



КОРНОСЕНКО О.К

**ОСНОВИ ТЕОРІЇ Й МЕТОДИКИ
ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК



Полтава - 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет імені
В.Г. Короленка

Факультет фізичного виховання та спорту

Оксана Корносенко

ОСНОВИ ТЕОРІЇ Й МЕТОДИКИ
ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ

навчально-методичний посібник

Полтава-2025

УДК 796.41(075.8)
К 67

Рецензенти:

Хоменко П. В. – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Куш О.С. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

*Рекомендовано до друку Вченою радою Полтавського
національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
протокол № 9 від 18.02.2025*

Корносенко О.К.

К 67 Основи теорії й методики викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. – 190 с.

Навчально-методичний посібник призначений для формування теоретико-методичних знань необхідних для професійної діяльності вчителя фізичної культури, спортивного тренера з видів спорту чи фітнесу. До посібника ввійшли навчально-методичні матеріали, необхідні для вивчення майбутніми фахівцями основ викладання оздоровчих, освітньо-розвивальних і спортивних видів гімнастики, виховання у дітей фізичних якостей засобами гімнастики, організації спортивних та масових заходів гімнастичного спрямування.

Навчально-методичний посібник рекомендовано здобувачам спеціальностей А4 Середня освіта (Фізична культура) та А7 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів, наукового-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, учителям фізичної культури закладів загальної середньої освіти, тренерам спортивних секцій з гімнастики та інших видів спорту.

УДК 796.41(075.8)

© Корносенко О.К., 2025
© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025

ЗМІСТ

Вступ	6
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ	8
1.1. Завдання та місце гімнастики в системі фізичного виховання та спорту	8
1.2. Характеристика національних гімнастичних систем	9
1.3. Розвиток гімнастики в Україні	12
1.4. Модельні характеристики сучасної гімнастики	16
1.5. Методичні особливості викладання гімнастики	20
1.6. Класифікація, зміст і завдання видів гімнастики	21
1.6.1. Оздоровчі види гімнастики	22
1.6.2. Освітньо-розвивальні види гімнастики	23
1.6.3. Спортивні види гімнастики	24
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ГІМНАСТИКИ	26
2.1. Характеристика стройових вправ	26
2.2. Методичні засади й способи навчання загальнорозвивальних вправ	37
2.3. Класифікація прикладних вправ	49
2.4. Завдання і засоби акробатичної підготовки	58
2.5. Характеристика вільних вправ і хореографічної підготовки	64
2.6. Зміст і методика навчання опорних стрибків	70
2.7. Завдання і засоби ритмічної гімнастики	74
2.8. Техніка вправ у висах і упорах, методика їх навчання	75
2.9. Техніка вправ на гімнастичних приладах	81
2.10. Характеристика та призначення гімнастичної термінології	83
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ	92
3.1. Основні форми організації занять з гімнастики в закладах загальної середньої освіти	92
3.2. Структура і методичні особливості проведення уроку гімнастики	94
3.3. Методика проведення окремих частин уроку	99
3.3.1. Методичні особливості проведення підготовчої частини уроку	99

3.3.2. Методичні особливості проведення основної частини уроку	100
3.3.3. Методичні особливості проведення заключної частини уроку	101
3.4. Способи організації учнів на уроці	102
3.5. Значення та задачі планування навчальної роботи в школі	102
3.6. Планування та облік роботи з гімнастики в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних секціях	105
3.7. Алгоритм укладання документів планування з гімнастики в дитячо-юнацькій спортивній школі, спортивній секції	109
3.8. Принципи, етапи, методи і методичні прийоми навчання, особливості планування навантаження в гімнастиці	114
3.9. Особливості роботи з гімнастами різного рівня підготовленості	123
РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ТА СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ З ГІМНАСТИКИ	128
4.1. Організація та проведення змагань зі спортивної гімнастики	128
4.2. Організація спортивно-масових заходів, спортивних свят і вечорів з елементами гімнастики	135
РОЗДІЛ 5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ГІМНАСТИЦІ ТА ОСНОВНІ ЇЇ ТЕРМІНИ	141
5.1. Термінологічний аналіз видів фізичної підготовки в гімнастиці	141
5.2. Організація й планування фізичної і функціональної підготовки в гімнастиці	143
5.3. Характеристика сенситивних періодів розвитку фізичних якостей	146
5.4. Методичні основи розвитку сили	151
5.5. Методичні основи розвитку швидкості і стрибучості	160
5.6. Методичні основи розвитку гнучкості	166
5.7. Методичні основи розвитку витривалості	173
5.8. Методичні основи розвитку спритності	178
Тестові завдання для самоперевірки знань	181
Перелік рекомендованої літератури	191

ВСТУП

Загальна тенденція до зниження здоров'я українців, зумовлена економічним і технологічним прогресом країни, актуалізує потребу в підготовці фахівців здатних до використання здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності. Навчальні дисципліни, спрямовані на вивчення студентами основ гімнастики, формують професійно-рухові, здоров'язберігальні, організаційно-управлінські компетентності. Вони необхідні для виконання професійних функцій учителя фізичної культури і тренера, дозволяють планувати та проводити заняття зі школярами та дорослими, що передбачають використання елементів спортивної, художньої та ритмічної гімнастики, загальної і спеціальної фізичної підготовки тощо.

