну фізичну підготовку (спритність, витривалість, силу, швидкість, стрибучість), зосереджуючи увагу на спеціальних вправах для м'язів рук, плечового пояса і черевного преса. Значну частину програмного матеріалу з гімнастики для дівчат займають вправи художньої гімнастики і елементи танців. Схильність дівчат старшого шкільного віку до цих вправ загальновідома, тому вихованню естетичних якостей, поєднанню рухів художньої гімнастики і танцю з музикою потрібно приділяти велику увагу на кожному уроці.

Високий рівень розумового розвитку старшокласників дає можливість використовувати в процесі навчання усі відомі методи, з яких метод слова займає провідне місце. Ця обставина, а також виражена потреба до досягнення результатів, що виявляється у цьому віці, вимагають індивідуалізації процесу навчання.

2.6.2. Особливості занять гімнастикою з учнями підготовчої та спеціальних медичних груп

Підготовча група формується з учнів, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку, фізичній підготовці, стан здоров'я без істотних функціональних порушень.

Основним завданням занять гімнастикою з учнями цієї групи є зміцнення їх здоров'я, поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовки. На уроках таких учнів, як правило,

виділяють в окрему групу. Методично це виправдано тим, що навчальний матеріал проходять з ними поступово, з полегшенням складності, скороченням тривалості вправ і кількості повторень вправ. Ретельніше продумуються рухові завдання, уважніше здійснюється індивідуальний підхід. ЗРВ пропонується виконати в зручному для кожного темпі (і в тих випадках, коли вони перебувають у загальному строю). Виключаються вправи, пов'язані з великими м'язовими напруженнями, і вправи на витривалість. У паузах між виконанням щодо важких вправ їм рекомендується відпочинок (сидячи, лежачи тощо). Обмежується навантаження в бігу, стрибках, у вправах з обтяженнями, з подоланням перешкод, в естафетах. Під час змагань та естафет рекомендується залучати учнів підготовчої групи до їх проведення як помічників і суддів. Терплячий, тактовний, помірно заохочувальний тон і індивідуальний підхід – важливий принцип роботи вчителя з учнями підготовчої групи. Для досягнення потрібного результату в фізичному вихованні учнів підготовчої групи недостатньо занять фізичними вправами тільки на уроках фізичної культури. Необхідну в цей період рухову активність їм рекомендується заповнити на додаткових заняттях із загальної фізичної підготовки під керівництвом вчителя з фізичної культури або в спеціальних секціях.

Спеціальна медична група створюється на початку навчального року наказом директора після ретельного медичного огляду учнів лікарем школи і лікарями – фахівцями. У спеціальну медичну групу зараховуються учні, які мають значні відхилення (постійного або тимчасового характеру) в стані здоров'я або фізичному розвитку. Від звичайних уроків фізичної культури такі учні звільняються. Замість цього для них проводяться у позанавчальний час спеціальні обов'язкові заняття з фізичної культури 3 рази на тиждень по 30 хвилин за особливою програмою. Чисельність групи до 15 осіб. Програмний матеріал групується для учнів двох класів (1–2 класи, 3–4 класів, 5–6 класів тощо). Навчальний матеріал програми розрахований на обмежену послідовну фізичну підготовку учнів з метою зміцнення їх здоров'я, фізичного розвитку, підвищення

функціональних можливостей та поступового переведення в підготовчу, а потім і в основну групу.

У програмі обмежені вправи на швидкість, силу, витривалість, зменшені дистанції ходьби і бігу. Повністю виключені лазіння по канату, підтягування, акробатичні вправи, вправи, пов'язані з напруженням, тривалими статичними напруженнями. Разом з тим введено розділ вправ, спрямований на вироблення правильного і глибокого дихання під час виконання вправ і відпочинку, розширено розділ вправ для виховання правильної постави та зміцнення м'язів спини і живота. З дозволу лікаря рекомендуються різні стрибкові вправи, які необхідно закінчувати ходьбою і вправами на дихання. Більшість занять відповідає умовам у спортивному костюмі. Учні спеціальної групи звільняються від навчальних нормативів і участі в змаганнях. Необхідний постійний лікарсько-педагогічний контроль за впливом фізичних вправ на організм учнів. Індивідуальний підхід повинен бути основним принципом організації занять.

Обов'язкові заняття учнів спеціальної медичної групи повинні підкріплюватися фізкультурно-оздоровчими заходами в режимі навчального дня (фізкультхвилинками на уроках, іграми на перервах тощо). Їм необхідно систематично виконувати спеціально розроблений комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

2.6.3. Урок гімнастики в школі

Основною формою організації занять з гімнастики в школі є уроки фізичної культури з гімнастичною спрямованістю. Поряд з цим гімнастичні вправи включаються у фізкультурно-оздоровчі заняття у режимі дня (вправи на великих перервах, фізкультхвилинки, ігри та ін.), у заходи з позакласної роботи з фізичного виховання: фізкультурно-спортивні свята, внутрішньо-шкільні і позашкільні спортивні змагання, заняття в спортивних секціях. Основою для проведення кожної з перерахованих форм занять є вимоги, що пред'являються до уроку гімнастики.

2.6.4. Основні завдання уроку

На уроках гімнастики вирішується багато оздоровчих, освітніх, виховних та прикладних завдань:

1. Зміцнення здоров'я тих, хто займається, сприяння їх фізичному розвитку, загартовування, формування правильної постави.

2. Збагачення тих, хто займається, спеціальними знаннями в галузі гімнастики. Формування гігієнічних навичок, привчання до самостійних занять фізичними вправами. Навчання новим видам рухів, збагачення тих, хто займається, руховим досвідом. Формування організаторських умінь і навичок, навчання правилам спілкування з оточуючими людьми.

3. Розвиток здібностей, необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами різної складності, побутовими, професійними, військово-прикладними руховими вміннями та навичками.

4. Виховання естетичних, вольових, моральних якостей, насамперед сумлінного, глибоко усвідомленого ставлення до навчальних і спортивних занять, громадської роботи, праці, почуття товариства, колективізму, патріотизму.

Успішне вирішення перерахованих вище завдань передбачає всебічний педагогічний вплив на особистість тих, хто займається, в цілому на індивідуальні властивості, які стосуються усіх її підструктур (біологічно обумовленої, психіки, досвіду, спрямованості особистості).

2.6.5. Загальні вимоги до уроку

Урок гімнастики повинен відповідати таким дидактичним вимогам:

а) він повинен мати певну навчальну мету й індивідуальні завдання;

б) на уроці дотримується єдність у вирішенні оздоровчих, освітніх і виховних завдань;

в) до кожного уроку підбираються спеціальні вправи, методи навчання, встановлюється диференційована норма навантаження з

огляду на статеві відмінності тих, хто займається, стан їх здоров'я, рівень фізичної підготовленості, особливості психічних і особистісних властивостей;

г) під час уроку поєднуються колективна та індивідуальна форми навчально-виховної роботи вчителя з тими, хто займається, організовується взаємодопомога, забезпечується безпека виконання вправ;

д) урок повинен бути добре продуманий і організований, забезпечена постійна керівна роль учителя.

Ці вимоги поширюються і на інші види занять фізичними вправами: на шкільний урок з інших спортивних дисциплін; на заняття груп загальної фізичної підготовки; на секційні заняття гімнастикою та інші позаурочні форми занять.

Шкільні уроки гімнастики за своїм педагогічним завданням поділяються на: вступні уроки; уроки вивчення нового матеріалу; уроки вдосконалення і повторення вивченого; комбіновані (змішані) уроки; контрольні уроки.

Із вступних уроків починається навчальний процес з гімнастики. На них вчитель ставить завдання навчальної роботи, повідомляє вимоги до учнів, розкриває зміст програмного матеріалу. За допомогою доступних для вчителя засобів і методів (контрольні вправи, бланкові, апаратурні методи, спостереження та ін.) він може визначити ступінь розвитку рухових і психічних здібностей, необхідних для успішного оволодіння шкільною програмою з гімнастики: вивчаються особистісні якості учнів, в основному їх ставлення до занять гімнастикою та ін. Без цих даних не можна грамотно будувати навчальний процес, викликати в учнів інтерес до занять.

На *уроках вивчення нового матеріалу* завдання ставляться більш розгорнуто і можуть мати пошуковий характер, щоб викликати інтерес і знайти відповідь на поставлене запитання. Вивчення нового матеріалу супроводжується повідомленням теоретичних відомостей, демонстрацією плакатів, посібників, відеофільмів тощо. Моторна щільність на таких уроках невисока.

Уроки вдосконалення і повторення спрямовані на закріплення і вдосконалення раніше освоєних вправ, комбінацій.

Вони можуть передувати контрольним урокам. На таких уроках широко використовуються творчі завдання, завдання з вибором і аналізом дій один одного. Ці уроки відрізняються хорошою моторної щільністю.

Комбіновані (змішані) уроки найбільш поширені в школі і поєднують вивчення, повторення і вдосконалення раніше освоєних вправ.

Контрольні уроки проводяться у кінці вивчення теми чи розділу програмного матеріалу, а також після закінчення курсу гімнастики і спрямовані на виявлення успішності і підготовленості учнів. На таких уроках оцінюється техніка виконання гімнастичних вправ, комбінацій, здійснюється контроль за виконанням навчальних нормативів і ступенем розвитку рухових, психічних здібностей. Контрольний урок, що проводиться у кінці вивчення розділу гімнастики, можна організувати у вигляді змагань.

З метою поступової підготовки учнів до оволодіння складними вправами або до великих фізичних навантажень на кожному уроці передбачено вирішення допоміжних і основних завдань. Їх рішення досягається завдяки спеціального побудованого уроку. Він складається з трьох взаємопов'язаних і водночас відносно самостійних частин: а) підготовчої, б) основної і в) заключної.

Такий поділ уроку викликано необхідністю певного періоду *впрацьовування*, або входження в роботу всіх органів і систем організму, завчасної підготовки психіки і відповідного настрою на активне й усвідомлене ставлення до уроку. Це дозволяє педагогу запропонувати велике за обсягом і інтенсивністю фізичне, а в ряді випадків і психологічне навантаження, для того щоб отримати від уроку найбільший позитивний ефект. Після такого навантаження потрібен певний період для поступового її зниження до вихідного або близького до нього рівня. Інтенсивність навантаження визначають за пульсом.

2.6.6. Підготовча частина уроку

У підготовчій частині уроку здійснюється підготовка тих, хто займається, до успішного вирішення завдань його основної частини. Починається вона з організації групи і психологічного настрою тих, хто займається. Воно створюється насамперед за рахунок впливу педагога на почуття і емоції тих, хто займається, порушення у них інтересу до уроку. Це досягається мистецтвом педагога впливати на тих, хто займається, своїм зовнішнім виглядом, поведінкою, привітністю і водночас необхідною строгістю, вимогливістю. Основним у формуванні ставлення тих, хто займається, до уроку є переконання їх в корисності занять гімнастикою для здоров'я, підвищення фізичної і розумової працездатності, збагачення руховим, естетичним, емоційним, волевим, морально-етичним досвідом, розвитку психічних і особистісних властивостей. Численні завдання, які вирішуються в підготовчій частині уроку, умовно об'єднуються у три великі групи: фізіологічні (оздоровчі), освітні та виховні.

До групи *фізіологічних завдань* входять: а) підготовка ЦНС, вегетативних функцій і сенсорних систем; б) розігрівання м'язів, сухожилів, суглобів і їх підготовка до виконання майбутніх вправ; в) підготовка рухового апарату до дій, які вимагають великих амплітуд рухів, м'язових напруг, швидкості, витривалості. Така різнобічна попередня підготовка тих, хто займається, є важливим профілактичним заходом від можливих перевантажень і травм. Методично грамотне проведення зазначених вище заходів сприяє підвищенню працездатності тих, хто займається, ефективності уроку.

Збільшення навантаження до кінця підготовчої частини уроку до значної (160–180 уд./хв) надає тренувальних дій на організм тих, хто займається, готує їх до значних фізичних і психічних напруг в основній частині уроку і сприяє встановленню дисципліни, стійкої уваги і порядку. Низьке або, навпаки, надмірне навантаження призводить, як правило, до протилежних результатів.

До *освітніх завдань* належать: а) збагачення тих, хто займається, відомостями про техніку досліджуваних вправ; можливість їх використання в гігієнічних, лікувальних, прикладних і спортивних цілях; привчання до правильного режиму навчання, відпочинку, харчування, занять гімнастикою та ін.; б) формування умінь і навичок у виконанні загальнорозвиваючих, прикладних, спортивно-гімнастичних вправ, правильної постави, красивої манери рухів, ходи; в) навчання гімнастичній манері виконання вправ; г) розвиток психомоторних здібностей.

Заняття гімнастикою має великі можливості виховного впливу на тих, хто займається.

Виховні завдання: а) прищеплення любові і формування активного і глибоко усвідомленого ставлення до занять гімнастикою; б) привчання до охайності в зовнішньому вигляді, організованості, підтягнутості, до краси рухів; в) виховання почуття власної гідності, скромності, працьовитості, старанного виконання доручень вчителя, шанобливого ставлення до товаришів і старших, постійної готовності надати допомогу тому, хто потребує; г) розвиток цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, рішучості та сміливості; д) привчання до колективних дій, взаємодопомоги; е) виховання почуття відповідальності за групу, команду, клас під час виконання будь-яких завдань педагога; ж) привчання до ретельного продумування техніки виконання вправ, самостраховки в разі невдалого виконання вправи.

Оздоровчі, освітні та виховні завдання вирішуються у взаємозв'язку. Однак співвідношення часу, відведеного на їх здійснення, може змінюватися залежно від складних умов на заняттях, непередбачених і свідомо не планованих обставин. Основними засобами вирішення педагогічних завдань слугують *стройові і загальнорозвиваючі вправи, різновиди пересувань, танцювальні вправи, рухливі ігри в поєднанні зі словом педагога, а також вправи нетрадиційних видів гімнастики.*

Стройові вправи і різні способи пересування мають ряд специфічних особливостей, які дозволяють педагогу: а) швидко і зручно розміщувати тих, хто займається, в спортивному залі;

б) формувати у них правильну, красиву поставу, навчати гімнастичної манери виконання рухів, розвивати окомір, почуття ритму, темпу рухів; в) підтримувати дисципліну, порядок і організованість; г) встановлювати офіційні, субординаційні відносини між педагогом і тими, хто займається. Однак це лише можливості цих вправ, їхня ефективність залежить від методичної майстерності педагога. До стройових вправ відносять: стройові прийоми (повороти на місці і в русі); шикування і перешікування; пересування (кроком, бігом); розмикання і змикання. Зазвичай вони виконуються на початку заняття.

Основними способами пересування є ходьба і біг. Крім того, пересування по залу можливо стрибками, підскіками на одній і двох ногах, на четвереньках, по-пластунськи та іншими способами. Ходьба і біг можуть поєднуватися з нескладними рухами рук, голови та тулуба. Під час виконання таких вправ пояснення і показ можна робити: а) не зупиняючи групи, а рухаючись їй назустріч; б) зупинивши групу, якщо вправа виявилася складною в координаційному відношенні; в) свідомо прості вправи виконуються тільки за словесною інструкцією викладача. Для початку вправи дається команда: «Група, вправу почи – НАЙ!» Для закінчення вправи подається команда: «СТІЙ!»

Загальнорозвиваючі вправи можна виконувати без предметів і з предметами (м'ячами, скакалками, гімнастичними палицями), з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі), на гімнастичній стінці і лавці та в парах.

Підготовча частина уроку зазвичай закінчується виконанням комплексу загальнорозвиваючих вправ. Він починається з вправ типу потягування. Вправи в комплексі розташовуються в порядку наростаючої інтенсивності навантаження і чергуються за своїм призначенням (для м'язів-згиначів і розгиначів рук, ніг, тулуба та ін.). Наступна послідовність залучення в роботу м'язів: шиї, рук, тулуба, ніг, усього тіла. В кінці комплексу робляться найбільш інтенсивні вправи. Закінчується він спокійною ходьбою, вправами з глибоким диханням і на розслаблення.

Після великих навантажень на функції вестибулярного аналізатора за допомогою обертальних і стрибкових вправ

даються відволікаючи від неприємних відчуттів вправи на увагу, вправи в єдиноборстві, ігрові та інші вправи з великим емоційним забарвленням.

Під час проведення загальнорозвиваючих вправ необхідно домагатися: а) поступової підготовки органів і систем організму до значних (інтенсивних) м'язових зусиль в основній частині уроку; б) відновлення і подальшого поліпшення гнучкості (рухливості в суглобах); в) формування правильної, гарної постави, гімнастичного стилю виконання усіх вправ; г) організації уваги тих, хто займається, виховання у них дисципліни, організованості, старанності, свідомого і активного ставлення до уроку. Проведення загальнорозвиваючих вправ здійснюється такими способами: роздільним, або звичайним, розчленованим, поточним, прохідним, «за показом», «за оповіданням», ігровим.

Роздільний спосіб характеризується наявністю пауз між окремими вправами, а також відносною сталістю місця дії тих, хто займається. Викладач називає вправу, вказує на його призначення, показує, якщо це необхідно, а потім подає команду для виконання. Це найбільш доступний спосіб, тому він найчастіше використовується в педагогічній практиці.

Розчленований спосіб (за розподілом) передбачає попереднє називання кожної частини складної за координацією рухів вправи, а якщо необхідно і показ її, після чого подається команда для виконання, наприклад: праву руку в сторону, ліву вгору, «роби, раз»; праву руку вгору, ліву в сторону, «роби, два» тощо. Цей спосіб полегшує оволодіння вправою, дозволяє попередити або вчасно виправити неточності. Він використовується під час виконання складних вправ, з групами, слабопідготовленими в руховому відношенні, а також під час занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.