Пріоритетним напрямом розвитку освіти є створення у навчальному закладі необхідних умов для формування в студентів здатності до саморозвитку як під час навчання, так і в подальшій професійній діяльності, виховання творчих здібностей, нестандартного мислення. Вагома роль у вирішенні обумовлених завдань належить самотійній роботі, які є невід'ємною складовою педагогічного процесу, ефективним засобом розвитку творчого потенціалу студентів, способом підвищення рівня їхньої професійної компетентності. У процесі виконання завдань самотійної роботи студенти розширюють коло знань, світогляд, виховують вимогливість до себе, толерантне ставлення до протилежної думки, позиції, розвивають інтелектуальні здібності, потребу до самовдосконалення. Головними завданнями підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у самотійній роботі є: оволодіння методиками самотійного розв'язання професійно-практичних завдань, методологією наукового пізнання; формування дослідницьких умінь і навичок глибокого аналізу ситуації, синтезу, узагальнення, інтерпретації отриманих результатів, творчого мислення; розвиток уміння планувати і прогнозувати результати своєї діяльності, ефективність організації праці; поглиблене вивчення навчального матеріалу.

Навчально-методичний посібник «Основи теорії й методики викладання гімнастики» призначений для здобувачів спеціальностей А4 Середня освіта (Фізична культура) та А7 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів закладів вищої освіти, закладів фахової передвищої освіти, наукового-педагогічних працівників закладів вищої освіти, учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти, тренерів спортивних секцій з гімнастики та інших видів спорту. Зміст посібника має інтегрувальне значення й професійно-практичне спрямування, оскільки поєднує матеріал з основ гімнастики, теорії і методики фізичного виховання, біомеханіки, фітнесу

тощо; розкриває значення гімнастики, безпосередньо гімнастичного багатоборства, ритмічної гімнастики у системі фізичного удосконалення людей різного віку; посилює мотивацію студентів до початкової і професійної діяльності; орієнтує студентів у потоці інформації, візуалізує й полегшує сприйняття навчального матеріалу тощо.

Методичний посібник містить орієнтовні тестові запитання, що дозволяють перевірити рівень теоретико-методичних знань.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ

1.1. Завдання та місце гімнастики в системі фізичного виховання та спорту

Гімнастика – система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, спрямованих на розв’язання завдань педагогічного і оздоровчо-гігієнічного характеру: всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров’я.

Гімнастика – один із ефективних і універсальних засобів фізичного виховання та спорту. За допомогою засобів гімнастики вирішуються різноманітні завдання:

1. Гармонійний розвиток форм і функцій організму, удосконалення рухових здібностей, виховання фізичних якостей.
2. Зміцнення здоров’я, зняття втоми і відновлення працездатності, профілактика професійних та інших захворювань.
3. Виховання морально-вольових та естетичних якостей особистості тощо.

Завдяки широким можливостям гімнастики у розв’язанні поставлених завдань вона застосовується в усіх ланках сучасної системи фізичного виховання. Нею займаються в закладах дошкільної, загальної середньої та вищої освіти, у закладах професійно-технічної освіти, військових закладах освіти тощо.

Велика кількість та різноманіття 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 сприяти формуванню рухових здібностей людини. Люди, які систематично займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком мускулатури, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла і рухів.

Організація занять з гімнастики має певні традиції, що визначають стрункість, послідовність і від регламентованість педагогічного процесу. Це дисциплінує учнів, сприяє вихованню в них акуратності, працелюбства, позитивних вольових якостей. За допомогою гімнастики можна успішно розв’язувати також освітні завдання, формувати розумову активність, розвивати мобільність центральної нервової системи. Засновник вітчизняної обґрунтованої системи фізичного виховання П. Ф. Лесгафта писав, що розумова і фізична освіта так тісно пов’язані між собою, що повинні становити нероздільне завдання школи.

До найтипівіших вправ, що становлять основу засобів гімнастики, належать: загальнорозвивальні, стройові, акробатичні, стрибкові,

хореографічні вправи, вправи на гімнастичних приладах, з художньої гімнастики, прикладні тощо.

1.2. Характеристика національних гімнастичних систем

У першій половині XIX ст. намітились три напрями розвитку гімнастики:

- гігієнічний – гімнастика розглядалась як засіб зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил людини;
- атлетичний – гімнастика розцінювалась як засіб розвитку рухових можливостей людини шляхом застосування складних вправ, у тому числі і на гімнастичних приладах;
- прикладний – гімнастика використовувалась як засіб навчання військових подоланню перешкод.

Німецька система гімнастики виникла у період окупації Пруссії військом Наполеона. Засновником цієї системи був Фрідріх Ян (1778-1852). Він прагнув використати гімнастику для військової підготовки молоді з метою звільнення країни від окупації. Основу системи складали вправи на гімнастичних приладах і військові ігри, оскільки на думку Яна, краще розвивати фізичну силу і змінювати волю людини. Заняття починались з вільних вправ, а потім (після невеликої перерви) виконувались вправи на гімнастичних приладах. Ці вправи придумувались як керівником, так і гімнастами. Вони, як правило, складались із простих рухів, які повторювались багаторазово (найбільше число разів). Співвідношення різних рухів (комбінацій) тоді ще не застосовувалось. При виконанні вправ на гімнастичних приладах вимагалась правильність їх форми. Викладання вправ велось методом змагань, що підвищувало інтерес до занять. Ян назвав свою гімнастику «Турнкунст» (мистецтво виворотності), а учнів «турнерами». Пізніше німецьку гімнастику стали називати «турнен».

Адольф Шпіс (1810-1858) застосовував німецький турнен до викладання в школі і розробив структуру шкільного уроку. У 1840 р. він видав працю «Наука про турнерське мистецтво». Основу його системи шкільної підготовки склали вправи на гімнастичних приладах, розділені для різних вікових категорій на 4 ступені складності. Урок гімнастики Шпіса складав порядкові вправи (шикування і перешікування), потім йшли вільні вправи (рухи із суглобної гімнастики Песталоцці і гімнастика Фіта), і тільки після цього можна було переходити до вправ на гімнастичних приладах. На своєму уроці Шпіс використовував групові прилади: довгу перекладину, бруси, гімнастичну стінку, жердин і т.д. В основній частині уроку проводились ігри і масові вправи. Зберігаючи

основні принцип німецького турнена, Шпіс завершив складання буржуазної національної системи гімнастики.

Шведська система гімнастики виникла після німецької. Вона гармонійно розвивала гігієнічний напрям. Пер Лінг (1776-1839 рр.) – професор університету – почав вивчати гімнастику в Данії в першій половині XIX ст. Він розробив вправи для окремих частин тіла, які повинні були сприяти розвитку всього організму. В 1813 р. з ініціативи Лінга в Стокгольмі був відкритий спеціальний інститут, в якому він застосував свої методи і засоби фізичного виховання. Наголошуючи, що фізичні вправи повинні зміцнювати і розвивати тіло людини, він не оцінив педагогічного значення гімнастики. Його син Ялмар Лінг (1820-1886), продовжуючи справу, почату батьком, систематизував вправи, обґрунтував їх техніку, розробив схему уроку, ввів спеціальні прилади і висунув низку методичних положень. Вправи класифікував за анатомічними ознаками. Шведська система гімнастики вимагала, щоб кожна вправа впливала на певні групи м'язів, забезпечувала позитивний ефект їх розвитку, мала точну форму і виконувалась із заздалегідь відомим ступенем м'язового напруження.

Французька система гімнастики мала переважно військово-прикладну спрямованість і розвивалась майже одночасно зі шведською. Вона одержала широке розповсюдження в період революційного піднесення. Творцем гімнастичної системи у Франції був Франсиско Аморос (1770-1848). Кращими він вважав такі вправи, які допомагають набути навичок, необхідних в житті і військових умовах: ходьба, біг на місцевості з перешкодами, різноманітні стрибки у спорядженні, перенесення вантажу і «пораненого», плавання і нирання, боротьба, метання, стрільба, фехтування, а також верхова їзда, танці. Застосовувались прилади, які треба було подолати з найбільшою швидкістю і економією сил (гімнастична стінка, жердина, стіна). Ф. Аморос вважав, що гімнастика повинна зробити людину більш сміливою, гнучкою, спритною. Проводячи уроки, він встановив загальні принципи:

- вправи повинні бути доступні учням і по можливості прості;
- проводити вправи потрібно послідовно: від легких до важких, від простих до складних;
- на заняттях необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів. Змінюючи напрям, швидкість і амплітуду рухів, можна посилити або послабити дію однієї і тієї ж вправи.

Іноді вправи виконувались під військові пісні, що сприяло розвитку навичок правильного дихання і збуджувало патріотичні почуття. Це була перша спроба введення музичного супроводу на заняттях.

Сокольська система гімнастики виникла в середині XIX ст. у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до складу Австро-Угорщини. У Чехії виник «Сокольський рух» і стала створюватись сокольська система гімнастики, її засновником був професор етики та історії мистецтв Празького університету Мирослав Тирш (1832-1884) – представник патріотично налаштованої ліберальної буржуазії, який прагнув звільнення своєї батьківщини від австрійського гніту.

М. Тирш був знайомий з усіма системами гімнастики першої половини XIX ст., але жодну не вважав придатною для організації масового гімнастичного руху в Чехії, який мав на меті підготовку народу до національно-визвольної боротьби. Він добре розумів цінності гімнастики в розвитку і зміцненні організму людини і прагнув зробити вправи красивими, граційними, естетично привабливими. Тому основним критерієм в сокольській системі стала зовнішня форма рухів.

Сокольська система за своїм змістом була близька до німецької, але мала свої особливості. Автор прагнув надати всім положенням і рухам таку форму, яка викликала б у виконавців та глядачів емоційне піднесення, почуття радості і естетичної насолоди.

Основу цієї системи становили вправи на гімнастичних приладах, з предметами і без них, піраміди, вправи з елементами фехтування, боксу, боротьби. Всі вправи поділялись на чотири основні відділи (за зовнішніми ознаками):

1. Вправи без предметів (ходьба, біг, вільні і порядкові вправи).
2. Приладові вправи (з приладами і на приладах, включаючи і стрибки).
3. Групові вправи (піраміди, гімнастичні ігри).
4. Бойові вправи (опору, боротьби, кулачного бою, фехтування).

Урок сокольської гімнастики складався з трьох частин. У першій (підготовчій) частині використовувались порядкові (стройові) вправи, загальні вільні вправи або вправи з предметами (палицями, гантелями та ін.). У другій (основній) частині виконувались вправи на приладах, стрибки, так звані «різності», акробатичні вправи, бойові вправи, ігри та ін. У третій (заклучній) частині, звичайно, застосовувались ходьба, біг; ті, хто займалися в основній частині (як і зараз) ділились на підгрупи (навчальні відділення). Проведення занять в однакових спортивних костюмах, з музичним супроводом, чітким виконанням вправ, організації змагань і масових виступів забезпечили сокольській гімнастиці успіх у багатьох країнах. Була розроблена термінологія вправ, в якій майже кожна вправа називалась одним-двома словами (термінами), що було дуже зручно. Для сокольської гімнастики було властиво:

1. Виконання вправ з відтягнутими носками і пальцями рук, прямолінійність виконання.

2. Виконання вільних вправ і вправ на приладах у вигляді комбінацій (тобто логічного співвідношення низки елементів), причому, особлива увага зверталась на красу переходу з одного положення в інше і положення тіла під час паузи.

3. Точне і красиве виконання стрибків, а також вільних вправ і вправ на приладах.

У сокольській системі гімнастики формувалась стилізація форм рухів (гімнастичний стиль) і проведення масових все сокольських злетів, які мали великий вплив на молодь. Сокольська гімнастика стала основою сучасної спортивної гімнастики.