Потоковий спосіб відрізняється від попередніх тим, що всі вправи, призначені для проведення, виконуються безперервно одна за одною у вигляді комплексу. У нього включаються добре знайомі тим, хто займається, і прості за технікою виконання вправи. Кожне з них повторюється задану викладачем кількість разів. За музичним супроводом розрахунок кількості повторень

ведеться на одну музичну фразу. Перехід від однієї вправи до іншої здійснюється шляхом короткої назви і показу нового вихідного положення для виконання чергової вправи. Викладач проробляє вправу в дзеркальному відображенні доти, доки всі, хто займається, не почнуть виконувати її узгоджено і правильно. Цей спосіб доречний у тому випадку, коли виникає необхідність швидко здійснити розминку і підготувати тих, хто займається, до інтенсивної м'язової роботи в основній частині уроку.

У разі *прохідного способу* вправи виконуються на ходу або зі значними переміщеннями тих, хто займається. У комплекс вправ включаються: ходьба і біг різними способами, стрибки, танцювальні рухи, подолання перешкод, переповзання, акробатичні і інші нескладні вправи. Існує два варіанти цього способу: а) виконуючи вправи, пересуваються по периметру залу, майданчика або по колу в колоні по одному; б) виконуючи вправи пересуваються по черзі шеренгами, використовуючи всю робочу площу залу. Прохідний спосіб вважається кращим.

Прості за технікою виконання вправи можуть проводитися тільки «за показом» або тільки «за оповіданням» і ігровим способом. За *показом* вправи проводяться в основному з дошкільнятами, учнями молодших класів, коли потрібно організувати їх увагу, дисциплінувати і підвищити рухову щільність і фізичне навантаження. Тільки *розповідь* використовується з метою розвитку образного і логічного мислення, пам'яті на рухи, координації рухів. *Ігровий спосіб* застосовується для закріплення пройденого на уроці матеріалу, стимуляції активності тих, хто займається, збільшення фізичного навантаження, емоційного забарвлення уроку або окремої його частини.

Під час проведення підготовчої частини уроку необхідно домагатися узгодженості, ефективності виконання заданих вправ усіма, хто займається, підтримки інтересу до їх виконання.

2.6.7. Основна частина уроку

В основній частині уроку вирішуються такі завдання:

1. Підвищення функціональних можливостей організму, фізичної підготовленості та працездатності тих, хто займається.

2. Навчання новим спортивним, прикладним, стройовим і загальнорозвиваючим вправам з метою доведення їх виконання до рівня навички. Повідомлення нових теоретичних відомостей про виконання знову досліджуваних вправ і про техніку їх виконання, розвиток здібностей, необхідних для оволодіння більш складними вправами, трудовими і військово-прикладними руховими діями.

3. Виховання в учнів активного і свідомого ставлення до занять гімнастикою, навчання, праці, а також волі, доброзичливого ставлення до оточуючих, почуття власної гідності та ін.

Ці завдання вирішуються у взаємозв'язку. Для цього застосовуються вправи на снарядах і зі снарядами, ігри, естафети та ін. Вправи підбираються залежно від здібностей тих, хто займається. Їх можливості повинні бути трохи вищі, ніж того вимагають досліджувані вправи, тому що учням потрібен успіх: він вселяє впевненість у своїх силах, викликає інтерес, спонукає до прояву волі, формує активне ставлення до занять. Великі труднощі і невдачі викликають неприємні почуття, переживання, невпевненість у собі, боязкість і в кінцевому підсумку негативне ставлення до уроку, занять гімнастикою. Успішне вирішення завдань цієї частини уроку багато в чому залежить від його щільності.

Щільність уроку визначається відношенням корисно витраченого часу до всього часу уроку:

$$P = \frac{t}{T} 100 \%,$$

де P – щільність уроку;

t – корисно витрачений час;

T – загальний час уроку.

Можна визначити час, витрачений на уроці на активні корисні рухи, або так звану моторну щільність. Вона визначається за такою формулою:

$$P_{\text{мот}} = \frac{t}{T} 100 \%,$$

де $P_{\text{мот}} \sim$ моторна щільність уроку;

t – час, витрачений на корисні активні рухи;

T – загальний час уроку.

Щільність уроку можна підвищити застосуванням таких методичних прийомів:

а) виконання деяких вправ (підтягування, переворот в упор, згинання та розгинання рук в упорі та ін.) по дві людини одночасно на одному снаряді;

б) збільшення кількості снарядів;

в) організація додаткових місць для виконання підвідних і підготовчих вправ та ін.;

г) проведення основної частини уроку за методом кругового тренування з індивідуалізацією рухових завдань тощо. Ефективність методичних прийомів багато в чому визначається активністю тих, хто займається, на уроці. Низька активність може звести нанівець усі методичні та організаційні хитрощі педагога. Активність можна стимулювати не тільки постановкою завдань перед уроком, але і зіставленням здібностей, рухових умінь і навичок у тих, хто займається, з вимогами програми, завданнями педагога. Активність тих, хто займається, залежить від обсягу і чергування видів вправ, запланованих педагогом.

На *обсязі* вправ позначається багатотемність уроку. Вчителю доводиться навчати тих, хто займається, значній кількості найрізноманітніших за характером вправ (вільні, акробатичні вправи, лазіння, біг, стрибки, метання, вправи на снарядах та ін.), підвищувати функціональні можливості їх організму, розвивати рухові і психічні здібності. Тому продуктивність уроку багато в чому залежить від того, наскільки вдало за кількістю і ступенем складності підібрані вправи. Важливо зберегти високу працездатність тих, хто займається, упродовж усієї основної частини, а

в кінці її можна було б виконати комплекс вправ на розвиток рухових здібностей, необхідних для оволодіння новими, більш складними вправами на наступних уроках.

Навантаження, яке відчують ті, хто займається в основній частині уроку, і їх працездатність значною мірою залежать від правильного чергування роботи і відпочинку під час виконання вправ. Особливо важливо знати, який рівень відновлення від попереднього виконання вправи є оптимальним і як його визначити для цієї категорії. Відомо, що зменшення або збільшення тривалості відпочинку від оптимальної величини призводить до зростання похибок у техніці виконання досліджуваних вправ. Є дані наукових досліджень, які свідчать про те, що таким оптимумом є проміжок часу від закінчення вправи до встановлення пульсу 90–100 уд./хв. Упродовж цього часу в пам'яті тих, хто займається, ще добре зберігається сформований педагогом образ вправи, а органи і системи гімнаста зберігають високий рівень працездатності. Встановлено, що під час занять з юними гімнастами з високою спортивною підготовкою інтервали відпочинку при виконанні комбінацій на снарядах можуть бути в межах від 2 до 5 хв: на коні і на брусах – 4–5 хв; при виконанні опорних стрибків – 2–3 хв; вільних вправ – 3–5 хв. Інтервалами відпочинку регулюється інтенсивність навантаження. У її дозуванні потрібна велика обережність, щоб не завдати шкоди здоров'ю тих, хто займається. Перевантаження особливо небезпечне під час занять з дітьми молодшого шкільного віку. Вони через брак досвіду і потрібних знань часто переоцінюють свої можливості під час виконання завдань педагога. Діти ще погано знають функціональні можливості свого організму, помиляються, оцінюючи власні здібності до оволодіння складними вправами, які вимагають добре розвиненої координації рухів, великих м'язових і психічного напруження.

Для того щоб уникнути перевантаження, педагог повинен вміти вчасно визначити ступінь втоми кожного з них і, якщо необхідно, знизити навантаження. Недостатнє навантаження теж не спонукає до високої активності і не дасть позитивних оздоровчих, освітніх і виховних результатів.

Величина навантаження планується вчителем під час складання плану – конспекту до уроку. Підбираючи вправи, визначаючи черговість їх виконання, він одночасно може скласти і усереднену криву навантаження за пульсом. Для цього треба знати пульсову вартість планованих вправ під час заданого дозування (темп, кількість повторень або час виконання). Пульсову вартість вправи можна визначити, вимірявши показники у 3–5 учнів різного рівня фізичної підготовленості. Наприклад, ходьба в темпі 120 крок/хв дорівнює 90 ударів пульсу за хвилину. Отримана таким способом крива навантаження дозволяє своєчасно, ще до уроку, підправити інтенсивність навантаження, більш точно регулювати її у процесі самого уроку, уникати перевантаження або недовантаження.

Висока працездатність тих, хто займається, досягається за допомогою таких методичних прийомів:

1. Новий матеріал вивчається на початку основної частини уроку на першому снаряді, на другому – може вдосконалюватися техніка виконання раніше вивчених вправ, на третьому – повторюється пройдене, розвиваються рухові здібності.

2. При роботі на снарядах вправи у висах чергуються з вправами в упорі. При цьому навантаження на м'язи-синергисти і м'язи-антагоністи розподіляється рівномірно. У роботу залучають якомога більшу кількість м'язових груп. Цим досягається гармонійний розвиток м'язової сили, швидкості та витривалості до м'язової роботи. Для розвитку рухових здібностей на початку основної частини уроку виконуються вправи для розвитку координації рухів, гнучкості, рівноваги, потім швидкості; урок закінчується виконанням вправ для розвитку м'язової сили і витривалості.

3. Чергування вправ планується так, щоб навчання одній вправі сприяло оволодінню наступними вправами або не зробило б негативного впливу.

4. Успішне вирішення завдань основної частини уроку в цілому залежить від правильного розподілу часу на кожний вид вправ, від чергування режиму роботи і відпочинку.

2.6.8. Заключна частина уроку

У цій частині здійснюється завершення уроку і вирішуються такі завдання:

1. Поступове зниження фізичного і психологічного навантаження. При цьому повинні бути забезпечені оптимальні умови для протікання відновних процесів в організмі.

2. Підведення підсумків уроку. Тут педагог повинен передбачити подальше стимулювання свідомої активності тих, хто займається на уроках.

3. Завдання для самостійної роботи.

Для зниження навантаження можуть бути використані такі види вправ:

1. Заспокійливі вправи: спокійна ходьба, легкий біг, вправи з глибоким диханням і на розслаблення, з потрушуванням, самомасаж. Виконання цих вправ дозволяє поступово знизити навантаження і сприяти активному відпочинку.

2. Відволікаючі вправи: на увагу, спокійні ігри, вправи під музичний супровід.

3. Вправи, що підвищують емоційний стан: ігри, естафети та різноманітні танці. Ці вправи створюють бадьорий, життєрадісний настрій, допомагають згуртуванню колективу, підсилюють бажання займатися гімнастикою.

Зміст підготовчої і заключної частин уроку визначається вмістом його основної частини. Тому під час написання конспекту уроку спочатку складається основна частина, потім підготовча і, нарешті, заключна.

2.6.9. Організація навчальної роботи на уроці

Навчальну працю тих, хто займається, на уроці можна організувати фронтальним, груповим, індивідуальним і круговим способами.

Фронтальний спосіб використовується, як правило, в підготовчій і заключній частинах уроку. У ряді випадків його використовують і в основній частині, наприклад у процесі розвитку рухових здібностей з використанням гімнастичної

стілки, лавок, скакалок, гантелей та ін. При цьому способі застосовуються нескладні за технікою виконання або раніше добре розучені вправи, які не потребують допомоги і страховки. Його варіантами є: а) одночасне виконання вправ усіма тими, хто займається; б) почергове виконання вправ, при якому одні виконують вправу, а інші дивляться, оцінюють, усувають помилки, надають допомогу, змагаються на краще виконання.

Груповий спосіб використовується, як правило, в основній частині уроку. Сутність його полягає у тому, що ті, хто займається, діляться на групи за статтю, рівнем фізичної або гімнастичної підготовленості. Кожна група виконує вправи на певному снаряді, а потім за командою педагога міняється місцями. У групі виконують вправу по черзі або один виконує вправу, а інші надають допомогу, страхують, виправляють помилки. Кожна група має свого старосту, який стежить за порядком, надає допомогу.

Під час *індивідуального способу* кожний учень виконує своє завдання самостійно або під наглядом педагога на відведеному йому робочому місці. Завдання дається з урахуванням функціональних можливостей організму, розвитку рухових, психічних здібностей і особистісних якостей.

Круговий спосіб передбачає послідовне виконання вправ з різною цільовою спрямованістю у складі невеликої групи. На одному робочому місці можуть виконуватися вправи для розвитку координації рухів, на другому – для розвитку рівноваги, на третьому – гнучкості, на четвертому – м'язової сили, на п'ятому – швидкості рухових дій, на шостому – витривалості до м'язової роботи тощо.

2.6.10. Організація уроку і способи управління під час занять

Організація уроку складається з підготовки до нього вчителя та учнів, інвентарю та обладнання, своєчасного початку та закінчення уроку.

Підготовка вчителя передбачає: ретельне планування уроку з урахуванням умов, в яких він буде проходити; складання

конспекту заняття; відповідний зовнішній вигляд учителя, його настрої на урок.

Підготовка учнів до уроку полягає в повідомленні їм теми чергового заняття; в підготовці ними свого спортивного костюма залежно від умов, в яких буде проходити заняття; в організації місця і порядку переодягання.

Шикування учнів на початку, в кінці або під час уроку варто змінювати. Воно можливе не тільки в одну шеренгу, а й у дві обличчям один до одного. Таке шикування доцільне під час вивчення стройових прийомів на місці, нескладних загально-розвиваючих, акробатичних й інших видів вправ. Часто буває доцільним шикування буквою «Г» або «П», півколом, по колу, за спеціальною розміткою спортивного залу. Важливо вибрати такий спосіб шикування, щоб учні добре бачили і чули вчителя, могли надати необхідну допомогу один одному під час виконання вправ. Його рекомендується періодично змінювати, особливо під час занять із молодшими школярами. За будь-яким способом шикування, коли потрібно повідомити учням спортивні новини, уточнити техніку виконання вправи та інші відомості, за вказівкою вчителя учні можуть перебувати в положенні сидячи або навіть лежачи. Періодично доцільно змінювати і місце шикування. Зміна способів і місця шикування викликає в учнів здивування своєю незвичністю, інтерес не тільки до нього, але і до заняття, емоційну піднесеність, вимагає швидкості і точності рухових дій, належної дисципліни й організованості, збагачує учнів знаннями і досвідом, розвиває багато здібностей. У кожний із способів шикування педагог може внести свої новинки, для того щоб повніше вирішити завдання уроку.

Підготовка інвентарю та обладнання полягає у тому, що вчитель перевіряє їх наявність, справність, зручність розташування інвентарю в залі; правильно розміщує учнів у залі, забезпечуючи безпеку вправ.

Розподіл і збір дрібного інвентарю (гімнастичні палиці, скакалки, обручі, гантелі та ін.) можуть здійснюватися: а) самим учителем; б) спеціально призначеним роздавальником і збирачем; в) кожним учнем самостійно. Ці методи використовуються в

освітніх і виховних цілях: перший спосіб для зразкової демонстрації прийомів роздачі та збору предметів і навчання цим прийомам учнів; другий – для розвитку швидкості і точності рухів, розподілу і перемикання уваги, дисциплінованості, відповідальності за якість виконання доручення; третій – для виховання почуття особистої відповідальності за свої дії. Кожний із способів може виконуватися по-різному: пересуватися до місця роздачі в колоні по одному і брати потрібний предмет самотійно або з рук роздавальника, самотійно виходити з ладу і брати потрібний предмет. Рухатися до місця роздачі і назад до строю можна одним з різновидів кроку, бігу, підскіками, виконуючи нескладні рухи руками, головою, тулубом та ін. При цьому треба привчати учнів до таких вимог: пересуватися, нікого не зачіпаючи, брати предмети, не добираючи, без дозволу не виконувати з ними ніяких рухів, в отриманні та здачі предметів хлопчики повинні поступати першість дівчаткам. Дію кожного учня вчитель оцінює.

Помічники вчителя. З метою кращої організації та якості проведення уроку вчитель вибирає на допомогу собі найбільш підготовлених у гімнастиці, дисциплінованих і відповідальних учнів. За необхідності з ними проводяться короткі бесіди і методичні заняття, інструктажі з метою навчання прийомам допомоги і страховки, технікою виконання і методикою навчання нескладних вправ. Робота помічників періодично оцінюється, зміцнюється їх авторитет серед учнів. Бажано, щоб помічниками попрацювали всі учні. Це дозволить їм випробувати свої здібності, стати більш товариськими, поліпшити ставлення до занять, підвищити свою успішність.

Своєчасність початку і закінчення уроку значною мірою визначає порядок, дисципліну, ставлення учнів до заняття і його ефективність. Який початок уроку, такий і його кінець та ефективність. Запізнення класу або окремих учнів зриває план вчителя, підриває його авторитет, дезорганізовує тих, хто займається.

Учні молодших класів приходять на урок, хлопчики і дівчатка розташовуються у загальному строю; в старших класах юнаки і дівчата шикуються в окремі шеренги. Звільнені від

занять учні присутні на уроці і перебувають на лівому фланзі як на початку, так і в кінці уроку. Учні залучаються як помічники вчителя під час організації заняття, обліку відвідування та успішності, роздачі і збору дрібного інвентарю. Вони слухають пояснення вчителя і виконують доступні для них вправи або ж спостерігають за діями своїх товаришів, оцінюють їх і допомагають допущені помічені помилки.

Урок починається з рапорту чергового. Бадьорий рапорт, хороша стройова підготовленість чергового і його зовнішній вигляд багато в чому сприяють створенню бадьорого, робочого настрою, ділової обстановки на уроці. Це закріплюється і посилюється діями вчителя: його манерою вітатися з учнями, поєднанням завдань уроку, зовнішнім виглядом і поведінкою перед строєм, умінням користуватися різними способами управління тими, хто займається.

Управління *тими, хто займається*, складається з уміння користуватися командами, розпорядженнями, проханням, особистим прикладом.