1.3. Розвиток гімнастики в Україні

Перші спроби створити гімнастичні гуртки в Україні робили ентузіасти ще в середині XIX ст. так, в Одесі в 1861 р. був організований гімнастичний гурток (на 10 років раніше, ніж було створене в у Москві «Товариство гімнастів»), але царські чиновники заборонили реєстрацію організації. Першим офіційним гуртком, який виник в Україні, можна вважати «Товариство сприяння фізичному розвитку», засноване в Одесі в 1897 р. Гімнастичні товариства стали організовуватися в Харкові, Чернігові, Катеринославі, Житомирі, Львові, Кам'янець-Подільському. У 1904 р. було засноване Київське гімнастичне товариство. Авторитет гімнастичного товариства збільшився у спортивних колах після перемоги Богумила Гонзатки – кращого гімнаста Києва на Всеросійському чемпіонаті з гімнастики 1909 р. в Петербурзі.

Крім гімнастичних товариств, спроби розвивати гімнастику були в Київському університеті, комерційному училищі, Чернігівській гімназії та Харківському університеті. У 1913 р. з 26 сокольських товариств, існуючих в Російській Імперії, 10 були на Україні. За зразком Європейських сокольських організацій на Україні стали проводитися масові гімнастичні свята. Кожен рік такі свята проводились в Чернігові, Одесі, Харкові, Полтаві.

Розширилися спортивні контакти з Європейськими сокольськими організаціями. У 1910 р. на змагання в Болгарію виїжджали харківські гімнасти. Із 1910 по 1914 р. українські гімнастичні організації неодноразово виїжджали на змагання в Чехію, Югославію, Болгарію. Ці контакти зробили вплив на характер і Всеросійської Олімпіади, проведеної в Києві в 1913 році. У програмі Олімпіади були змагання з гімнастики, в яких взяло участь 58 гімнастів.

У період громадянської війни спорт був підпорядкований інтересам військово-прикладної підготовки Червоної Армії і допризовників. У жовтні 1922 року були проведені Всеукраїнські змагання з гімнастики в місті Києві. Роком пізніше змагання з участю гімнастів декількох міст провів Житомирський гімнастичний клуб. У 1925 році Всеукраїнська організація «Спартак» провела гімнастичний турнір в рамках Всеукраїнської спартакіади. У змаганнях взяли участь гімнасти дев'яти міст республіки.

Розвиток спортивної гімнастики в швидкому темпі відбувся після 1928 р. Проведена перша республіканська першість, чемпіоном якої став київський гімнаст Є. Факторов. Уже в 1929 році і пізніше, гімнастика набула спортивної спрямованості. Організаційному і методичному розвитку гімнастики сприяла конференція тренерів і суддів, проведена в 1931 році в Харкові. Конференція визначила єдиний підхід до суддівства змагань та підготовки гімнастів.

З 1932 року по всій Україні почався швидкий розвиток гімнастики. У цьому ж році в Москві на перших Всесоюзних змаганнях команда України зайняла перше місце. Спортивна гімнастика на Україні набула масового характеру, що дозволило Україні стати провідним методичним центром, виховати плеяду талановитих гімнастів. Війна перервала спортивне життя країни. Відродженню популярності гімнастики на Україні сприяли паради, гімнастичні показові виступи, масові змагання, які регулярно проводилися в областях.

У «доспартакіадний» період в 1945-1956 рр. провідними методичними центрами зі спортивної гімнастики були фізкультурні організації і наукові установи України, репрезентуючи передові методичні напрями, формуючи основні риси радянської гімнастичної школи, успішно виходячи на міжнародну арену. Значний вклад у формування методичних основ української гімнастики внесли гімнасти, тренери і вчені України. У першу чергу це стосується оволодіння високих тренувальних навантажень, використання елементів акробатики і художньої гімнастики в складанні нових і оригінальних композицій. Творчість кращих гімнастів України передвоєнного періоду, спрямована на пошуки нових складних елементів, експериментування з періодизацією і навантаженням на тренуваннях, стала основою успішного розвитку майстерності гімнастів України в середині 40-50 рр. ХХст.

А. Ібадулаєв – один з перших гімнастів, що успішно засвоював великі тренувальні навантаження (6-разові тренування на тиждень і 2-разове тренування в день у змагальний період), які значно перевищили уяву про навантаження не тільки гімнастів та тренерів, а й вчених. А. Ібадулаєв створив особливий технічний стиль виконання вправ на

перекладині і кільцях. В. Чукарін розвинув і систематизував методику високих навантажень, створив модель багатоборця, успішно виступаючи на всіх приладах із програмою, побудованою на насиченості комбінацій складними елементами, максимальною раціоналізацією техніки і стабільністю вправ.

Провідні гімнасти України широко використовували елементи психологічного налаштування і методику змагальної обстановки в звичайних тренуваннях. Зокрема, А. Ібадулаєв і В. Чукарін довели ефективність частого використання «прикидочних» змагань, виконання комбінацій без розминки, виконання вправ на оцінку в змагальній обстановці. Успішно стали засвоювати високі тренувальні навантаження і раціональну техніку виконання кращі гімнастки республіки – Н. Бочарова, М. Гороховська. Вони створили особливий стиль композицій і виконання вправ на колоді та брусах.

Деякі тренери України, а саме, А. Мішаков у роботі з Б. Шахліним і Л. Латиніною, Л. Свешніков у роботі з Л. Семушкіною одними із перших у країні стали з успіхом засвоювати метод експериментального моделювання форм навчання складних елементів, характеру довільних вправ, рівня навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастів і наступним використанням найбільш оптимальних методів у тренуванні молодих талановитих гімнастів.