Команда повинна подаватися голосно, виразно, щоб усі її чули і розуміли сенс. Однак залежно від віку, статі, дисципліни і ставлення до заняття, емоційного настрою вона може (повинна) подаватися з різними емоційно-смысловими відтінками і ступенем гучності: а) м'яко, шанобливо і не досить голосно – при хорошій дисципліні і чіткому виконанні стройових (загально-розвиваючих та ін.) вправ; б) голосно і вимогливо – коли треба мобілізувати учнів на більш чітке і старанне виконання завдань; в) суворо і владно – у разі порушення дисципліни, неухважному і недбалому виконанні стройових прийомів.

Точність виконання команд, розпоряджень, прохань, залежить від ділового авторитету вчителя, його справедливої вимогливості у всьому і шанобливого ставлення до тих, хто займається.

До способів управління тими, що займаються, відносять також: допомогу, розраду, схвалення, заохочення, нагадування, рада, підбадьорювання, довірче спілкування, переконання, осуд. У всіх випадках потрібен індивідуальний і особистісний підхід до тих, хто займається.

Місце вчителя перед учнями на уроці вибирається з таким розрахунком, щоб він міг бачити всіх учнів, спостерігати за діями кожного з них, щоб учні добре бачили і чули свого педагога і не заважали один одному під час виконання вправ.

Зразковими критеріями якості уроку можуть бути такі:

1. Умілий, творчий підхід до підбору вправ, методичних прийомів і до їх планування; успішність вирішення поставлених перед уроком завдань.

2. Здатність вчителя давати основу знань про досліджувані вправи: про техніку виконання і вимоги, які вони пред'являють до учнів; про потенційні можливості вправ для ефективного використання їх при вирішенні оздоровчих, освітніх, виховних та прикладних завдань для розвитку здібностей, необхідних у навчальній, спортивній та майбутній професійній діяльності учнів.

3. Дотримання принципів дидактики, виховання і спортивного тренування.

4. Добре продумана і практично здійснена організація уроку, впевнене управління тими, хто займається, хороша дисципліна, організованість, повноцінне вирішення завдань уроку.

Кожний із зазначених критеріїв і урок у цілому можуть оцінюватися диференційовано. Залежно від виду уроку (навчальний, тренувальний, контрольний та ін.) ці критерії можуть видозмінюватися або доповнюватися.

2.6.11. *Форми занять гімнастикою*

Основною формою занять гімнастикою у школі є урок. У школі також використовуються: гімнастика до занять, фізкультурні паузи, гімнастичні вправи в режимі продовженого дня і під час великих змін, секційні заняття з основної та ритмічної гімнастики, з акробатики, індивідуальні форми занять (гігієнічна гімнастика, самостійна атлетична гімнастика), масові гімнастичні виступи і свята.

2.6.12. Показові виступи з гімнастики

Історія масових гімнастичних виступів починається з Всесокольських зльотів, які стали проводитися в Чехословаччині 1882 р. На першому зльоті вільні вправи демонстрували 700 учасників, у подальшому кількість учасників зростала.

Останнім часом найбільш популярними розважальними заходами стають шоу, де поєднуються багато видів мистецтв і спортивні елементи.

Спортивні свята і гімнастичні виступи сприяють формуванню особистості людини, її гармонійному розвитку. Вони слугують прекрасним засобом спілкування людей, мають велике агітаційне значення у залученні школярів та їхніх батьків до регулярних занять фізичними вправами, спортом, активно впливають на духовний світ учасників виступів і глядачів, створюють можливості для вирішення багатьох виховних завдань, динаміки і гостроти боротьби за перше місце в спортивному змаганні, естетичної насолоди від масових гімнастичних виступів, об'єднують школярів, вчителів та батьків і тим самим сприяють вирішенню педагогічних завдань: виховання свідомого ставлення до фізичної культури, дисциплінованості, почуття колективізму та ін.

Спортивні свята школярів, як правило, присвячуються знаменним датам, підведенню підсумків спортивного року тощо. Вони можуть проводитися на стадіоні, спортивному майданчику, водоймі або в спортивному залі. І починаються, як правило, з марш-параду. Потім проводяться масові гімнастичні виступи з включенням елементів акробатики, художньої гімнастики і народних танців. Організуються змагання між командами з волейболу, баскетболу, футболу, перетягування каната, проводяться показові виступи борців, боксерів, фехтувальників і представників інших видів спорту.

Зміст масових фізкультурних свят залежить від їх смислового призначення, умов і місця проведення, контингенту і підготовленості учасників, матеріальних можливостей і творчих здібностей організаторів свят.

З огляду на призначення і зміст фізкультурного свята розробляється програма. Для її окремих номерів складаються спеціальні вправи. Відповідно до розкриття теми свята підбирається музичне оформлення. Бажано, щоб воно відповідало віковим можливостям учасників виступу, було емоційним за змістом, з чітким ритмічним малюнком. Яскрава життєрадісна музика сприяє встановленню активного контакту учасників виступу з глядачами.

Вільні вправи для масових виступів складаються з рухів, зручних для узгодженого виконання учасниками виступу. Вони повинні бути видовищними, піддаються елементам театралізації.

Практика проведення фізкультурних свят показала, що найбільш доступними для виконання молодшими школярами і видовищними є вільні вправи з прапорцями, з великими різнокольоровими м'ячами, стрічками і дитячими парасольками. Для дівчаток середнього і старшого віку доступні досить складні і красиві вправи типу ритмічної гімнастики, вправи зі стрічками, скакалками, обручами та ін. Для юнаків цього ж віку можуть бути застосовані вправи з гімнастичними палицями, гантелями, жердинами, канатами, а також з використанням елементів акробатики. Окрасою свята завжди були різноманітні танці і піраміди, побудовані із використанням легких конструкцій.

Підготовка і проведення масових виступів включають ряд послідовно виконаних заходів: складання програми і сценарію, підбір музичного оформлення, складання і вивчення комплексів вправ, танцювальних комбінацій, проведення зведених і генеральних репетицій, проведення свята і підбивання підсумків.

Підготовка свята в школі й оздоровчому таборі починається зі створення оргкомітету (штабу). До його складу включаються особи, здатні успішно вирішувати господарські, організаційні та творчі завдання, пов'язані з підготовкою і проведенням свята.

Розробка сценарію ґрунтується на наявних у розпорядженні організаторів свята умовах (стадіон, майданчики тощо), засобах (інвентар, снаряди, різноманітність і колір спортивної форми), на підготовленості виступаючих. У сценарій входить докладна розробка змісту майбутнього свята і послідовність проведення

усіх намічених номерів виступів з урахуванням того, що до кінця свята видовищність виступів повинна наростати.

Навчання вправам і тренування в їхньому виконанні проводяться спочатку з невеликими групами учасників, потім у міру засвоєння вправ групи збільшуються. Серед учасників є найбільш кмітливі і надійні виконавці, для того щоб їх можна було поставити на найбільш відповідальні місця в загальному строю. Після відпрацювання кожного номера програми починають зведені репетиції, відпрацьовують виходи і відходи, уточнюються орієнтири, сигнали керівника, монтують музичне оформлення і дикторський текст. Завершальним етапом підготовки є проведення генеральної репетиції усього майбутнього спортивного свята. Бажано проводити її в парадній формі, щоб потім можна було «підігнати» форму під кожного учасника.

Після завершення спортивного свята підбивають підсумки, відзначають учасників, які внесли найбільший вклад у його підготовку і проведення.

3. ЗАВДАННЯ ДО ПРАКТИЧНОГО РОЗДІЛУ

3.1. Завдання для контрольної роботи 1 за темою «Методика навчання стройовим вправам»

Завдання 1

- шикування групи в одну шеренгу;
- перешикування із однієї шеренги у дві і навпаки;
- поворот групи направо;
- рух в обхід (під час руху групи вести підрахунок комбінованим способом);
- рух по діагоналі (з нижнього лівого кута) і рух в обхід;
- зупинка групи (на правій межі) і поворот наліво;
- перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
- зворотне перешикування.

Завдання 2

- шикування групи в одну шеренгу;
- перешикування з однієї шеренги в три і навпаки;
- поворот групи направо;
- рух в обхід (при русі групи вести підрахунок комбінованим способом);
- рух групи противоходом (з верхнього правого кута) і рух в обхід;
- зупинка групи (на верхній межі) і поворот наліво;
- перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
- зворотне перешикування.

Завдання 3

- шикування групи в колону;
- перешикування із однієї колони в колону по двоє і навпаки;

- рух групи в обхід (під час руху вести підрахунок комбінованим способом);
- рух групи у нижній правий кут;
- рух групи в обхід;
- зупинка групи (на лівій межі) і поворот наліво;
- перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
- зворотне перешикування.

Завдання 4

- шикування групи в шеренгу на правій межі;
- перешикування із однієї шеренги в дві й навпаки;
- поворот направо і рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух групи до центру;
- рух групи в нижній правий кут;
- рух в обхід;
- перешикування в колону по чотири послідовними поворотами в русі;
- розмикання від середини приставним кроком;
- зворотне перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 5

- шикування групи в шеренгу на верхній межі;
- перешикування із однієї колони у дві і навпаки;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух до верхньої середини;
- рух у нижній лівий кут, рух в обхід;
- перешикування в колону по чотири з одночасним розмиканням на інтервал і дистанцію два метри;
- зворотне перешикування;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 6

- шикування групи в шеренгу на лівій межі;
- ходьба на місці і рух групи вперед;
- рух на місці і поворот направо;
- рух протиходом наліво;
- рух поздовжньою змією;
- вихід із змії;
- зупинка групи на верхній межі і поворот наліво;
- перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
- зворотне перешикування.

Завдання 7

- шикування в шеренгу на нижній межі;
- перешикування групи із однієї шеренги в три і навпаки;
- поворот направо і рух по діагоналі;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- перешикування в колону по чотири послідовними поворотами в русі;
- розмикання від середини приставними кроками;
- змикання до середини і зворотне перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 8

- шикування групи в коло;
- перешикування із одного кола в два і навпаки;
- поворот направо і рух по колу;
- рух у верхній правий кут і рух в обхід;
- рух протиходом і рух в обхід;
- ходьба на місці і рух уперед, рух в обхід;
- зупинка групи і поворот наліво;
- перешикування уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
- зворотне перешикування.

Завдання 9

- шикування групи в шеренгу на нижній межі;
- перешикування із однієї шеренги у три і навпаки;
- поворот направо і рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух до центру, рух у нижній лівий кут і рух в обхід;
- рух по колу;
- вихід із кола і рух в обхід;
- перешикування в колону по чотири з одночасним розмиканням на інтервал і дистанцію два метри;
- зворотне перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 10

- шикування групи в колону на правій межі;
- перешикування із однієї колони в колону по три і навпаки;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух по діагоналі, рух противоходом наліво;
- рух змійкою, вихід із змійки і рух в обхід;
- зупинка групи і поворот наліво;
- перешикування заходженням відділень плачем;
- розмикання приставним кроком по фронту;
- зворотне перешикування.

Завдання 11

- шикування групи в колону на лівій межі;
- перешикування із однієї колони в колону по двоє і навпаки;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух групи на місці;
- рух групи вперед, рух в обхід;
- перешикування в колону по чотири послідовними поворотами в русі;
- розмикання по фронту приставним кроком;
- зворотне перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 12

- шикування групи в коло;
- поворот направо і рух по колу, вихід із кола;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух у правий верхній кут;
- рух в обхід, зупинка групи і поворот наліво;
- розрахунок групи по три;
- перешикування із шеренги в колону по три заходженням відділень плечем;
- розмикання приставними кроками;
- зворотне перешикування.

Завдання 13

- шикування групи в шеренгу;
- перешикування групи із однієї шеренги у дві і навпаки;
- поворот направо і рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- ходьба на місці і рух вперед;
- рух по діагоналі і рух в обхід;
- рух у нижній лівий кут і рух в обхід;
- зупинка групи і поворот наліво;
- перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
- зворотне перешикування.

Завдання 14

- шикування групи в шеренгу на нижній межі;
- ходьба на місці і рух групи вперед;
- зупинка групи і поворот направо;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух противоходом наліво і рух змійкою, вихід із змійки;
- перешикування в колону по три послідовними поворотами в русі;
- розмикання по фронту приставними кроками;

- змикання групи вперед;
- зворотне перешикування в одну колону;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 15

- шикування групи в шеренгу на верхній межі;
- перешикування із однієї шеренги в три і навпаки;
- поворот направо і ходьба в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух до центра;
- рух у нижній – правий кут і рух в обхід;
- перешикування в колону по три послідовними поворотами в русі;
- розмикання від середини приставними кроками по фронту і в глибину;
- зворотне змикання і перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 16

- шикування групи в колону на лівій межі;
- перешикування групи із однієї колони в колону по двоє і навпаки;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух протivoходом наліво, направо, рух в обхід;
- ходьба на місці і рух групи вперед, рух в обхід;
- рух по колу і вихід із кола;
- зупинка групи і поворот наліво;
- перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
- зворотне перешикування.

Завдання 17

- шикування групи в коло;
- перешикування із одного кола в два і навпаки;
- поворот направо і рух в нижній лівий кут;

- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- перешикування в колону по чотири з одночасним розми-
канням на інтервал і дистанцію два метри;
- змикання приставними кроками до середини і поворот
направо;
- зворотне перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 18

- шикування групи в шеренгу на верхній межі;
- перешикування групи із однієї шеренги в дві і навпаки;
- поворот групи направо;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух противоходом наліво і рух змійкою;
- вихід із змійки і рух в обхід;
- перешикування в колону по три послідовними поворо-
тами в русі;
- розмикання приставними кроками по фронту;
- перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 19

- шикування групи в колону на правій межі;
- перешикування із однієї колони в колону по двоє і
навпаки;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- ходьба на місці і рух уперед, рух в обхід;
- рух по колу і вихід із кола;
- зупинка групи на нижній межі і поворот наліво;
- перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3,
на місці;
- зворотне перешикування.

Завдання 20

- шикування групи в шеренгу;
- поворот направо і перешикування із однієї колони в колону по двоє і навпаки;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух до центру;
- рух у нижній правий кут і рух в обхід;
- перешикування в колону по три з одночасним розми-канням на інтервал і дистанцію два метри;
- змикання групи вперед і поворот направо;
- перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 21

- шикування групи в шеренгу на правій межі;
- перешикування із однієї шеренги в дві і навпаки;
- ходьба на місці і рух вперед;
- зупинка групи, поворот направо, рух в обхід;
- рух до лівої середини і рух у верхній правий кут;
- рух по діагоналі;
- рух в обхід, зупинка групи і поворот наліво;
- перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці
- зворотне перешикування.

Завдання 22

- шикування групи в колону на нижній межі;
- перешикування із однієї колони в колону по двоє і навпаки;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух по колу і вихід із кола;
- рух в обхід, рух на місці і рух вперед;
- рух в обхід;
- зупинка групи;

- перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
- зворотнє перешикування.

Завдання 23

- шикування групи в шеренгу на лівій межі;
- перешикування групи із однієї шеренги у дві і навпаки;
- поворот направо і рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух до центру;
- рух у нижній лівий кут і рух в обхід;
- рух на місці і рух вперед;
- перешикування в колону по чотири послідовними поворотами в русі;
- розмикання по фронту приставними кроками;
- зворотнє перешикування.

Завдання 24

- шикування групи в шеренгу на лівій межі;
- перешикування групи із однієї шеренги у три і навпаки;
- поворот направо і рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух групи противоходом наліво, направо;
- рух групи змійкою і вихід із змійки;
- рух групи до центру;
- рух у нижній лівий кут і рух в обхід;
- перешикування в колону по чотири послідовними поворотами в русі;
- розмикання по фронту приставними кроками;
- зворотнє перешикування.

Завдання 25

- шикування групи в шеренгу на нижній межі;
- перешикування із однієї шеренги у три і навпаки;

- поворот направо і рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух групи до центру;
- рух групи у нижній правий кут і рух в обхід;
- перешикування в колону по три з одночасним розми-
канням на інтервал і дистанцію два метри;
- зворотне перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 26

- шикування групи в колону на лівій межі;
- перешикування із однієї колони у дві і навпаки;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух по діагоналі;
- рух протivoходом;
- рух змійкою і вихід із змійки, рух в обхід;
- перешикування в колону по три послідовними поворо-
тами в русі;
- розмикування по фронту приставним кроком;
- зворотне перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

Завдання 27

- шикування групи в коло;
- перешикування із одного кола в два і навпаки.
- поворот направо і рух по колу;
- рух у верхній правий кут і рух в обхід;
- рух протivoходом наліво, направо, змійкою;
- вихід із змійки і рух в обхід;
- зупинка групи і поворот наліво;
- перешикування уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
- зворотне перешикування.

Завдання 28

- шикування групи в колону на нижній межі;
- перешикування із однієї колони в колону по двоє і навпаки;
- рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
- рух групи направо до середини;
- рух групи у верхній правий кут і рух в обхід;
- перешикування в колону по три послідовними поворотами в русі;
- розмикання по фронту приставним кроком;
- зворотне перешикування в колону по одному;
- зупинка групи і поворот наліво.

3.2. Завдання за темами практичного розділу «Проведення загальорозвиваючих вправ за зразком»

В.п. Руки на пояс – вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»

1. Руки в сторони – роби раз.
2. Руки вгору – роби два.
3. Руки в сторони – роби три.
4. В.п. – роби чотири.

«Вправу почи – НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»)

В.п. Руки за голову – вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»

1. Руки в сторони – роби раз.
2. Руки за голову – роби два.
3. Руки вгору – роби три.
4. В.п. – роби чотири.

«Вправу почи – НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»)

В.п. Стійка ноги нарізно, руки на пояс – вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»

1. Нахил вліво, руки вгору – роби раз.

2. В.п. – роби два.

3. Нахил вправо, руки вгору – роби три.

4. В.п. – роби чотири.

«Вправу почи – НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»)

В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки за спину – вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»

1. Упор, присівши на лівій нозі, – роби раз.

2. В.п. – роби два.

3. Упор, присівши на правій нозі, – роби три.

4. В.п. – роби чотири.

«Вправу почи – НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»)

В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки за спину – вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»

1. Напівприсід на лівій нозі, руки в сторони – роби раз.

2. В.п. – роби два.

3. Напівприсід на правій нозі, руки в сторони – роби три.

4. В.п. – роби чотири.

«Вправу почи – НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»)

В.п. Руки до плечей – вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»

1–4. Чотири кола зігнутими руками вперед – роби раз, два, три, чотири.

5–8. Чотири кола зігнутими руками назад – роби п'ять, шість, сім, вісім.

«Вправу почи – НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»)

• «Група, на свої місця кроком – РУШ!» (на рахунок один, два виконати поворот кругом через ліве плече і на наступний рахунок – «Раз» почати рух вперед в шеренгу, ставши в шеренгу, самостійно повернутися кругом через ліве плече).

«Група, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО! ВІЛЬНО! РОЗІЙДИСЬ!»

3.2.1. Завдання 1
(методика проведення загальнорозвиваючих вправ
без предмета)

Шикування групи

1. «Група, в шеренгу за зростом СТАВАЙ!» (вишикуватись ліворуч від викладача).
2. «РІВНЯЙСЬ!» (повернути голову направо).
3. «СТРУНКО!» (дивитись перед собою).

Перешикування групи із однієї шеренги в дві і навпаки

1. «Група, на перший, другий РОЗРАХУЙСЬ!»
2. «Група, в дві шеренги ШИКУЙСЬ!» (другі номери, крок лівою назад, правою вбік).
3. «Група, в одну шеренгу ШИКУЙСЬ!» (другі номери, лівою вбік, правою вперед).
4. «Напра – ВО!» (виконати поворот направо на правій п'ятці і на лівому носку).
5. «В обхід наліво кроком РУШ!» (рух почати з лівої ноги).

Виконання вправ під час руху

1. «Група, протиходом наліво РУШ!» (команду подати біля нижньої межі).
2. «Група, в обхід наліво РУШ!» (команду подати біля верхньої межі).
3. «На носках, руки на пояс, РУШ!»
4. «Звичайним кроком РУШ!»
5. «Група, рух руками в сторони, вперед, в сторони, вниз почи – НАЙ!» («НАЙ» подати під ліву ногу).
6. «Звичайним кроком РУШ!»
7. «Рух руками в сторони, вгору, в сторони, вниз почи – НАЙ!»
8. «Звичайним кроком РУШ!»
9. «Направляючий, на місці!» (направляючий виконує кроки на місці, а інші підходять вперед на відстань випрямленої руки).
10. «Група, СТІЙ!» («СТІЙ!» подати під ліву ногу, зупинити групу на правій межі).
11. «Налі – ВО!»

Перешикування групи уступом

1. «Група, на 9, 6, 3, на місці – РОЗРАХУЙСЬ!» (розрахунок виконувати з правого флангу).

2. «За розрахунком кроком РУШ!» (під час руху викладач веде рахунок до десяти).

Зворотне перешикування

(виконати після проведення загальнорозвиваючих вправ).

1. «Група, на свої місця кроком РУШ!»

2. «Група, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО! ВІЛЬНО! РОЗІЙДИСЬ!»

Зразок проведення примірних загальнорозвиваючих вправ без предмета поданий у таблиці 1

В.п. (вихідне положення) стійка ноги нарізно, руки на пояс.

«Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!»

1. Нахил прогнувшись, руки в сторони – роби раз.

2. Вихідне положення – роби два.

3. Нахил назад, руки в сторони – роби три.

4. Вихідне положення – роби чотири.

«Вправу почи – НАЙ!» Рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»

Таблиця 1

Загальнорозвиваючі вправи баз предмета			
	В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Напівприсід на правій. 2. В.п. 3. Напівприсід на лівій. 4. В.п.		В.п. Руки за голову. 1–3. Три пружинячих нахили вперед. 4. В.п.

	В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Упор присівши на правій. 2. В.п. 3. Упор присівши на лівій. 4. В.п.		В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Присід на правій. 2. Присід на лівій. 3. Присід на правій. 4. В.п.
	В.п. Основна стійка. 1. Упор присівши. 2. Упор стоячи. 3. Упор присівши. 4. В.п.		В.п. Сід. 1. Нахил вперед вправо, руки вперед. 2. В.п. 3. Нахил вперед вліво, руки вперед. 4. В.п.
	В.п. Сід ноги нарізно. 1. З поворотом наліво упор лежачи на зігнутих руках. 2. В.п. 3–4. Те саме з поворотом направо		В.п. Сід. 1. Упор лежачи ззаду, мах лівою вперед. 2. В.п. 3. Упор лежачи ззаду, мах правою вперед. 4. В.п.
	В.п. Стійка ноги нарізно, руки вгору. 1. Нахил вперед зігнувшись, руки вперед. 2. В.п. 3. Нахил назад, руки в сторони. 4. В.п.		В.п. 1. Мах лівою вперед, руки вперед. 2. В.п. 3. Мах правою вперед, руки вперед. 4. В.п.

	В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Нахил вправо, ліва рука вгору. 2. В.п. 3. Нахил вліво, права рука вгору. 4. В.п.		В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил вперед з поворотом тулуба направо. 2. В.п. 3. Нахил вперед з поворотом тулуба наліво. 4. В.п.
---	--	--	---

3.2.2. Завдання 2

**(методика проведення загальнорозвиваючих вправ
з гімнастичною палицею)**

Шикування групи

1. «Група, в шеренгу за зростом СТАВАЙ!» (вишикуватись ліворуч від викладача).
2. «РІВНЯЙСЬ!» (повернути голову направо).
3. «СТРУНКО!» (дивитися прямо перед собою, стояти в напруженому положенні).

Перешикування із однієї шеренги в три

1. «Група, по три РОЗРАХУЙСЬ!»
2. «Група, в три шеренги ШИКУЙСЬ!» (другі номери на місці, перші стають за другими, треті стають перед другими).
3. «Група, в одну шеренгу ШИКУЙСЬ!» (дію виконати в зворотньому напрямку).
4. «Напра – ВО!»
5. «В обхід наліво кроком РУШ!» (під час руху вести рахунок комбінованим способом).

Проведення вправ під час руху

1. «Група, по діагоналі РУШ!» (команду подати, тоді коли направляючий підходить до верхнього лівого кута).
2. «Група, в обхід наліво РУШ!» (при підході направляючого до правого нижнього кута).

3. «Група, на носках, руки на пояс РУШ!» (підняти голову, з'єднати лопатки).

4. «На п'ятах, руки за спину РУШ!» (тримати спину прямо).

5. «Кола руками вперед почи – НАЙ!» (руки випрямлені).

6. «Рух руками в сторони, вгору, в сторони, вниз почи – НАЙ!»

7. «Стрибками на двох, руки на пояс РУШ!»

8. «Бігом РУШ!»

9. «Із згинанням ніг вперед РУШ!»

10. «Із згинанням ніг назад РУШ!»

11. «Кроком РУШ!»

Перешикування групи послідовними поворотами під час руху

1. «Група, в колону по чотири наліво РУШ!» (команду подати на верхній межі).

2. «Направляючі, коротше КРОК!» (коли перша четвірка виконає поворот наліво).

3. «Направляючі, на місці!» (коли направляюча четвірка підходить до нижньої або верхньої межі).

4. «Група, СТІЙ!» (коли підійде остання четвірка).

Розмикання групи

1. «Група, від середини приставними кроками на випрямлені руки розім – КНИСЬ!»

2. «Напра – ВО!»

3. «Група, вправо приставними кроками на випрямлені руки розім – КНИСЬ!»

(Направляючі беруть гімнастичні палиці і роздають в своїй колоні).

Зворотне перешикування

(виконати після проведення загальнорозвиваючих вправ)

«Група, напра – ВО!»

«Група, зліва в обхід наліво (направо) в колону по одному кроком РУШ!»

«Направляючий, на місці!»

«Група, СТІЙ!»

«Група, налі – ВО!»

«Група, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО! ВІЛЬНО! РОЗІЙДИСЬ!»

***Зразок проведення примірних загальнорозвиваючих вправ
з гімнастичною палицею, які подані в таблиці 2***

В.п. Стійка ноги нарізно, палиця за головою

«Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!»

1. Нахил вліво, палицю вгору – роби раз.

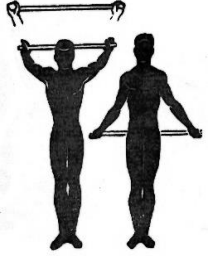
2. В.п. роби два.

3. Нахил вправо, палицю вгору – роби три.

4. В.п. – роби чотири «Вправу почи – НАЙ!» Рахувати чотири рази по чотири, а на останній четвірці замість рахунка чотири подати команду «СТІЙ!»

Таблиця 2

Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палицею			
	В.п. Палиця внизу. 1. Палицю вперед. 2. Палицю вгору. 3. Палицю вперед. 4. В.п.		В.п. Широка стійка ноги нарізно, палиця на плечах. 1. Палицю вгору. 2. В.п. 3. Палицю вперед. 4. В.п.
	В.п. Широка стійка ноги нарізно, палиця на плечах. 1. Нахил вліво. 2. Нахил вправо. 3. Нахил вліво. 4. В.п.		В.п. Широка стійка ноги нарізно, палиця вгорі. 1. Напівприсід на правій, нахил вліво, палицю на плечі. 2. В.п. 3. Напівприсід на лівій, нахил вправо, палицю на плечі. 4. В.п.
	В.п. Палиця внизу позаду. 1–3. Три пружинні нахили вперед, прогнувшись з відведенням палиці назад. 4. В.п.		В.п. Нахил прогнувшись, палиця вертикально, руки на палиці. 1–4. Чотири пружинні нахили вперед, спираючись на палицю

	В.п. Стійка ноги нарізно, нахил, прогнувшись, палиця на плечах. 1. Поворот тулуба направо. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот тулуба направо. 4. В.п.		В.п. Палиця вгорі. 1–2. Викрут назад прямими руками, палицю вниз позаду. 3–4. Викрутом назад, палицю вгору
	В.п. Палиця вертикально в лівій руці, хватом за середину, права на пояс. 1. Поворот палиці наліво. 2. Поворот палиці направо. 3. Поворот палиці наліво. 4. В.п.		В.п. Широка стійка ноги нарізно, палиця вгорі. 1. Поворот палиці наліво. 2. В.п. 3. Поворот палиці направо. 4. В.п.
	В.п. Сід, спираючись зігнутими ногами у палицю. 1 – 3. Три пружинні нахили вперед з випрямленням ніг. 4. В.п.		В.п. Палиця горизонтально вниз. 1–2. Переступання через палицю правою ногою вперед. 3–4. В.п. 5–8. Те саме лівою

3.2.3. Завдання 3 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві)

Шиккування групи

1. «Група, на лівій межі в шеренгу за зростом СТАВАЙ!» (вишикуватись ліворуч від викладача).
2. «Група, РІВНЯЙСЬ!» (повернути голову направо).
3. «ВІДСТАВИТИ!» (зробити зауваження щодо виконання команди).
4. «Група, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!»

6. «Група, напра – ВО!» (на правій п'ятці і на лівому носку).
7. «В обхід наліво кроком РУШ!» (вести рахунок комбінованим способом).

Виконання вправ під час руху

1. «Група, до центру РУШ!» (команду подати на лівій межі, рух виконати коротшим шляхом).
2. «Група, у нижній правий кут РУШ!» (в куті виконувати рух на місці доти, поки не буде подана наступна команда).
3. «Група, в обхід наліво РУШ!»
4. «Руки до плечей СТАВ! Кола зігнутими руками вперед почи – НАЙ!»
5. «У напівприсіді руки за спину РУШ!» (тримати поставу).
6. «У присіді руки на коліна РУШ!» (підняти голову).
7. «У присіді стрибками на двох РУШ!»
8. «Група, бігом РУШ!»
9. «З підйманням прямих ніг вперед РУШ!» (ноги не згинати).
10. «З підйманням прямих ніг назад РУШ!»
11. «Бігом РУШ! Кроком РУШ!»
12. «Направляючий, на місці! Група, СТІЙ! Група, налі – ВО!»

Перешиккування із шеренги в колону заходженням відділень плечем

1. «Група, по три РОЗРАХУЙСЬ!» (перший, другий, третій).
2. «Група, відділеннями в колону по три ліві плечі вперед кроком РУШ! СТІЙ!» (рух вперед виконувати по дузі).

Розмикання по фронту приставними кроками

«Група, вліво приставними кроками на випрямлені руки розім – КНИСЬ!»

(По два направляючих приносять гімнастичну лаву і ставлять її праворуч від колони).

Зворотне перешикування

(виконати після проведення загальнорозвиваючих вправ)

(Замикаючи в колонах відносять гімнастичні лави на свої місця).

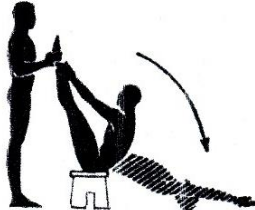
1. «Група, вправо приставними кроками зім – КНИСЬ! Група, кру – ГОМ!»
2. «Група, відділеннями в шеренгу праві плечі вперед кроком РУШ! СТІЙ! Кру – ГОМ!»
3. «Група, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО! ВІЛЬНО! РОЗІЙДИСЬ!»

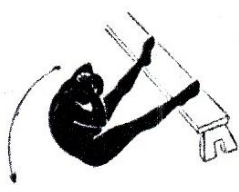
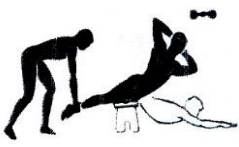
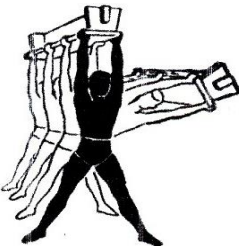
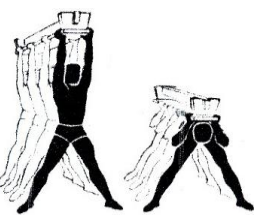
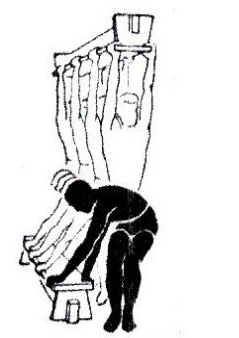
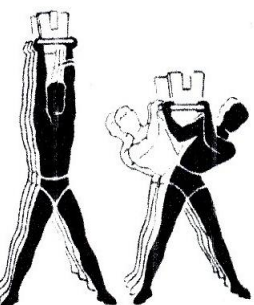
Зразок проведення примірних загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві, які подані в таблиці 3

В.п. Стати правим боком до лави, поставити ногу на лаву, руки за голову.

1. Нахил вліво, руки вгору – роби раз.
2. В.п. – роби два.
3. Нахил вправо, руки вгору – роби три.
4. В.п. – роби чотири – «Вправу почи – НАЙ!» Рахувати чотири рази по чотири, а на останній четвірці замість рахунка чотири подати команду «СТІЙ!»

Таблиця 3

Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві			
	В.п. Стійка правим боком до лави, права нога на лаві, руки на пояс. 1. Нахил вліво. 2. В.п. 3. Нахил вправо. 4. В.п.		В.п. Стійка обличчям до лави, ліва нога на лаві, руки на пояс. 1–2. Опуститися у стійку на правому коліні. 3–4. Стати у В.п.
	В.п. Стійка обличчям до лави, руки на пояс. 1–3. Три пружинні нахили вперед, руки вперед. 4. В.п.		В.п. Лежачи на лаві поздовжньо на спині, ноги тримає партнер, руки вгору. 1–2. Сід кутком, руки вперед. 3–4. В.п.

	В.п. Сід, ноги нарізно на лаві, руки за голову. 1–2. Лягти на спину, руки вгору. 3–4. В.п.		В.п. Упор лежачи на зігнутих руках, ноги на лаві. 1–2. Упор лежачи. 3–4. В.п.
	В.п. Лежачи на животі поздовжньо, руки вгору. 1. Нахил назад з поворотом тулуба направо, руки за голову. 2. В.п. 3–4. Те саме з поворотом тулуба наліво		В.п. Сід ноги нарізно поперек, руки в сторони. 1. Нахил вперед вліво, руки вперед. 2. В.п. 3. Нахил вперед вправо, руки вперед. 4. В.п.
	В.п. Широка стійка ноги нарізно, лава вгорі. 1–2. Нахил вліво. 3–4. В.п. 5–6. Нахил вправо. 7–8. В.п.		В.п. Широка стійка ноги нарізно, лава вгорі. 1–2. Нахил вперед, лаву на плечі. 3–4. В.п.
	В.п. Стійка правим боком до лави, руки на лаві, ліва рука хватом знизу. 1–2. Підняти лаву вгору. 3–4. Поставити лаву на підлогу зліва. 5–6. Підняти лаву вгору. 7–8. Поставити у В.п.		В.п. Широка стійка ноги нарізно, лава вгорі. 1–2. Нахил вліво, лаву на праве плече. 3–4. В.п. 5–6. Нахил вправо, лаву на ліве плече. 7–8. В.п.

3.2.4. Завдання 4
(методика проведення загальнорозвиваючих вправ
на гімнастичній стінці)

Шикування групи

1. «Група, на верхній межі в колону за зростом СТАВАЙ!»
2. «Група, в потилицю РІВНЯЙСЬ!»
3. «СТРУНКО!»
4. «Група, на перший, другий РОЗРАХУЙСЬ!»
5. «Група, в дві колони ШИКУЙСЬ!» (другі виконують крок вправо, вперед, приставляють ногу).
6. «Група, в одну колону ШИКУЙСЬ!» (правою назад, лівою вбік, приставити праву).
7. «Група, в обхід наліво кроком РУШ!» (вести рахунок комбінованим способом).