Провідні гімнасти України 50-60 рр. Л. Латиніна та П. Астахова в своїх тренуваннях широко застосовували елементи хореографічної підготовки, що дозволило їм з особливим успіхом виступати на вільних вправах і на колоді. Поряд з великим методичним досвідом спеціалістів України склався цікавий досвід організації масових гімнастичних парадів і показових виступів, які сприяли розширенню масовості і підвищенню майстерності. Такі виступи не носили змагальний характер, але були прототипом змагальних зборів і специфічною лабораторією спортивної майстерності.

У світових змаганнях українські атлети назавжди закарбували свої імена на славетних сторінках спортивних досягнень. Олімпіада-92 в Барселоні принесла золоті нагороди в командній першості жіночій збірній колишнього СРСР, у складі якої були представниці України – Тетяна Гуцу і Тетяна Лисенко. Тетяна Гуцу стала кращою в особистій першості серед 94 спортсменок з 24 країн. Тетяна Лисенко здобула срібло у вправах на брусах і бронзу у вільних вправах.

Не було рівних українським спортсменам у командній першості в Барселоні. З 12-ти чоловічих команд збірна СНД, у складі якої були Ігор Коробчинський, Рустам Шаріпов і Григорій Місютін здобула золоті нагороди із загальною кількістю 585,45 бали. А з 98-ми атлетів у

багатоборстві українець Григорій Мільотін здобув срібну медаль. Цікава ситуація склалася у змаганнях на брусах. Одразу три спортсмени, серед яких був українець Ігор Коробчинський, набрали однакову кількість балів – 9,8 і всі троє стали бронзовими призерами Олімпіади.

Через чотири роки в Атланті вже незалежну Україну тріумфально представила Ліля Підкопаєва – вихованка донецької школи спортивної гімнастики. В особистій першості 17-річна спортсменка на 0,15 обійшла румунку Джину Горян і стала першою українською абсолютною чемпіонкою світу. Чоловіча збірна в Атланті увійшла пробитися до трійки лідерів і здобути команді бронзові нагороди, які стали першими медалями незалежної України на Олімпійських іграх. Призерами у чоловічих видах багатоборства в Атланті-96 стали Юрій Єрмаков, Олег Косяк, Ігор Коробчинський, Георгій Місютін, Олександр Світличний, Володимир Шаменко і Рустам Шаріпов.

Художня гімнастика – суто жіночий вид спорту. Основними її засобами є вправи танцювального характеру, що виконуються з предметами і без них. Термін «художня гімнастика» запроваджено в 1934 р. викладачами Вищої школи художнього руху Ленінградського державного інституту фізичної культури імені П.Ф. Лесгафта. Художня гімнастика об'єднала зусилля викладачів провідних студій пластики та художнього руху, зокрема Петроградського інституту ритму (1920 р.), Школи пластики Зінаїди Вербовій (1923 р.), Студії художнього руху Олени Горлової (1923 р.), Пластичного відділення студії «Темас» Олександри Семенової-Найпак (1927 р.) та багатьох інших. Першими педагогами Вищої школи художнього руху стали Олена Горлова, Роза Варшавська, Анастасія Невинський, Зінаїда Вербова, Олександра Семенова-Найпак. Разом з першими ученицями – Ганною Ларіонової, Юлією Шишкарьової, Тетяною Варакін, Тетяною Маркової, Лідією Кудряшової, Аріадною Башнін, Софією Нечаєвої, Галиною Бобрової.

У 1963 році в Будапешті відбувся перший чемпіонат світу. Через 15 років у Мадриді відбувся перший чемпіонат Європи, ще через 6 років художня гімнастика дебютувала в програмі Олімпійських ігор. Сучасні змагання з художньої гімнастики складаються з чотирьох довільних вправ з предметами, які кожен сезон вибираються з п'яти можливих (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка). Усі вправи виконують під музичний супровід. Вибір музики залежить від бажань гімнастки і тренера. Кожна вправа повинна тривати більше півтори хвилини. Змагання проходять на гімнастичному килимі розміром 13х13 м. Класичне багатоборство (4 вправи) – головна олімпійська дисципліна. Окрім багатоборства гімнастки, що виступають в індивідуальній першості, традиційно розігрують комплекти нагород в окремих видах вправ (окрім

Олімпійських ігор). Групові вправи, що вперше з'явилися на чемпіонаті Світу у 1967 р. нині входять в олімпійську програму з 1996 року. П'ять гімнасток спочатку виконують вправу з однорідними предметами (наприклад, 5 м'ячів), а потім друга вправа з різнорідними предметами (наприклад, 2 обруча і 3 стрічки). Тривалість кожної композиції від 2 хв. до 2 хв. 30 сек. Перший комплект олімпійських нагород у груповому двоєборстві був розіграний в Атланті у 1996 році. Його отримали іспанки.

Спортивна акробатика передбачає на вибір три групи вправ: акробатичні стрибки, парні та групові вправи. До акробатичних стрибків відносять і вправи на батуті. Широкий діапазон складності акробатичних вправ дозволяє навчати осіб, різних за віком, статтю і фізичної підготовленості. Для занять акробатикою потрібна акробатична доріжка та гімнастичні мати. Займатися нею можна не лише в спортивному залі, а й на спортивному майданчику.

Спортивна аеробіка – вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високоефективний комплекс вправ, що передбачає поєднання складнокоординаційних ациклічних рухів, різних за складністю елементі різних структурних груп, а також взаємодії між партнерами. Також потребує виконання таких видів вправ: індивідуальні виступи чоловіків і жінок, змішані пари, трійки і шістки в будь-якому складі. Основу хореографії цих вправ складають «базові» аеробні кроки і їх з'єднання. У 1995 році Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) аеробіка була визнана офіційною дисципліною і увійшла до Міжнародної федерації гімнастики (FIG).

1.4. Модельні характеристики сучасної гімнастики

Модель – це зразок (еталон) для наслідування. У гімнастиці на підставі аналізу підсумків найбільш значущих змагань, даних наукового прогнозу і з урахуванням тенденцій розвитку виду спорту розробляються і використовуються моделі, які є орієнтирами в діяльності тренерів і спортсменів та відносяться до сфери всіх основних сторін підготовки. Моделі оформлюються у вигляді модельних характеристик. Таким чином, можна розглядати модель гімнастики в цілому як виду спорту; модель гімнаста високого класу – переможця найбільших змагань; модель команди – лідера; модель регламенту змагань.

У найбільш загальному вигляді модель гімнастики як виду спорту можна виразити наступною «формулою»: спортивна гімнастика – це діяльність, підсумком якої є виконання індивідуальних стандартних складно-координаційних дій (вправ) у видах багатоборства в постійних умовах, з бальною оцінкою майстерності спортсмена бригадою суддів за критеріями трудності, композиції і якості виконання програми.

Отже, основними параметрами модельних характеристик в гімнастиці є трудність вправ, композиція вправ, якість виконання вправ.

Під *трудністю вправ* розуміється координаційна складність елементів і з'єднань, віднесених за збільшенням її ступеню до груп труднощі. Трудність комбінацій обумовлена правилами змагань. Непорушних критеріїв труднощі немає, оскільки координаційна складність, ступінь фізичних, психічних зусиль є індивідуальними. Періодично експерти переглядають таблицю труднощі і переводять деякі елементи і з'єднання в іншу групу, як правило, нижчу, що пояснюється їх відносною доступністю у зв'язку з розробкою нових методичних прийомів.

Під *композицією* розуміється загальна побудова комбінацій (вправ у видах багатоборства) з урахуванням специфічних закономірностей скріплення частин в єдине ціле і спеціальних вимог, що відображають сучасні тенденції в розвитку гімнастичної майстерності. Найбільш характерними ознаками сучасних вправ є їх динамічність, оригінальність і насиченість складними і ризикованими елементами.

Згідно з правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики зміст гімнастичних вправ повинен відповідати таким умовам:

- відповідати здібностям (можливостям) спортсмена. Гімнаст повинен повністю (упевнено) володіти своїм тілом. Упевненість, елегантність, загальна амплітуда рухів при виконання вправи є кращими передумовами для естетичного сприйняття його виступу.

- виключати або максимально зменшити ризик отримання травми.

Якість виконання (якщо трудність і композиція вправ відповідають встановленим вимогам) має вирішальне значення в оцінці. Вищий ступінь виконавської майстерності називається віртуозністю. Відхилення від прийнятого в гімнастиці стилю, порушення техніки (форми, ритму, темпу рухів) кваліфікуються як помилки різного ступеня: «дрібні», «середні», «грубі» і «невиконання». Велика частина зусиль гімнастів і тренерів в загальному обсязі навчально-тренувальної роботи направлена саме на досягнення необхідної якості виконання вправ, усунення технічних помилок.

Також модель гімнаста високого класу передбачає ознаки антропологічного статусу, характеристики технічної, фізичної і психологічної підготовленості, функціонального стану.

Антропологічні показники. Відповідно до змісту змагальної діяльності гімнасти, що пройшли спеціалізований відбір і багаторічну підготовку, відрізняються більшою підібраністю складу, що виявляється у відносно невеликому діапазоні показників віку, росту, маси тіла.

Різнобічна гімнастична підготовка сприяє розвитку опорно-рухового апарату. Зокрема, у чоловіків, близькі до граничних напружень вправи для м'язів рук і плечового поясу. Виконання складних силових і статичних вправ поєднується з вправами швидко-силового характеру та з проявом рухливості, особливо в плечових і тазостегнових суглобах. У вправах жіночого багатоборства також поєднуються різнохарактерні елементи, що вимагають різнобічної фізичної підготовленості. Можна відзначити помітне зближення за характером і змістом вправ чоловічої і жіночої гімнастики. Ця тенденція пояснюється схожістю елементів акробатичного характеру у вільних вправах і комбінаціях інших видів багатоборства, близькістю вправ фізичної підготовки.

В останні роки, у чоловіків збільшилося навантаження на м'язи ніг у зв'язку з ускладненням техніки вільних вправ і опорних стрибків, а у жінок збільшилося – на пояс верхніх кінцівок, що перш за все обумовлене змістом вправ на брусах, силовими елементами на колоді.

У зв'язку із специфікою гімнастики, в якій переважають рухи швидко-силового характеру, що вимагають прояву спритності, найбільших успіхів досягають гімнасти відносно невеликого зросту та маси тіла. Гімнастам і гімнасткам високої кваліфікації притаманний певний тип конституції – мускульний, торакально-м'язовий. У чоловіків до особливостей будови тіла можна віднести помірно широкі плечі, довгі руки, у жінок – широкі плечі і вузький таз. Незалежно від різниці в абсолютних величинах зросту і маси тіла, пропорції тіла гімнастів і гімнасток відносно постійні. Наприклад, у кваліфікованих спортсменів довжина рук по відношенню до довжини тіла складає 42–47 %, а довжина ніг – 52–56 %. Гімнастичні вправи найбільше розвивають м'язи рук і плечового поясу, передню і задню поверхні тулуба. Також велике навантаження несуть згиначі передпліччя, розгиначі гомілки і м'язів, що здійснюють підшовне згинання стопи.