Виконання вправ під час руху

1. «Група, протиходом наліво РУШ!» (команду подати у нижньому лівому куту).
2. «Група, змійкою РУШ!» (при підході направляючого до верхньої межі).
3. «Група, в нижній правий кут РУШ!» (виконувати в куту рух на місці).
4. «Група, в обхід наліво РУШ!»
5. «Праву руку вгору СТАВ! Зміну положення рук на кожний крок почи – НАЙ!»
6. «Руки за голову СТАВ! Повороти тулуба наліво і направо на кожний крок почи – НАЙ!»
7. «Випадами, руки на пояс, РУШ!»
8. «Випадами з поворотами тулуба наліво і направо на кожний крок – РУШ!»
9. «Галопом вліво, руки на пояс, РУШ! Вправо РУШ! Бігом РУШ!»
10. «Спиною вперед РУШ! З поворотами на 360° РУШ!»
11. «Звичайним бігом РУШ! Кроком РУШ!»

Перешикування послідовними поворотами під час руху

1. «Група, в колону по три наліво РУШ!»
2. «Інтервал та дистанція два кроки!»
3. «Направляючі на місці!»
4. «Група, СТІЙ!»

(Підійти до стінки і стати на другу рейку).

Зворотне перешикування

(виконати після проведення вправ на стінці)

1. «Група, РОЗІЙДИСЬ!»
2. «Група, на правій межі в шеренгу за зростом СТАВАЙ!»
3. «РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО! ВІЛЬНО! РОЗІЙДИСЬ!»

Зразок проведення загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній стінці, які подані в таблиці 4

В.п. Стати на другу рейку, хват руками на рівні плечей.

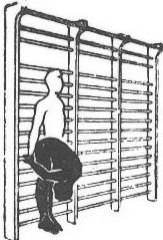
1. Вис присівши – роби раз.

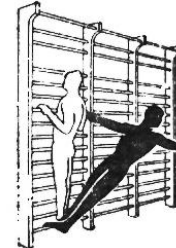
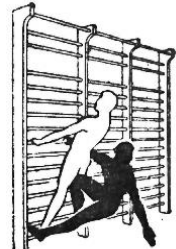
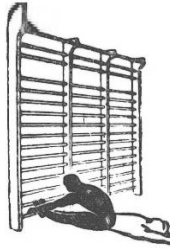
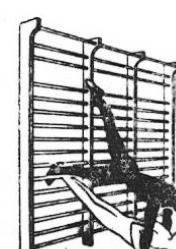
2. В.п. – роби два.

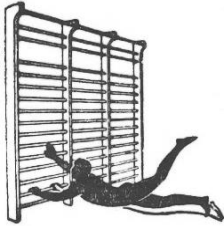
3. Вис стоячи зігнувшись – роби три.

4. В.п. – роби чотири – «Вправу почи – НАЙ!» Рахувати чотири рази по чотири, а на останній четвірці замість рахунка чотири подати команду «СТІЙ!»

Таблиця 4

Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці			
	В.п. Стійка на четвертій рейці, хват руками на рівні пояса. 1–2. Вис, стоячи зігнувшись на лівій, праву назад на підлогу. 3–4. В.п. 5–8. Те саме на правій		В.п. Стійка спиною до стінки, хват руками на рівні пояса. 1. Нахил вперед зігнувшись. 2–3. Тримати положення. 4. В.п.

	В.п. Вис спиною, хват руками за верхню рейку. 1. Вис кутом. 2. Вис кутом ноги нарізно. 3. Вис кутом. 4. В.п.		В.п. Вис спиною, хват рукам за верхню рейку. 1. Вис кутом, ноги нарізно. 2. В.п. 3. Вис зігнувшись. 4. В.п.
	В.п. Вис присівши на другій рейці. 1–2. Вис стоячи зігнувшись. 3–4. В.п.		В.п. Стійка на другій рейці, хват руками на рівні плечей. 1. Вис, стоячи з поворотом тулуба наліво, ліву руку в сторону. 2. В.п. 3–4. Те саме з поворотом тулуба направо
	В.п. Стійка правим боком, права зігнута, гомілкою на рейці, на рівні пояса. 1–3. Три пружинні нахили вперед, руки вперед. 4. В.п.		В.п. Вис, стоячи ноги нарізно на другій рейці, хват руками на рівні пояса. 1. Вис, присівши на правій, ліву руку в сторону. 2. В.п. 3–4. Те саме на лівій
	В.п. Лежачи на спині, ноги на другій рейці, руки вгору. 1–2. Сід з нахилом вперед, руки вперед на рейку. 3–4. В.п.		В.п. Упор лежачи на зігнутих руках, ноги на четвертій рейці. 1. Упор лежачи, ліву ногу назад. 2. В.п. 3. Упор лежачи, праву ногу назад. 4. В.п.

	В.п. Лежачи на спині, зігнуті ноги на рейці. 1–2. Нахил вперед і вис присівши, хват руками вгорі. 3–4. Встати. 5–6. Вис присівши. 7–8. В.п.		В.п. Лежачи на животі, хват руками за другу рейку. 1. Мах лівою назад, праву руку вгору на п'яту рейку. 2. В.п. 3. Мах правою назад, ліву руку вгору на п'яту рейку. 4. В.п.
---	--	---	---

3.2.5. Завдання 5 *(методика проведення загальнорозвиваючих вправ з партнером)*

Шикування групи

1. «Група, на нижній межі в колону за зростом СТАВАЙ!» (стати за викладачем позаду).
2. «Група, в потилицю РІВНЯЙСЬ!» (вирівнятись один за одним).
3. «СТРУНКО!»
4. «Група, по три РОЗРАХУЙСЬ!» (розрахунок проводиться через ліве плече).
5. «Група, в три колони ШИКУЙСЬ!» (перші виконують крок вправо і назад, треті – крок вліво і вперед).
6. «Група, в одну колону ШИКУЙСЬ!» (дію виконати в зворотному напрямі).
7. «Група, в обхід наліво кроком РУШ!» (рух почати з лівої ноги, під час руху вести рахунок комбінованим способом).

Виконання вправ під час руху

1. «Група, на носки, руки за голову, РУШ!» (команду подати у верхньому лівому куті).
2. «Руки в сторони СТАВ!»
3. «Мах ногою вперед і хлопок під нею на кожний крок почи – НАЙ!»

4. «Пружинні нахили вперед на кожний крок, руки вперед, почи – НАЙ!»
5. «Стрибками з між скоками, руки на пояс, РУШ!».
6. «Кола руками вперед в стрибках почи – НАЙ!»
7. «По колу бігом РУШ!» (команду подати на правій середині).
8. «Схресним кроком вправо РУШ!»
9. «З поворотами на 360° РУШ!»
10. «Звичайним бігом РУШ!»
11. «Кроком РУШ!»
12. «Група, СТІЙ! Налі – ВО!»

Перешикання із одного кола в два

1. «Група, на перший, другий РОЗРАХУЙСЬ!»
2. «Група, в два кола ШИКУЙСЬ!» (другі номери лівою назад, правою вбік, стають за першими номерами).
(Повернулися один до одного обличчям і взяли за руки).

Зворотне перешикання

(виконати після проведення загальнорозвиваючих вправ)

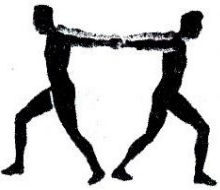
1. «Група, в одне коло ШИКУЙСЬ!»
2. «Група, напра – ВО!»
3. «Група, у верхній правий кут руш! В обхід наліво руш!»
4. Направляючий, на місці! «Група, СТІЙ! Налі – ВО!»
5. «РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО! ВІЛЬНО! РОЗІЙДИСЬ!»

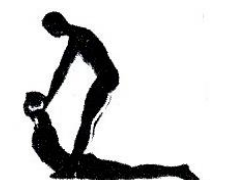
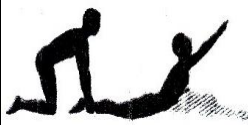
Зразок проведення примірних загальнорозвиваючих вправ у парах, які подані в таблиці 5

В.п. Стати спиною один до одного, взятися за руки внизу.

1. Випад правою вперед, руки назад – роби раз.
2. В.п. роби два.
3. Випад лівою вперед, руки назад – роби три.
4. В.п. роби чотири – «Вправу почи – НАЙ!» Рахувати чотири рази по чотири, а на останній четвірці замість рахунка чотири подати команду «СТІЙ!»

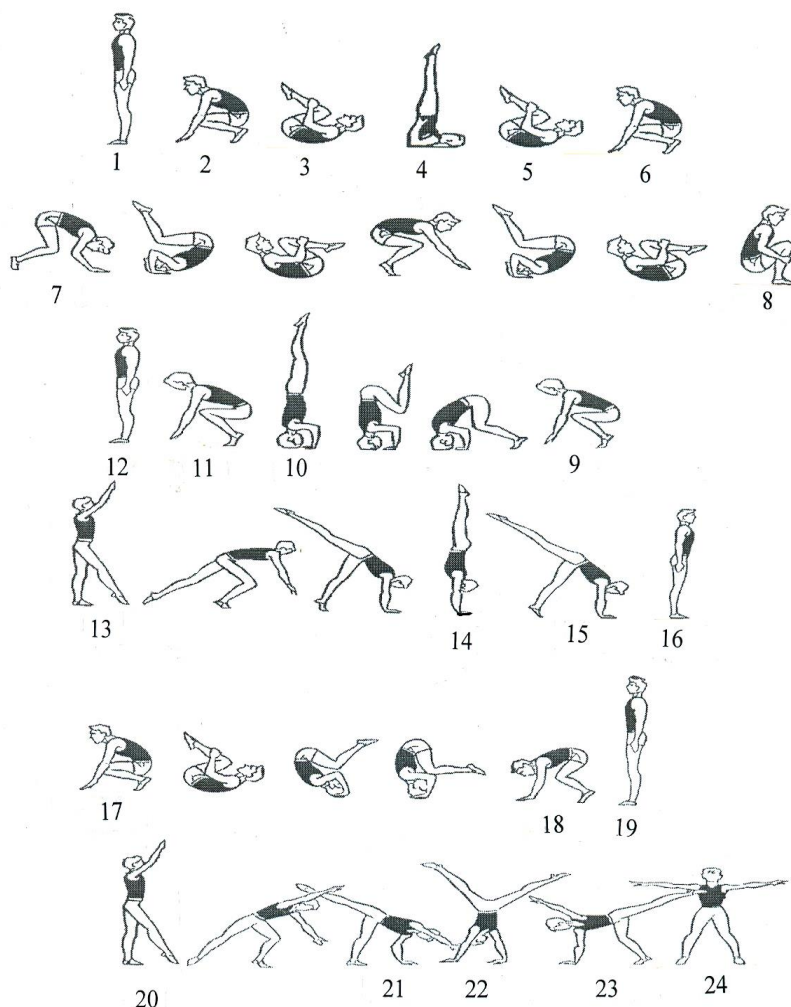
Загальнорозвиваючі вправи з партнером

	В.п. А стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки назад, Б стійка збоку, права рука на голові, ліва тримає руку А. 1–4. Чотири пружинних відведень рук назад з допомогою партнера		В.п. Стійка спиною один до одного, руки в замок у ліктях. 1. А нахил вперед, Б нахил назад на спину партнера. 2. В.п. 3–4. Те саме навпаки
	В.п. Стійка спиною один до одного, хват руками внизу. 1. Випад правою вперед, руки назад. 2. В.п. 3. Випад лівою вперед, руки назад. 4. В.п.		В.п. А лежить на спині, ноги у руках партнера, який стоїть у стійці ноги нарізно. 1. А сід кутком, руки вперед. 2. В.п. 3–4. Те саме руки за голову
	В.п. А сід ноги нарізно, Б стійка за спиною, руки на плечах А. 1–4. Чотири пружинних нахила вперед, руки вперед з допомогою партнера		В.п. Сід спиною, зігнувши ноги, руки в замок у ліктях. 1–2. Випрямляючи ноги, А нахил вперед, Б нахил назад на спину. 3–4. В.п. 5–8. Те саме навпаки

	В.п. А Сід, руки вгору, Б стійка на лівому коліні, тримає руки А за лікті. 1–4. Чотири пружинних відведень рук назад з допомогою партнера		В.п. А, лежачи на спині зігнув ноги, рука за головою Б в стійці на колінах, тримає ноги А. 1–2. А нахил вперед. 3–4. В.п.
	В.п. А, лежачи на животі, руки за голову, Б у стійці ноги нарізно, руки на плечах партнера. 1–3. А виконує нахил назад, прогинаючись з допомогою партнера. 4. В.п.		В.п. А, лежачи на животі, руки за голову, Б в стійці на колінах тримає ноги А. 1. А нахил назад з поворотом тулуба направо. 2. В.п. 3–4. Те саме з поворотом тулуба наліво
	В.п. Стійка спиною один до одного, руки в замок в ліктях. 1–2. Присід на правій нозі, ліву вперед. 3–4. В.п. 5–8. Те саме на лівій		В.п. А, лежачи на животі, руки вгору, Б в стійці на колінах тримає ноги А. 1–3. А нахил назад прогинаючись. 4. В.п.

3.3. Залікові вправи з акробатики

Основна стійка (1); упор присівши (2); перекатом назад (показати групування) (3); стійка на лопатках (стійку тримати три рахунки) (4); групуючись виконати перекат вперед в положення упору присівши (5–6); виконати два перекиди вперед в групуванні (7–8); поставити руки на підлогу і виконати стійку на голові (стійку тримати три рахунки) (9–10); згинаючи ноги, опуститися в положення упору присівши і встати в основну стійку (11–12); підняти руки вгору і кроком правою і махом лівою виконати стійку на руках (стійку позначити) (13–14); повернутись в основну стійку (15–16); виконати упор присівши і два перекиди назад в групуванні (17–18); встати в основну стійку (19); стійка на лівій (правій), праву (ліву) вперед, руки вгору (20); кроком лівою виконати переворот вліво (колесо) в стійку ноги нарізно руки в сторони (21–24); приставити ліву ногу в основну стійку.



ПИТАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання та методичні особливості гімнастики

- Класифікація видів гімнастики.
- Характеристика освітньо-розвиваючих, оздоровчих та спортивних видів гімнастики.
 - Завдання освітньо-розвиваючих, оздоровчих та спортивних видів гімнастики.
 - Засоби, які використовують для вирішення завдань освітньо-розвиваючих, оздоровчих та спортивних видів гімнастики.
 - Основні засоби гімнастики.
 - Характеристика основних засобів гімнастики.
 - Методика навчання основним засобам гімнастики.
 - Значення та основи гімнастичної термінології.
 - Правила гімнастичної термінології.
 - Правила утворення гімнастичних термінів.
 - Правила умовних скорочень.
 - Терміни загальнорозвиваючих вправ та правила їх запису.
 - Терміни акробатичних вправ та правила їх запису.
 - Терміни вправ на гімнастичних снарядах та правила їх запису.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА»

1. Який вид гімнастики має урочну форму проведення:

- а) лікувальна гімнастика;
- б) ранкова гігієнічна гімнастика;
- в) основна гімнастика;
- г) аеробіка.

2. Який із видів гімнастики не є олімпійським видом:

- а) спортивна гімнастика;
- б) спортивна акробатика;
- в) художня гімнастика;
- г) стрибки на батуті.

3. Який вид гімнастики не належить до освітньо-розвиваючих видів:

- а) жіноча гімнастика;
- б) атлетична гімнастика;
- в) лікувальна гімнастика;
- г) спортивно-прикладна гімнастика.

4. Який засіб гімнастики не може бути основним:

- а) фізична вправа;
- б) музика;
- в) гімнастичні предмети;
- г) тренажерні прилади.

5. Який вид гімнастики не належить до оздоровчих видів:

- а) гігієнічна гімнастика;
- б) ритмічна гімнастика;
- в) лікувальна гімнастика;
- г) жіноча гімнастика.

6. Яке із завдань не відносять до оздоровчих видів:

- а) укріплення та збереження здоров'я;
- б) удосконалення фізичних якостей;
- в) підвищення працездатності;

г) укріплення усіх м'язів тіла.

7. Який вид гімнастики не належить до групи оздоровчі види гімнастики:

- а) лікувальна гімнастика;
- б) основна гімнастика;
- в) ранкова гігієнічна гімнастика;
- г) нетрадиційні види гімнастики.

8. Яке із завдань не вирішується у заняттях оздоровчими видами гімнастики:

- а) зміцнення здоров'я;
- б) підвищення працездатності;
- в) досягнення найвищих спортивних досягнень;
- г) розвиток рухових якостей.

9. Який із засобів не використовується в освітньо-розвиваючих видах:

- а) водні процедури, сауни, масаж, тренажери;
- б) вправи художньої гімнастики;
- в) опорні та безопорні стрибки;
- г) стройові вправи.

10. Яка форма занять не використовується в оздоровчих видах гімнастики:

- а) спортивна розминка;
- б) урок основної гімнастики;
- в) фізкультпауза;
- г) фізкультхвилинка.

11. Який із гімнастичних приладів не належить до чоловічого багатоборства:

- а) кільця;
- б) кінь;
- в) бруси різної висоти;
- г) перекладина.

12. На яких гімнастичних приладах не виконується вис:

- а) на кільцях;
- б) на колоді;

- в) на перекладині;
- г) на брусах різної висоти.

13. Перелічіть вправи, що належать до основного засобу гімнастики:

- а) Прикладні вправи (2–8 доповнити).

14. Назвіть основні засоби, які використовуються у заняттях основною гімнастикою:

- а) стрйові вправи (2–6 доповнити).

15. Стрйові вправи – це способи дій у стрйю, виконуються з метою:

- а) зручного ... ;
- б) швидкого ... ;
- в) виховання ... ;
- г) формування

16. На які групи класифікуються стрйові вправи:

- а) стрйові прийоми (2–4 доповнити).

17. Стрй, в якому учні знаходяться один біля одного на одній лінії, має назву:

- а) колона;
- б) стрй;
- в) шеренга;
- г) ряд.