Показники технічної, фізичної і функціональної підготовленості гімнастів. З фізіологічної точки зору виконання вправ у видах багатоборства можна віднести до роботи великої потужності, що виконується переважно в анаеробно-аеробному режимі, іноді із затримкою дихання при складних силових елементах. У паузах між спробами відбувається відновлення. При цьому може спостерігатися почастішання пульсу відразу після роботи, що виконувалася в умовах кисневого боргу. У середньому упродовж тренування частота серцевих скорочень (ЧСС) коливається в межах 140–170 уд./хв., а в паузах відпочинку знаходиться в межах 120 уд./хв. В окремих моменти (особливо при виконанні вправ спеціальної фізичної підготовки) ЧСС досягає 200 уд./хв. і більше, але цей стан триває не більше декількох секунд.

Зріст і маса тіла провідних спортсменів також різні. Середні орієнтири для чоловіків: зріст – 166 – 170 см, маса тіла – 58-66 кг. Останніми роками наголошуються тенденція до зниження середнього віку і, при відносно стабільному зрості, деяке зниження маси тіла.

При ситуації, що склалася, в суддівстві бальна оцінка перестала бути інформативною. Проте, модель команди-переможниці представляється як об'єднання учасників, які не припускаються «середніх» і «грубих» помилок.

Модель переможця в багатоборстві припускає, за наявності труднощі вправ, що перевищує офіційні вимоги федерації гімнастики, безпомилкове виконання комбінацій у всіх видах багатоборства. Фіналіст в окремих видах багатоборства може розраховувати на перемогу лише при оцінках 9,95–10,0.

Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості відображають основні тести і тренувальні вправи для розвитку найбільш важливих рухових якостей гімнаста. Свідченням того, що швидкісна-силова підготовка відповідає необхідному рівню, є показники в бігу з місця з високого старту на 20 м за 3,2–3,1 с, стрибок вгору з місця на 65 см, лазіння по канату з сиду ноги нарізно без допомоги ніг на 4 м за 5,5–5,0 сек.

Модельний рівень рухливості в суглобах визначений як виконання трьох видів шпагатів (лівою, правою, ноги нарізно); нахилу вперед сидячи з торканням грудьми стегон; утримання від 2 сек. лівої і правої ніг в положенні вперед і убік з носком на рівні вище плечей. Сума зменшень за технічні помилки у всіх вправах не повинна перевищувати 1,0 балу. Показники статичної сили визначаються в наступних вправах: утримання упору руки в сторони (хрест), горизонтального упору і горизонтального вису. Всі елементи виконуються на кільцях упродовж 6 сек. кожне. Силовитривалість визначається виконанням вправ (кількість разів): силова стійка на прямих руках з упору кутом на брусах 3-4 рази, із зігнутими руками на кільцях 6-8 разів, кола двома на коні – 50-60 кіл.

Інтегральним показником функціонального стану організму є реакція серцево-судинної системи на стандартне навантаження. Таким навантаженням вибраний тест з виконанням вільних вправ обов'язкової програми 2 рази поспіль із 3-хвилинним інтервалом між підходами. Відносно невелика ЧСС відразу ж після виконання вільних вправ (160 – 180 в 1 хв.) і динаміка її зниження до величини близької до результатної упродовж 3-хв. паузи свідчать про хороший функціональний стан організму.

Еталонні показники гімнасток-майстрів – тенденції і суперечності, властиві гімнастиці, найяскравіше і динамічно виявилися в жіночій

частині програми. Омолодження гімнастики бурхливо почалося в кінці 60-х рр. XX ст. Гімнастки Л. Латиніна і В. Чаславська брали участь в декількох Олімпіадах і чемпіонатах світу, а нинішні покоління команд міняються набагато швидше, оскільки віковий діапазон досягнення високих результатів у жінок невеликий – від 15 до 19 років. Середній вік членів національних збірних команд Ігор XXIV–XXVI Олімпіад складає 16,5 років.

В еталони команди і лідера-багатоборця такі ж, як у чоловіків. Це ж відноситься до функціональної і психологічної підготовленості. Модельні характеристики фізичної підготовленості мають той же характер, що і у чоловіків, відображаючи рівень провідних рухових якостей. Швидкісно-силова підготовленість: біг 20 м – 3,2–3,3 с.; стрибок з місця – 220 см.; стрибок вгору зі змахом руками – 52 см; лазіння по канату 3 м – 5,8 с. Максимальна статична сила: горизонтальний вис ззаду – 30 с.; горизонтальна рівновага спереду (ноги нарізно або із зігнутою ногою) – 20 с; високий кут – 25 с. Силова витривалість: стійка на руках (тримати) – 90 с.; стійка зігнувшись з прямими руками – 6–8 разів; підйом розгином з вису кутом в стійку – 10 разів. Рухливість в суглобах: всі види шпагатів, утримання правої і лівої ноги в положенні вперед і убік з носком не нижче за рівень голови, нахил вперед, міст – сума зменшень за помилки не більше 0,5 балу.

Природно, що приведені модельні характеристики не є ідеальними. Допускаються індивідуальні відхилення. Проте, середні величини є орієнтиром, а головне методичне завдання тренерів і фахівців полягає в тому, щоб розробляти аналогічні моделі для гімнастів різних вікових категорій і рівня підготовленості, аж до етапу початкової підготовки. Саме це є конкретним орієнтиром в поетапному оволодінні гімнастичною школою.

1.5. Методичні особливості викладання гімнастики

Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть займатись як діти наймолодшого віку і підлітки, так і дорослі і літні люди, чоловіки і жінки, здорові і слабкі, добре фізично підготовлені і початківці, бо вона має великий арсенал фізичних вправ – від найпростіших, якими користуються на заняттях з дітьми, 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.

До методичних особливостей викладання гімнастики належать:

1. Розчленоване оволодіння руховим апаратом, розчленоване навчання складних рухових дій і формування навичок. Використовуючи розчленований метод, складні рухові дії розкладають на окремі частини за

смісловим принципом або біомеханічною доцільністю. Послідовне засвоєння руху по частинам створює міцну базу для свідомого оволодіння основами структури певної вправи. Досягаючи цього переходять до цілісного виконання вправи і комбінації в цілому.