18. За командою «Група, в шеренгу за зростом ставай!» Група шикується:

- а) перед викладачем;
- б) ліворуч від викладача;
- в) праворуч від викладача;
- г) за викладачем.

19. Яка із команд не належить до групи стрйові прийоми:

- а) «РІВНЯЙСЬ!»;
- б) «СТРУНКО!»;
- в) «Кроком РУШ!»;
- г) «РОЗІЙДИСЬ!».

20. Яку із команд не відносять до групи шикування та перешикування:

- а) «Група, в шеренгу за зростом СТАВАЙ!»;
- б) «Група, по порядку РОЗРАХУЙСЬ!»;
- в) «Група, в коло СТАВАЙ!»;
- г) «Група, в дві шеренги ШИКУЙСЬ!».

21. При переході з кроку на місці до руху вперед подається команда:

- а) «Група, вперед РУШ!»;
- б) «Група кроком РУШ!»;
- в) «Група, прямо РУШ!»;
- г) «Група, ПРЯМО!».

22. За якою командою виконується рух по периметру майданчика:

- а) «В обхід по залу РУШ!»;
- б) «В обхід кроком РУШ!»;
- в) «В обхід наліво по залу РУШ!»;
- г) «В обхід наліво кроком РУШ!».

23. При подачі команд на перешикування необхідно дотримуватися послідовності виконання її частин:

- а) назва строю (2–3 доповнити).

24. При перешикуванні в колону по чотири послідовними поворотами під час руху необхідно подавати команду:

- а) «В колону по чотири РУШ!»;
- б) «В колону по чотири кроком РУШ!»;
- в) «В колону по чотири наліво РУШ!»;
- г) «В колону по чотири РУШ!».

25. Під час зворотного перешикування із колони по чотири в одну подається команда:

- а) «Зліва в обхід наліво в колону по одному кроком РУШ!»;
- б) «Зліва в колону по одному кроком РУШ!»;
- в) «Зліва в обхід наліво кроком РУШ!»;
- г) «Зліва в обхід наліво за направляючим кроком РУШ!».

26. Під час перешикування уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці подається команда:

- а) «Група, за розрахунком кроком РУШ!»;
- б) «Група, за розрахунком 9, 6, 3, на місці кроком РУШ!»;
- в) «Група, за розрахунком РУШ!»;
- г) «Група, за розрахунком уступом кроком РУШ!».

27. Під час зворотного перешикування уступом подається така команда:

- а) «Група, на місце РУШ!»;
- б) «Група, на своє місце кроком РУШ!»;
- в) «Група, на свої місця кроком РУШ!»;
- г) «Група в шеренгу кроком РУШ!».

28. Під час зворотного перешикування уступом рахунок ведеться:

- а) до десяти;
- б) до одинадцяти;
- в) до дванадцяти;
- г) до тринадцяти.

29. При перешикуванні заходженням відділень плечем подається команда:

- а) «Група, відділеннями в колону по чотири РУШ!»;
- б) «Група, відділеннями в колону по чотири лівих плеча вперед РУШ!»;
- в) «Група, відділеннями в колону по чотири лівих плеча вперед кроком РУШ!»;
- г) «Група, в колону по чотири кроком РУШ!».

30. При виконанні розмикання по фронту та в глибину подається команда:

- а) «Група, вліво приставними кроками розім – КНИСЬ!» ;
- б) «Група, наліво приставними кроками на випрямлені руки розім – КНИСЬ!» ;
- в) «Група, вліво приставними кроками на випрямлені руки розім – КНИСЬ!» ;
- г) «Група, вліво на випрямлені руки розім – КНИСЬ!».

31. Загальнорозвиваючі вправи – це:

- а) вправи високої складності;
- б) вправи високої складності в технічному виконанні;
- в) вправи нескладні в технічному виконанні;
- г) складнокоординаційні вправи.

32. Загальнорозвиваючі вправи класифікують за:

- а) темпом виконання;
- б) складністю;
- в) анатомічними ознаками;
- г) формою виконання.

33. Загальнорозвиваючі вправи прийнято класифікувати за анатомічними ознаками:

- 1. Вправи для рук (2–6 доповнити).

34. Записуючи загальнорозвиваючі вправи, не потрібно вказувати:

- а) вихідне положення;
- б) назву терміна;
- в) кількість повторень;
- г) напрям руху.

35. Якщо рух виконується усіма частинами тіла, то вправу потрібно починати:

- а) з тулуба;
- б) з ніг;
- в) з рук;
- г) з голови.

36. Для початку виконання загальнорозвиваючих вправ на місці необхідно подавати таку команду:

- а) «вправу ДИВИСЬ!»;
- б) «вправу почи – НАЙ!»;
- в) «вправу вико – НУЙ!»;
- г) «вправу РОБИ!».

37. Для закінчення виконання загальнорозвиваючих вправ на місці необхідно подати таку команду:

- а) «ЗАКІНЧИТИ!»;

- б) «ЗАВЕРШИТИ!»;
- в) «ДОСИТЬ!»;
- г) «СТІЙ!».

38. Під час виконання вправ, пов'язаних з нахилами тулуба, потрібно називати:

- а) нахил вперед до лівої ноги;
- б) нахил тулуба вперед до правої ноги;
- в) нахил вперед – вправо;
- г) нахил тулуба вперед – посередині.

39. Вправи з предметами найбільш дієвий засіб вдосконалення:

- а) рухів ногами;
- б) рухів руками;
- в) стрибків;
- г) поворотів.

40. Для розвитку сили м'язів ніг використовують вправи з такими предметами, як:

- а) обручі;
- б) булави;
- в) скакалки;
- г) гумові амортизатори.

41. Який рух не буде вправою для розвитку м'язів рук та плечового пояса:

- а) згинання та розгинання рук;
- б) колові рухи руками;
- в) повороти тулуба;
- г) пружинні відведення рук.

42. Яка із перерахованих вправ є основною під час розвитку стрибучості:

- а) пружні напівприсіди та присіди;
- б) біг з високим згинанням ніг уперед;
- в) стрибки на скакалці;
- г) згинання та розгинання ніг.

43. Які фактори обумовлюють прояв гнучкості:

- а) виконання вправ в швидкому темпі;
- б) виконання вправ з великою амплітудою;
- в) виконання вправ в повільному темпі;
- г) виконання вправ в аеробному режимі.

44. Двошеренговий стрій – це:

- а) стрій, за допомогою якого вирішуються освітні, виховні завдання фізичного розвитку;
- б) відстань у глибину між учнями;
- в) тільки пункт «а» ;
- г) стрій, у якому учні однієї шеренги розміщені за учнями іншої шеренги на відстані одного кроку (витягнутої руки, покладеної долонею на плече учня, який стоїть попереду). Шеренги поділяються на першу та другу. Після повороту строю назви шеренг не змінюються.

45. Глибина строю – це:

- а) відстань від першої шеренги (учня, який стоїть попереду) до останньої шеренги (учня, який стоїть позаду);
- б) стрій, за допомогою якого вирішуються освітні, виховні завдання фізичного розвитку;
- в) пункти «б і г»;
- г) стрій, де два учні, які стоять у двошеренговому строю один за одним.

46. На які етапи поділяється процес навчання руховим діям:

- а) етап початкового вивчення;
- б) етап поглибленого вивчення;
- в) етап закріплення або подальшого вдосконалення;
- г) усі варіанти правильні.

47. Тил – це:

- а) відстань у глибину між учнями;
- б) бік, протилежний фронту;
- в) стрій, за допомогою якого вирішуються освітні, виховні завдання фізичного розвитку;
- г) бік строю, до якого учні повернені обличчям.

48. З якого року спортивна чоловіча гімнастика входить до програми Олімпійських ігор:

- а) 1896 р.;
- б) 1928 р.;
- в) 1988 р.;
- г) 1948 р.

49. З якого року спортивна жіноча гімнастика входить до програми Олімпійських ігор:

- а) 1896 р.;
- б) 1928 р.;
- в) 1988 р.;
- г) 1948 р.

50. Розділи спортивної акробатики, що включені до програми Олімпійських ігор:

- а) вправи на коні;
- б) вправи на колоді;
- в) стрибки на батуті;
- г) стрибки на скакалці.

51. Назвіть кращих гімнастів України:

- а) Р. Шаріпов, Л. Подкопаєва;
- б) Б. Шахлін, Л. Латиніна;
- в) М. Гороховська, О. Квакгаа.

52. Які видатні діячі Росії велику увагу приділяли розвитку гімнастики:

- а) Фрідріх Яй, Перт Лінг;
- б) О. Суворов, М. Кутузов;
- в) Б. Рахлін, М. Драгоманов.

53. Назвіть засновника сокольської системи гімнастики:

- а) Фрідріх Ян;
- б) Мирослав Тирш;
- в) Франциско Аморосо.

54. Назвіть національні системи гімнастики:

- а) французька, німецька, шведська, сокольська;
- б) сокольська, січова, козацька;
- в) суворівська, сокольська.

55. Дати визначення положення «руки на пояс»:

- а) пальці зігнутих рук торкаються плечей;
- б) руки на пояс;
- в) лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад.

56. Дати визначення «стійка на носках»:

- а) тіло зберігає положення о.с., але вагу його передано на носки;
- б) п'ятки і носки разом, інші частини тіла перебувають у положенні о.с;
- в) ноги розведені на ширині кроку, вага тіла рівномірно на обидві ноги.

57. Дати визначення положення «руки на голову»:

- а) пальці зігнутих рук торкаються плечей;
- б) руки зігнуті, пальці торкаються потилиці за головою;
- в) лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад.

58. Визначте, які рухи описані правильно:

- а) нахил тулуба вперед, руки в сторону;
- б) нахил вперед, руки в сторону;
- в) нахил вперед, руки поставити в сторону.

59. Визначте, якщо напрям руху протилежний стороні кінцівки, то це:

- а) однойменний рух;
- б) різнойменний рух;
- в) одночасний рух.

60. Які існують форми запису гімнастичних вправ:

- а) графічний запис;
- б) змішана форма записі;
- в) запис з допомогою технічних засобів;
- г) усі вищеперераховані варіанти.

ГЛОСАРІЙ

БІГ – пересування кроками, в кожному з яких є фаза польоту. У художній гімнастиці розрізняють такі види бігу (вказані відмінності від однойменних видів кроку – див. Крок: м'який – з безопорною фазою і більш еластичний; перекатні – з безопорною фазою і більш еластичні; пружинний – складається з ряду підскоків з послідовними поштовхами ніг; у фазі польоту тіло випрямлене, ноги прямі, носки витягнуті; гострий – виконується менш різко, вільна нога виставляється вперед швидким коротким рухом і не торкається підлоги носком; високий – маховий рух стегна при згинанні ноги вперед і фаза польоту.

БІЧНА РІВНОВАГА – виконавець перебуває боком до опори, однойменна рука вгору, інша за спину.

ВИС – положення на снаряді, під час якого плечі знаходяться нижче точок хвата.

ВІСІМКА КИСТЮ – напрямок руху визначається з вихідного положення по його початку. Наприклад, з положення права рука в бік долонею догори вісімка вперед – донизу.

ВСКОК – стрибок на снаряд із зазначенням положення, в яке він виконується.

ВХІД – з упору (зокрема стоячи) перехід з поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВИКРУТ – перехід з вису спереду в вис ззаду або навпаки, що виконується обертанням у плечових суглобах.

ВИХІД – з упору на ручках (у тому числі стоячи, хватом за ручки) перехід з поворотом кругом в упор на тілі і ручці.

ВИПАД – виконується виставлянням ноги в будь-якому напрямку з одночасним згинання її.

ВИПАД НАЗАД – виставляння ноги назад.

ВИПАД ПРАВОЇ (ЛІВОЇ) – виставлення ноги вперед з одночасним згинання її так, щоб коліно знаходилося на рівні носка, а ступня іншої ноги поверталася носком назовні.

ВИПАД З НАХИЛОМ – з'єднання випаду з одночасним нахилом тулуба вперед, руки вільно схрещуються перед коліном виставленої ноги. Наприклад, випад вправо з нахилом.

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ (В.п.) – положення гімнаста, з якого починається виконання вправи.

ВУЗЬКА СТІЙКА НОГИ НАРІЗНО – стійка, в якій ноги розставлені нарізно вдвічі менше, ніж в стійці ноги нарізно.

ГЛИБОКИЙ ВИПАД – випад з максимальним розведенням ніг. Положення рук і тулуба вказуються додатково. Наприклад, глибокий випад правою, руки в сторони – назад.

ЗАДНЯ РІВНОВАГА – виконавець звернений спиною до опори, руки в сторони.

ЗВИЧАЙНЕ ПОЛОЖЕННЯ КИСТІ – стан, в якому пальці випрямлені, кисть знаходиться ніби в продовження руки. При термінологічному описі вправ таке положення кисті не вказується. Якщо руки займають положення вниз, назад, вперед, вгору, то долоні рук повернені одна до одної, а положення кисті не вказується. Якщо у наведених вище положеннях долоні повернені в іншу сторону, то треба вказати. Наприклад, руки вперед, долоні донизу.

ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ ПАЛЬЦІВ – згинання та розгинання з силою і одночасно.

ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ ПАЛЬЦІВ ПОСЛІДОВНО – згинання та розгинання, починаючи з мізинця. Іншу послідовність потрібно вказувати додатково.

ЗІГНУТИ РУКИ ВПЕРЕД – кисті до плечей, лікті на рівні плечей і звернені вперед.

ЗІГНУТИ РУКИ НАЗАД – зігнуті в ліктьових суглобах руки відведені назад до відмови.

ЗІГНУТИ РУКИ В СТОРОНИ – руки зігнуті в ліктьових суглобах, лікті на висоті плечей, кисті до плечей. Під час згинання передпліччя донизу вказувати додатково – зігнути руки

в сторони, передпліччя донизу. Під час згинання рук потрібно вказувати В.п. рук (руки) і передпліч (куди вони спрямовані). Наприклад, руки назад, передпліччя донизу або руки в сторони, передпліччя вперед. Рух, протилежний згинанню, позначається словом «розігнути».

ЗІСКОК – спригування зі снаряда.

ЗМІШАНИЙ ВИС – вис, при якому використовується додаткова опора; розрізняють: вис присівши, вис стоячи зігнувшись тощо.

ЗМІШАНИЙ УПОР – різновид упору, при якому гімнаст має додаткову опору на снаряд або підлогу будь-якою частиною тіла, частіше ногами.

КАЧ – коливальний рух гімнаста разом зі снарядом.

КІНЦЕВЕ ПОЛОЖЕННЯ – положення, яким закінчується вправа.

КИСТЬ У КУЛАЦІ – якщо пальці стиснуті в кулак, то вказувати, куди звернені пальці в звичайному положенні не потрібно.

КИСТЬ ВІЛЬНА – положення кисті, схоже із звичайним, тобто кисть знаходиться у продовженні передпліччя, але тримається вільно, без напруги, пальці розслаблені.

КИСТЬ РОЗСЛАБЛЕНА – положення, в якому кисть вільно висить.

КИСТЬ ПІДНЯТА ВПЕРЕД АБО НАЗАД – положення, в якому кисть, за можливості пряма, відведена в зазначеному напрямку. Наприклад, права в сторону, кисть піднята.

КРУГ – а) рух руками (рукою) по колу на 360°; б) рух ногами (ногою) по колу на 360° шляхом перемахування над снарядом або підлогою.

КРУГЛИЙ ПРИСІД (НАПІВПРИСІД) – присідання на носках, коліна разом, тулуб зігнутий вперед, руки вперед, голова опущена.

КУРБЕТИ – стрибок з рук на ноги.

МАХ – рух коливального характеру тілом або кінцівками в одному напрямку; різновиди махового руху: розмахування – кілька махів, які виконуються по черзі в протилежних напрямках; помах – швидкий рух ногою (ногами) в одному напрямку з поверненням у В.п.; замах – махом перехід з упору в вис або нижчий упор; перемах – рух ногою або ногами над підлогою або снарядом.

МІСТ – максимально прогнуте положення тіла з опорою ногами (ногою) і піднятими вгору руками (рукою).

НАПІВПРИСІД – присідання, яке виконується на половину амплітуди; часто застосовується з напівнахилом і називається «старт плавця».

НАПІВШПАГАТ – сід на п'яту зігнутою вперед ногою, інша ззаду, тулуб вертикально, руки в сторони, голова опущена.

НАХИЛ – відведення тулуба або голови щодо вертикального положення; різновиди: пружний – виконується кількома рухами з неповним поверненням у В.п. в проміжках між ними; торкаючись – виконується з дотиком підлоги руками (рукою).

НАХИЛ ПРОГНУВШИСЬ – виконується зазвичай вперед, руки в сторони, голова піднята.

НАХИЛ ІЗ ЗАХВАТОМ – нахил вперед, під час якого руки захоплюють гомілковостопні суглоби.

ОБОРОТ – круговий рух тілом навколо осі снаряда або осі, що проходить через точки хвата, з повним перевертанням з приведеними до тулуба руками; великий оборот виконується з відведеними від тулуба руками вгору або назад і максимальним віддаленням центру мас від точок хвата.

ОПУСКАННЯ – спад, що виконується повільно, силою (див. спад).

ОСНОВНА СТІЙКА – положення відповідає стройовій стійці, але становище рук в ній може бути різним (о.с., руки на

пояс або о.с., руки за голову). Цим вона і відрізняється від стрийової.

ПАЛЬЦІ НАРІЗНО – положення кисті, в якому пальці з силою розведені один від одного.

ПІДСКОК – невелике підстрибування на місці або з просуванням у зазначеному напрямку.

ПІДЙОМ – перехід в упор з вису або нижчого упору.

ПЕРЕКАТИ – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову; згідно з визначенням у сторону з повним перевертанням не може називатися шкереберть (перекид).

ПЕРЕВОРОТ – обертальний рух тіла з повним перевертанням через голову і опорою руками (рукою): а) в акробатиці розрізняють переворот стрибком (поштовхом двома ногами, з двома фазами польоту), темповий переворот або просто переворот (махом однієї, поштовхом другої ноги, з однією фазою польоту), повільний переворот або «перекидання» (без фаз польоту); б) переворот виконується через стійку на руках, на плечах, на голові.

ПЕРЕКАТ – рух вперед або назад з послідовним торканням частин тіла об опору без перевертання через голову.

ПЕРЕЛІТ – переміщення з одного боку снаряда (або з однієї жердини) на іншу з відпуском рук.

ПЕРЕМАХ – переміщення однієї або обох ніг через снаряд.

ПЕРЕСКОК – а) стрибок через скакалку; б) невеликий стрибок з однієї ноги на іншу.

ПЕРЕХІД – переміщення вправо або вліво з переставленням рук на опорі і виконанням перемахування (або іншого елемента).

ПЕРЕКИД – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

ПОВОРОТ – рух тіла навколо своєї поздовжньої осі; поворот тулуба або голови виконується без зміни положення нижчих ланок; півповороту — поворот на 45° в стройових вправах; в стійці на руках виконується поворот плечем вперед або назад.

ПРИСІД – положення, в якому ноги зігнуті (опора на носки), руки в будь-якому положенні.

ПРИСІД З НАХИЛОМ – присід, під час виконання якого стегна, тулуб і голова на одній прямій лінії. Положення рук, якщо вони не вздовж тіла, вказується додатково. Наприклад, руки вперед.

ПРИСІД НА ПРАВИЙ (ЛІВИЙ) – присідання, яке виконується на одній нозі, інша піднята вперед, руки вперед.

ПРОГНУВШИСЬ – тіло максимально прогнуте, руки вгору – назовні, ноги і голова підняті.

ПІДЙОМ – перехід в упор з вису або з більш низької опори.

РІВНОВАГА – становище, в якому учень стоїть на одній нозі, нахилившись вперед, інша нога відведена назад до упору, руки в сторони.

РОЗМАХУВАННЯ – коливальні рухи окремих частин тіла або всього тіла щодо снаряда.

РОЗКАЧУВАННЯ – коливальний рух тіла разом зі снарядом.

РОНДАТ – переворот вперед з послідовною опорою руками і поворотом кругом з приземленням на дві ноги.

РУКИ ВНИЗ – положення, аналогічне основній стійці, тільки кисті випрямлені і є прямим продовженням передпліччя.

РУКИ В СТОРОНИ – прямі руки підняті на висоту плечей, долоні повернуті донизу. Інше розташування долонь вказується.

РУКИ ВГОРУ – у цьому положенні руки підняті вгору і відведені назад до упору, паралельно одна одній, долоні повернуті всередину.

РУКИ ВПЕРЕД – прямі руки підняті на висоту плечей паралельно одна до одної, кисті в продовженні передпліч, пальці зімкнуті, долоні повернуті одна до одної.

РУКИ НАЗАД – прямі руки відведені назад до упору.

РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬМИ – руки зігнуті в ліктьових суглобах, лікті на висоті плечей, кисті в продовженні передпліч, долоні донизу.

РУКИ ДО ПЛЕЧЕЙ – зігнуті в ліктьових суглобах руки торкаються пальцями відведених назад плечей, лікті у тулуба.

РУКИ ЗА ГОЛОВУ – руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються потилиці, лікті підняті.

РУКИ ПЕРЕД СОБОЮ – зігнуті руки знаходяться перед грудьми, передпліччя на висоті плечей, одне над іншим.

РУКИ ЗА СПИНУ – руки, зігнуті в ліктьових суглобах, торкаються передпліччями спини, кисті охоплюють передпліччя якомога ближче до ліктів.

РУХИ ПРУЖИННІ – виконується з В.п. руки в сторони: руки згинаються з напруженням, ніби стискаючи пружину; аналогічно руки розгинаються; цілісний пружинний рух виконується з додатковим згинанням ніг і тулуба.

САЛЬТО – безопорний обертальний рух тіла після відштовхування або відпускання рук.

СІД – положення виконується сидячи на підлозі або на снаряді з прямими ногами, руки торкаються опори або знаходяться у будь-якому положенні.

СІД КУТОМ – положення сидячи з піднятими вперед ногами, що утворюють з тулубом прямий кут (приблизно), голова прямо.

СІД ЗІГНУВШИСЬ – сід, при якому ноги підняті до вертикального положення.

СІД ІЗ ЗАХВАТОМ – аналогічне положення, але тулуб і голова нахилені до ніг, а ноги, захоплені за гомілковостопні суглоби, підтягуються до тулуба, голова опущена.

СІД НА П'ЯТАХ – сід на обох п'ятах, тулуб вертикально, руки зазвичай на поясі.

СІД НА П'ЯТАХ З НАХИЛОМ – аналогічний сід, але тулуб нахилений вперед до торкання піднятими вгору руками підлоги.

СХРЕЩЕННЯ – два перемахи, виконані назустріч один одному.

СПАД – перехід з упору в вис або в більш низький упор.

СТІЙКА – вертикальне положення тіла (голова вгору або вниз). В інших снарядах визначають словами: на лопатках, на грудях, на плечах, на голові, на руках, на голові і руках, на передпліччях, на одній.

СТІЙКА НОГИ НАРІЗНО – у цій стійці ступні розташовані так само, як і в о.с., але ноги розставлені на ширину плечей. Про положення рук, якщо вони не внизу, повинні бути додаткові вказівки.

СТІЙКА СХРЕСНО – одна нога знаходиться перед іншою схресно і торкається коліна опорної ноги, ступні паралельно на відстані 10–15 см.

СТІЙКА НОГИ НАРІЗНО ПРАВОЮ – стійка, в якій права нога знаходиться на крок попереду лівої. Ця стійка може бути широкою і вузькою, про що потрібно вказувати.

СТРИБОК – політ після відштовхування ногами або руками від опори.

УПОР – положення з опорою руками, при якому плечі знаходяться вище або на одному рівні з точками опори.

УПОР ПРИСІВШИ – присід, коліна разом, руки спираються близько носків зовні, голова прямо. При виконанні на одній нозі зазначається нога, на якій виконується, присівши на правій, ліва ззаду на носку.

УПОР СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ – опора руками і колінами, носки витягнуті. Якщо опора проводиться на одному

колiні, то вказується, на якому і додатково вказується положення вільної ноги. Наприклад, упор на лівому колiні, праву назад.

УПОР ЛЕЖАЧИ – учень повернутий передньою стороною тіла до опори.

УПОР ЛЕЖАЧИ ЗЗАДУ – учень обернений до опори спиною.

УПОР ЛЕЖАЧИ БОКОМ – тіло обернене боком при опорі на одну руку, інша рука зазвичай біля тіла.

УПОР ЛЕЖАЧИ НА СТЕГНАХ – упор, при якому тіло максимально прогнуте, стегна торкаються опори або лежать на ній.

УПОР ЛЕЖАЧИ ПОЗАДУ НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ – аналогічний упору лежачи ззаду, але руки упираються у передпліччя.

ХВАТ – спосіб тримання за снаряд.

ХВИЛЯ – цілісний рух з послідовним виведенням вперед і назад частин тіла знизу вгору; може виконуватися рукою (рука).

ХВИЛЯ КІСТЮ – послідовне згинання (одночасно) і розгинання пальців у всіх суглобах, виконується м'яко.

ШИРОКА СТІЙКА НОГИ НАРІЗНО – стійка, в якій ноги широко розведені в сторони.

ШПАГАТ – сід з гранично розведеними ногами (в сторони), тулуб вертикально, руки в сторони.

ШПАГАТ ПРАВОЇ (ЛІВОЇ) – вказується нога, що знаходиться спереду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: підручник / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – 4-те, доп., перероб. – Київ: ТОВ «Інтер Логістик Україна», 2016. – 330 с. ISBN 978–966–2187–44–1
2. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: підручник: / Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. – Кам'янець-Подільський: ПП «Видавництво «ОПЮМ»», 2013. – 304 с. ISBN 978–966–2187–44–1
3. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: підручник / Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. – Кам'янець-Подільський: ПП «Видавництво «ОПЮМ»», 2012. – 288 с. ISBN 978–966–2187–44–1
4. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник / В.І. Айунц, Д.Р. Мельничук. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с. ISBN 966–7858–54–5.
5. Болобан В.Н. Регуляция позы тела спортсмена: монография / В.Н. Болобан. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. – 232 с. ISBN 978–966–8618–34–5.
6. Болобан В.Н. Совершенствование координации движений с использованием прыжковых упражнений на батуте / В.Н. Болобан, И.А. Терещенко, А.П. Оцупок, С.В. Крупеня, Я.О. Коваленко, А.П. Оцупок // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 6. – С. 4–17. doi: 10.15561/20755279.2016.0601.
7. Герасименко С.Ю. Термінологія загальнорозвиваючих вправ: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Герасименко С.Ю., Кізло В.І., Кізло Т.В. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. – 36 с.
8. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144 с.

9. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. – 3-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с, ил.

10. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

11. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 256 с.: ил. – (Спорт в рисунках).

12. Журавин М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавин, Н.К. Меншиков. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.

13. Ковальчук А.М. Гімнастика: посібник / А.М. Ковальчук, Ю.М. Антошків. – Львів: ЛДУ БЖД, 2010. – 84 с.

14. Малинський І.Й. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І.Й. Малинський, Ю.П. Сергієнко, В.С. Гулай, О.М. Лаврентьєв // Науковий часопис. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – Випуск 10 – (118) – 19. – С. 97–101. – (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»).

15. Марченко Ю.П. Стройові та загально розвиваючі вправи і методика навчання / Ю.П. Марченко, І.А. Терещенко. – Київ: Олімпійська література, 1999. – 62 с.

16. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів. Частина 1 (для 1–2 класів) / під ред. Ю.Є. Кулакова, О.П. Фалькова. – Миколаїв: МДПУ, 2012. – 106 с.

17. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів. Частина 2 (для 3–4 класів) / під ред. Ю.Є. Кулакова, О.П. Фалькова. – Миколаїв: МДПУ, 2012. – 118 с.

18. Славик М.І. Методика навчання гімнастичним вправам, методичний посібник / М.І. Славик, І.А. Терещенко, Ю.М. Салямін. – Львів, 2003. – 58 с.

19. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / В.М. Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 335 с.

20. Словник спортивних термінів з гімнастики (українсько-російсько-англійський) / укл. П.І. Євстратов, О.М. Киселиця. – Чернівці: Рута, 2007. – 110 с.

21. Терещенко И.А. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике / И.А. Терещенко, А.П. Оцупок, С.В. Крупеня, Т.М. Левчук, В.Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 3. – С. 60–70.

22. Терещенко И.А. Сенсомоторная координация, теоретическая и физическая (двигательная) подготовленность студентов первого курса высшего учебного заведения физического воспитания и спорта / И.А. Терещенко, А.П. Оцупок, С.В. Крупеня, Т.М. Левчук, В.Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 6. – С. 88–95.

23. Терещенко И.А. Координационная тренировка специализирующихся по спортивным видам гимнастики / И.А. Терещенко, А.П. Оцупок, С.В. Крупеня, Т.М. Левчук, В.Н. Болобан // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 3. – С. 52–65. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0307>

24. Фальков О.П. Домашні завдання з фізичної культури в школі на основі колового тренування / О.П. Фальков, Ю.Є. Кулаков, С.М. Главатий. – Миколаїв: МДПУ, 2003. – 113 с.

25. Фальков О.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів: навчальний посібник / О.П. Фальков, Л.П. Сергієнко. – Херсон: Наддніпрянська правда, 1994. – 208 с.

26. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник / О.М. Худолій: в 2-х частинах. – 3-тє вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2014. – Ч.1. – 414 с.: іл.

27. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики [Електронний ресурс]: навч. посібник / О.М. Худолій: у 2-х томах. – 4-тє вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с. ISBN 966–7858–54–5. ISBN 966–7858–55–3(I) –. – Режим доступу: <http://www.ovc.kharkov.ua/omvg-4ed-t1.pdf>.

28. Черняков В.В. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): навчальний посібник для I курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів вищих навчальних закладів освіти фізичного виховання і спорту спеціальності 6.01017 – фізична культура і спорт / В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. – 128 с.

29. Шегімага В.Ф. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – К., 2010. – 136 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

ЗРАЗОК ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ УРОКУ №__ для __ класу

Загальні завдання уроку

Освітні

1. Навчити активному поштовху руками в момент розведення ніг під час виконання стрибка через козла ноги нарізно (дівчинки).
2. Домогтися самостійного виконання основи техніки підйому переворотом махом однієї, поштовхом іншої (хлопчики).
3. Удосконалювати виконання вивчених акробатичних елементів у комбінації (хлопчики, дівчатка).

Оздоровчі

1. Сприяти розвитку координації рухів і орієнтування у просторі.
2. Розвивати силу м'язів рук і плечового пояса.

Виховні

1. Формувати навички дружної і узгодженої роботи у разі виконання навчальних завдань у групах.
2. Виховувати працелюбність і прагнення виконувати в повному обсязі навантаження на уроці.

Необхідний інвентар, посібники, технічні засоби навчання

Гімнастичні мати, перекладина, козел, гантелі, картки для кругового тренування. Основна частина 24 хв.

Таблиця 1

Особисті завдання	Засоби	Дозування	Методичні прийоми навчання, виховання, організації
<i>Підготовча частина (13 хвилин)</i>			
1. Організувати учнів до проведення уроку, зосередити їх увагу на вирішенні поставлених завдань	Організований вхід в зал, шикування в шеренгу, здача рапорту, повідомлення завдань уроку	1 хвилина	Звернути увагу на спортивну форму. Оголосити, що за якість виконання навчальних завдань деякі учні отримають оцінки. Дати завдання звільненням від занять, проаналізувати роботу груповодів

2. Сприяти поступовій підготовленості організму, підготувати м'язи ніг і рук до майбутньої роботи	Ходьба в обхід, протихід, змійкою, з різними рухами рук; ходьба на носках, п'ятах, випадами, в присіді	1 хвилина	Дистанція 2 кроки
3. Сприяти розвитку уваги, орієнтуванні в просторі і підвищенню функціональних можливостей організму	Завдання на увагу: ходьба, біг, поворот на 360° в русі	1 хвилина	Виконується по зоровому сигналу: руки вперед – ходьба в обхід; руки в сторони – біг; руки вгору – поворот на 360°. Усі, хто помиляється, стають у кінець строю, після закінчення завдання підводяться підсумки
4. Організувати учнів до виконання вправ з гантелями	Ходьба в обхід з роздачею інвентарю	30 с	Проходячи повз чергових, кожний бере гантелі
5. Формувати навички колективних дій, сприяти вихованню чіткості і краси	Перешикування з колони по одному в колону по три одночасними поворотами в русі	30 с	Дистанція 3 кроки, інтервал на витягнуті в сторони руки
6. Розвивати силу м'язів рук і плечового пояса:	Комплекс загальнорозвиваючих вправ із гантелями:	8 хвилин	Проводиться роздільним способом
сприяти зміцненню м'язів плечового пояса	В.п. Стійка ноги нарізно, гантелі в руках. 1. Руки в сторони. 2. Руки вгору. 3. Руки вперед. 4. Руки вниз	6 разів	Руки не згинати
сприяти зміцненню косих м'язів тулуба і розгиначів рук	В.п. Стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Поворот тулуба наліво, праву руку вперед. 2. В.п. 3. Поворот тулуба направо, ліву руку вперед. 4. В.п.	6 разів	Руки розгинати різко, повороти виконувати не менше 90°

зміцнювати м'язи плечового пояса (згиначі і розгиначі плечей)	В.п. Стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Напівприсід, руки вгору. 2. В.п. 3–4. Повторити 1–2. 5. Напівприсід, руки в сторони. 6. В.п. 7–8. Повторити 5–6	4 рази	Руки розгинати до упору вгору. Руки в сторони, не опускати кисть
Сприяти зміцненню бічних м'язів тулуба і згиначів передпліччя	В.п. Стійка ноги нарізно. 1. Нахил вправо, права рука ковзає вниз, ліву зігнути вздовж тулуба. 2. Випрямитися, руки вниз. 3–4. Повторити 1–2 в іншу сторону	6 разів	Нахил виконувати точно в сторону, як можна нижче, в тазостегнових суглобах не згинатися. Зігнуту руку піднімати вище пояса
Зміцнювати м'язи плечового пояса і ніг	1. Нахил вперед прогнувшись, руки в сторони. 2. Руки вперед. 3. Руки в сторони. 4. В.п. 5. Присід, руки до плечей. 6. В.п. 7. Присід, руки вперед. 8. В.п.	4 рази	Спину не піднімати, руки тримати прямими
Сприяти розвитку серцево-судинної системи	В.п. Руки на пояс, гантелі на підлозі. 1. Стрибок вліво через гантелі. 2. Стрибок вправо. 3–4. Повторити 1–2	30 с	Стрибати вище
Відновити дихання	Ходьба на місці з виконанням вправ на дихання	15 с	Стежити за диханням: вдих глибше, видих довший
7. Організувати учнів до проведення основної частини уроку	Перешикування в колону по одному, збір інвентарю. Шикування в шеренгу, поділ на групи, вибір груповодів, розкладання снарядів	1 хвилина	Збір інвентарю по ходу пересування в колоні (здати черговому). Визначити місця занять: акробатика – перекладина –

			опорний стрибок – місце вчителя. Груповод отримує картку з описом послідовності роботи на снаряді і кількістю повторення елементів
<i>Основна частина (24 хв)</i>			
акробатика (Гр. 1 – дівчатка; гр. 2 – хлопчики)		10 хвилин	Зміна видів занять відбувається через 10 хв
1. Підготувати м'язи до виконання перекидів. Домогтися м'якого перекату і щільного групування	Перекази назад–вперед з сіда і упору присівши	5 разів	Виконати вправи фронтальним методом. Груповод стежить за виконанням завдання, звільнені допомагають
	З упору присівши перекази назад і опора долонями і головою так, щоб лікті були спрямовані вперед	5 разів	
2. Повторити виконання вивчених елементів, концентруючи увагу на правильній техніці рухів	Перекиди вперед. Два перекиди вперед. Перекиди назад. Стійка на лопатках	3 рази 2 рази 3 рази 3 рази	Перекиди виконувати поточно, стежити за групуванням. Стійку на лопатках виконувати фронтальним методом, одночасно
3. Ознайомити учнів з виконанням акробатичних елементів у комбінації	Акробатична комбінація: два перекиди вперед – перекиди назад – перекази назад і стійка на лопатках – перекази вперед в упор присівши і стрибок прогнувшись ногами нарізно	5–6 хвилин	Завдання виконувати по чергові. Груповод стежить за помилками і синхронністю виконання
Опорний стрибок (Гр. 2 – дівчатка):		10 хвилин	
1. Підготувати м'язи ніг і стопу до виконання стрибка, домогтися сильного поштовху ногами про місток з	Стрибок ногами нарізно на містку з опорою на козла	8–10 разів	Ноги ставити широко, піднімати таз, робити опір на руки
	З двох кроків наскок на місток і відскік вгору	3 рази	Не прогинатися, на місток не набігати, виконувати активний замах руками

замахом рук	Швидкі поштовхи прямими руками об стіну	2–6 разів	Вправу виконувати фронтальним методом, одночасно
2. Домогтися активного відштовхування прямими руками від стіни	Поштовхи прямими руками в упорі лежачи	2–5 разів	Руки не згинати
3. Відтворити активний поштовх руками, під час виконання стрибка через козла ноги нарізно	Стрибки через козла з розбігу, ноги нарізно	5 хвилин	Вказівка при стрибку: «Снаряд має гарячу поверхню»
Перекладина (гр. 4 – хлопчики)		10 хвилин	
1. Домогтися активного підтягування на руках. Розвивати силу м'язів для виконання підйому переворотом	Вис на зігнутих руках	5–10 с	Вправу виконувати по 2–3 особи
	Додаткове завдання: підтягування у висі лежачи	5–10 разів	Виконується між підходами на гімнастичній стінці або на канаті
2. Закріпити виконання енергійного маху однією ногою в поєднанні з поштовхом іншої	З вису стоячи мах ногою вгору – вперед з поштовхом іншої	3 рази	Прагнути маховою ногою дотягнутися до орієнтиру. Вправи виконувати по двох
	Аналогічно з одночасним підтягуванням	3 рази	
3. Сприяти активному розгинанню тулуба і рук. Зміцнювати м'язи спини для виконання підйому переворотом	З упору на перекладині опускання тулуба вперед, потім, розгинаючись і випрямляючи руки, повернутися в упор	4–5 рази	Вправа виконується зі страховкою, партнер тримає за ноги. Звільнені від уроку допомагають у страховці
4. Виконати самостійно підйом переворотом у полегшених умовах	Підйом переворотом з поштовхом об підвищену опору	3 рази	Поставити додаткову опору (лавку, стілець) для виконання поштовху ногою

5. Домогтися самостійного виконання підйому переворотом	Підйоми переворотом за допомогою і самостійно	4 хвилини	Страхуючий стоїть збоку і забезпечує допомогу і страховку однією рукою під спину, інший під стегно махової ноги
Підвести підсумки роботи в групах, зосередити увагу учнів на виконанні кругового тренування	Прибирання снарядів. Шикування по групах, звіт груповодів про роботу	1 хвилина	Опитування звільнених про роботу груповодів. Порівняння і аналіз оцінок
Кругове тренування		3 хвилини	Кругове тренування виконувати в тих самих підгрупах
Сприяти розвитку стрибучості і зміцнення м'язів ніг	Станція 1. Стрибки з упору присівши з махом руками вгору	10 с	Пройти 23 кола
Розвивати силу м'язів рук	Станція 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хлопчики); в упорі стоячи на колінах	10 с	Робота на кожній станції триває близько 10 с. Сигналом до початку і закінчення роботи на станції є свисток
Зміцнювати м'язи черевного преса	Станція 3. З положення лежачи на спині сід в групування	10 с	Після сигналу до закінчення роботи група переходить до наступної станції строєм
Сприяти зміцненню м'язів рук і статичної витривалості	Станція 4. Вис на зігнутих руках на гімнастичній стінці	10 с	Після першого кола час на перехід скорочується і групи пересуваються бігом. Після проходження кіл відпочинок 10 с
Заклучна частина (4 хв)			
1. Організувати учнів до проведення заключної частини уроку	Стають в коло	30 с	Інтервал на витягнуті в сторони руки

2. Сприяти відновленню сил і розслабленню м'язів	Вправи на розслаблення: поsegmentно розслаблення рук; струшування рук, ніг	30 с	Вправи виконуються за підрахунком
	Вправа на розтягування м'язів рук і плечового пояса (статична розтяжка)	2 хвилини	
3. Підбиття підсумків	Шикування в шеренгу, дати домашнє завдання: згинання та розгинання рук в упорі лежачи 36 разів з відпочинком 10–15 с. Виставляння оцінок в журнал. Організований вихід із залу	1 хвилина	Перевірка домашнього завдання через два тижні
			Вихід строєм

Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки

1. Згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах, юнаки – 25 разів, дівчата в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві – 20 разів.

2. Підтягування у висі на перекладині, юнаки – 16 разів, дівчата у висі лежачи на нижній жердині – 20 разів.

3. Піднімання ніг у висі на перекладині чи на гімнастичній стінці до торкання носками перекладини або рейки, юнаки – 12 разів, дівчата – 6 разів.

4. Утримання кута в упорі на паралельних брусах, юнаки 20 с, дівчата у висі на перекладині чи гімнастичній стінці – 15 с.

5. Лежачи на спині, руки за голову, ноги на третій рейці гімнастичної стінки – нахили вперед до торкання руками рейки, юнаки – 30 разів, дівчата – 25 разів.

6. Виконання присідань на одній нозі, друга вперед, юнаки – 20 разів, дівчата – 10 разів.

Виконання одного нормативу дорівнює одному балу, виконання усіх нормативів – 6 балам (скільки виконав нормативів, стільки набрав балів).

Додаток В

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

Кафедра хортингу та реабілітації

**Реферат за темою
«Основні засоби гімнастики»**

ЗВО 2-го курсу
Групи ФКБ-19-1
Іванова В.П.

Ірпінь – 2021

ПЛАН

1. Стройові вправи.
2. Загальнорозвиваючі вправи.
3. Прикладні вправи.
4. Опорні стрибки.
5. Акробатичні вправи.
6. Вправи на гімнастичних снарядах.
7. Вільні вправи.
8. Вправи художньої гімнастики.
9. Висновки.
10. Список використаної літератури.

(Обсяг реферату не менше 20 сторінок рукопису).

Додаток Г

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

Кафедра хортингу та реабілітації

**Зразок
Контрольна робота 1 за темою
«Методика навчання стрійовим вправам»**

ЗВО 2-го курсу
Групи ФКБ-19-1
Іванова В.П.

Ірпінь – 2021

Завдання 10

- Шиккування групи в одну шеренгу.
- Перешикування із однієї шеренги у дві і навпаки.
- Поворот групи направо.
- Рух в обхід (при русі групи вести підрахунок комбінованим способом).
- Рух по діагоналі (з нижнього лівого кута) і рух в обхід.
- Зупинка групи (на правій межі) і поворот наліво.
- Перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці.
- Записати та виконати загальнорозвиваючі вправи для прямих і зігнутих рук, нахили, присіди, випади, упори, сіди.
- Виконати зворотнє перешикування.

Література

1. (.....).
2. (.....).

Відповіді на завдання 10

- «Група, в одну шеренгу за зростом СТАВАЙ!» (викладач стає обличчям в сторону фронту в положення основної стійки, а група шикується ліворуч від викладача); «Група, РІВНЯЙСЬ!» (повернути голову направо) «СТРУНКО!» (повернути голову у початкове положення, стояти у напруженому положенні).
- «Група, на перший, другий РОЗРАХУЙСЬ!» (рахунок виконується з правого флангу поворотом голови наліво). «Група, в дві шеренги ШИКУЙСЬ!» (перші номери залишаються на місці, другі виконують крок лівою назад, правою вбік, приставляють ліву). «Група, в одну шеренгу ШИКУЙСЬ!» (дію виконати в зворотньому напрямі).
- «Група, напра – ВО!» (поворот направо виконується на правій п'ятці та лівому носку).
- «Група, в обхід наліво кроком РУШ!» (повертаючи праве плече вперед, почати рух вперед з лівої ноги, під час руху вести підрахунок комбінованим способом).
- «Група, по діагоналі РУШ!» (коли направляючий підходить до лівого нижнього кута. за цією командою направляючий повертає праве плече вперед і починає рух по діагоналі в протилежний кут).
- «Група, в обхід наліво РУШ!» (команду подати, коли направляючий підходить до верхнього правого кута).
- «Направляючий, на місці!» (команду подати, коли направляючий підійде до верхнього правого кута). «Група, СТІЙ!» (стій подати під ліву

ногу, пропустити крок правою і приставити ліву). «Налі – ВО!» (поворот виконати на лівій п'ятці і правому носку).

- «Група, на 9, 6, 3, на місці – РОЗРАХУЙСЬ!» (розрахунок виконується з правого флангу, направляючий повертає голову наліво і каже цифру 9, наступний цифру 6, наступний 3 і наступний на місці і. т. д. до кінця строю). «Група, за розрахунком кроком РУШ!» (9 номери виконують дев'ять кроків вперед, 6 – шість кроків, 3 – три кроки, на місці – залишаються стояти на місці, викладач рахує для 9 номерів до десяти).

- Виконання ЗРВ.

- «Група, на свої місця кроком РУШ!» За цією командою учні на рахунок 1–2 виконують поворот кругом і на наступні 10 рахунків стають назад у шеренгу, а на рахунок 11–12 виконують поворот кругом (6 і 3 номери виконують поворот кругом самостійно, не чекаючи рахунку 11–12). Якщо поворот кругом не відокремлювати, то рахувати потрібно до чотирнадцяти.

- «РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО! ВІЛЬНО! РОЗІЙДИСЬ!»

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

Кафедра хортингу та реабілітації

**Контрольна робота 2 за темою
«Методика навчання стрйовим та
загальнорозвиваючим вправам»
(розвиток рухових якостей за допомогою ЗРВ)**

ЗВО 2-го курсу
Групи ФКБ-19-1
Іванова В.П.

Ірпінь – 2021

№ з/п	Шикування та перешикування групи	Подача команд для виконання стройових та ЗРВ	Дії виконавців після подачі команди
1.	Шикування групи в шеренгу (в колону, на вибір)	• • •	
2.	Перешикування групи із шеренги чи з колони в дві, три і навпаки (на вибір)	• • •	
3.	Поворот групи направо і рух в обхід	• •	
4.	Пересування групи по майданчику у різних напрямках (на вибір, три способи пересування)	«Група, по діагоналі РУШ!», «В обхід наліво РУШ!» • • •	«Руш!» подати під ліву ногу. За цією командою направляючий, а за ним і уся група починає рух по діагоналі в протилежний кут
5.	Виконання різновидів ходьби (три різновиди)	• • •	
6.	Повороти та нахили тулуба під час руху (дві вправи)	• •	
7.	Пружинні рухи руками (дві вправи)	• •	
8.	Колові рухи руками (дві вправи)	• •	
9.	Рухи прямими руками (три вправи)	• • •	
10.	Різновиди стрибків (три різновиди)	• • •	

11.	Різновиди бігу (три різновиди)	• • •	
12.	Рух кроком	«Група, кроком РУШ!»	«Руш!» подати під ліву ногу, перейти на ходьбу
13.	Перешикування групи із колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами під час руху	• • • •	
14.	Розмикання групи по фронту та в глибину приставними кроками	• • •	
15.	Методика проведення загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей: сили; гнучкості, рухливості у плечових та тазостегнових суглобах, стрибучості при допомозі виконання вправ без предмету; з гімнастичною палицею; на гімнастичній лаві; на гімнастичній стінці. У кожному з чотирьох видів необхідно скласти та записати (згідно з правилами запису) по три вправи. Зразок запису вправ показаний у таблиці		

№ з/п	Назва предмета	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.	ЗРВ без предмета 1. Вправа для розвитку сили м'язів рук. 2. Вправа для розвитку рухомості хребетного стовпа. 3. Вправа для розвитку стрибучості	В.п. Сійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Силою зігнути руки в сторони кисті в кулак. 2. Руки вгору, кисті випрямити. 3. Силою зігнути руки в сторони. 4. В.п.	4 р.	Підняти голову, подивитись на руки, прогнутися
2.	ЗРВ з гімнастичною палицею 1. Вправа для формування правильної постави. 2. Вправа для рухливості у плечових суглобах. 3. Вправа для сили м'язів ніг	I. В.п. II. В.п. III. В.п.	4 р.	
3.	ЗРВ на гімнастичній лаві 1. Вправа на силу м'язів рук. 2. Вправа для м'язів живота 3 Вправа для сили м'язів ніг (стрибучість)	I. В.п. II. В.п. III. В.п.	4 р.	
4.	ЗРВ на гімнастичній стінці 1. Вправа для м'язів живота. 2. Вправа для рухливості у тазостегнових суглобах. 3 Вправа для гнучкості у хребетному стовпі	I. В.п. II. В.п. III. В.п.	4 р.	
5.	ЗРВ в парах 1. Вправа для рухливості у плечових суглобах. 2. Вправа для розвитку гнучкості. 3. Вправа для розвитку м'язів ніг	I. В.п. II. В.п. III. В.п.	4 р.	
№ з/п	Зворотне перешикування	Команда для перешикування		Дії виконавців після подачі команди
16.	Змикання групи	• •		
17.	Перешикування із колони по чотири в колону по одному	• •		
18.	Зупинка групи	• • • • • • •		

Навчальне видання

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Малинський Ігор Йосипович, Крупеня Світлана Василівна,
Сергієнко Юрій Петрович, Лаврентьєв Олександр Миколайович

ГІМНАСТИКА

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск *Д. Ф. Салахова*

Відповідальні редактори *Н.І. Грицюк,
О.В. Данильчик*

Форматування та
комп'ютерна верстка *О. В. Лисенко*

Здано до друку 20.05.2021. Формат 60 × 84/16
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Times New Roman»
Друк. арк. 13,0
Тираж 300 примірників. Замовлення № 962

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром
Університету ДФС України
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 5104 від 20.05.2016*

У СЕРІЇ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ» ВИЙШЛИ ДРУКОМ:

2016

«Методичні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки студентів
за розділом «Легка атлетика»
«Самостійна робота студента як одна з форм впливу на функціональну,
фізичну та психологічну підготовленість»
«Організація роботи командира механізованого взводу»
«5.45-мм автомати Калашникова
(АК-74, АКС-74, АК-74Н, АКС-74Н) та 5.45-мм ручні кулемети Калашникова
(РПК-74, РПКС-74, РПК-74Н, РПКС-74Н)»
«Гранатомет підствольний ГП-25»
«Ручні гранати»
«Кулемети Калашникова – 7.62, ПК, УЖМ, ПКТ»
«Ручний протитанковий гранатомет РПГ-7»
«9-мм пістолет Макарова (ПМ)»

2017

«Вища та прикладна математика»
«Цивільний захист»
«Програмування мовою JAVA : практикум»
«Інформаційні системи і технології в юридичній практиці»
«Дослідження операцій : практикум»
«Чисельні методи»
«English for Students of Finance»
«Основи військової розвідки»

2018

«CASE-технології. Міждисциплінарне інформаційне моделювання»
«Економічна інформатика: практикум»
«Економічна теорія
(політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Політекономія»
«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Мікроекономіка»
«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Макроекономіка»
«Охорона праці»
«Економіка і організація діяльності об'єднань підприємств»
«Основи християнської культури»
«Економіка підприємства»
«Фізика»
«Трудове право України»

2019

«Основи тактичної медицини»
«Аудит»
«Збірник задач. Вища та прикладна математика»
«Міжнародні розрахунки та валютні операції»
«Підготовка озброєння механізованого взводу до бойового застосування»
«Контролінг в управлінні підприємством»
«Актуальні питання судової експертизи (у питаннях і відповідях)»

2019

«Інноваційний менеджмент»

«Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування»

«Теорія судових доказів (у таблицях і схемах)»

«Статистика»

«Фінансовий менеджмент проектів і програм»

«Ручний протитанковий гранатомет РПГ-7 (РПГ-7Д)»

«Організація роботи командира механізованого відділення»

«Психологія управління»

«Deutsch und Wirtschaft»

«Основи тактичної підготовки працівників правоохоронних органів»

«Основи кінології»

«Моделювання систем»

«UML. Уніфікована мова моделювання інформаційних систем»

«Історія держави і права України»

«Економічна теорія»

2020

«Менеджмент»

«Бізнес-аналітика та моделювання»

«Безпека життєдіяльності»

«Статистичний аналіз даних»

«Хімія»

«Мікробіологія»

«Медичне право»

«Бухгалтерський облік в управлінні підприємством»

«Загальна психологія»

«Хортинг у закладах вищої освіти»

«Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу»

«Організація охорони державної таємниці в Україні»

«Цивільне право України (особлива частина)»

«Цивільний процес України»

«Оздоровчий туризм»

«English Grammar for Philology Students»

«Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти»

«Конкурентна розвідка»

«Теорія та методика бойового хортингу»

«Логіка»

«Інституціональна економіка»

«Економетрика: прикладний аспект»

«Інтелектуальний бізнес»

«Основні поняття сучасної алгебри»

2021

«Психологія особистості»

«Теоретичні основи товарознавства»

«Економічна інформатика: курс лекцій»

«Deutsch fur Recht und Jurastudenten»

«Земельне право»

«Гімнастика»