2. Застосування різноманітних фізичних вправ для ефективного розвитку певних якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості.

3. Вибірковий вплив на окремі органи, системи і на організм в 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.

4. Точне регулювання фізичного навантаження залежно від контингенту учнів (віку, статі, стану здоров'я) за допомогою різноманітних методичних прийомів.

5. 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 ефективно впливають на організм людини.

6. Широке застосування музичного супроводу на заняттях. Музика створює позитивний емоційний фон, добрий настрій, бадьорить, виховує почуття ритму і пластичності рухів, допомагає досягти синхронності.

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

1.6. Класифікація, зміст і завдання видів гімнастики

Численні завдання гімнастики, широкий діапазон застосування і різноманітність вправ сприяли розвитку різних самостійних видів гімнастики (схема 1). Вони, частково, відрізняються один від одного метою і завданнями, специфічними вправами й особливими методичними прийомами.

Нині найбільш поширеною є класифікація, згідно якої гімнастику поділяють на:

1. *Оздоровчі види.*
2. *Освітньо-розвивальні види.*
3. *Спортивні види.*

1.6.1. Оздоровчі види гімнастики (до них належать гігієнічні і лікувальні)

1. Гігієнічні види гімнастики

Ранкова гігієнічна гімнастика. Проводиться після сну. Мета – сприяти швидкому переходу від стану сну до активного стану, стимулювати рухливість в суглобах кінцівок, хребетного стовпа, розігріву організму; її тривалість 10-15 хв.

Гімнастика до занять. Виконання вправ гімнастики перед заняттями, на початку навчального дня, має на меті сприяти підвищенню працездатності учнів на перших уроках, загартувати організм, попередити викривлення постави. Для кожного класу складають свій комплекс вправ, але їхня кількість, число повторів і характер однакові. Це дасть змогу виконувати вправи всім одночасно під один музичний супровід.

Фізкультхвилинка. Завдання фізкультхвилинки – повернути втомленій дитині працездатність, увагу, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави. Фізкультхвилинки проводяться у I-V класах на кожному уроці при перших ознаках втоми, яка настає, як правило, після 20-30 хв. роботи. Її старших класах фізкультхвилинки проводяться під час занять у навчально-виробничих майстернях. Тривалість виконання 3-4 вправ 2,5-3 хв. з 6-8 разовими повторами кожної вправи. Окремі вправи можуть проводитись за партою. Комплекс передбачає виконання вправ для м'язів верхнього плечового поясу, тулуба, ніг, які здатні зняти статичне напруження та посилити кровообіг (усунути застійні явища).

Фізкультпауза. Фізкультпаузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах з учнями середніх і старших класів упродовж 10-15 хв. (кожних 50-60 хв. навчальної праці). Крім загально-розвиваючих вправ, діти виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Під час фізкультпауз учні, як правило, роблять домашні завдання з фізичної культури, при можливості – під музичний супровід, що дає емоційності і служить додатковим фактором відпочинку дітей.

Ритмічна гімнастика. Це – один з різновидів гімнастики, змістом якого є різноманітні, прості за технікою виконання фізичні вправи (загальнорозвивальні, танцювальні тощо). Завданням є оздоровлення організму і розвиток аеробних механізмів енергозабезпечення, а також оволодіння відчуттям музичного ритму і рухів.

Фітнес-тренування. Єдина концепція, що охоплює не лише тілесні рухи, а й усе, що може принести користь тілу людини. До нього належить контрольоване тренування серцево-судинної системи, корегована техніка дихання, тренування м'язової системи, що підтримує поставу і створює підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння

розслабляться, раціональне харчування, що забезпечує організм потрібною енергією.

Дихальна гімнастика:

- йогів – уміння керувати силою та енергією за допомогою дихання;
- Лобанової-Попової – розвиток дихальної мускулатури за рахунок опору повітря, що видихається органами мовлення;
- Стрельнікової полягає в активному напруженому короткому вдиху, яким тренуються всі м'язи дихальної системи;
- Бутейка – полягає в засвоєнні неглибокого дихання.

2. Лікувальні види гімнастики.

Коригуюча гімнастика. Мета – корекція постави та інших дефектів організму.

Функціональна гімнастика. Мета – поліпшення функціонального стану організму.

Реабілітаційна гімнастика. Мета – прискорена реабілітація після травм і захворювань.

1.6.2. Освітньо-розвивальні види гімнастики (до них належать базова і прикладна)

1. Базова гімнастика

Основна гімнастика. Її мета – забезпечити загальний фізичний розвиток, підвищити працездатність. Основна гімнастика є найбільш поширеним видом гімнастики. Вона забезпечує гармонійний фізичний розвиток і вдосконалення духовних якостей. Сприяє оволодінню основами рухів, координації, виховує моральні і волеві якості, є фундаментом виконання нормативів державних тестів та базою для занять іншими видами спорту. Основна гімнастика широко використовується в дошкільних закладах, загальноосвітніх школах, тих навчальних закладах різного рівня акредитації.

Жіноча гімнастика. Під час занять, поряд з вирішенням загальних завдань фізичного виховання й удосконалення фізичних, моральних і волевих якостей, засобами гімнастики забезпечується відповідна підготовка жінок до виконання функцій материнства. В зв'язку з цим більшість вправ направлені на зміцнення м'язів тазу, особливо малого тазу та черевного пресу. До завдань жіночої гімнастики входять: розвиток пластичності, естетичної виразності рухів, почуття ритму і темпу; оволодіння такими руховими якостями, як спритність, гнучкість, витривалість; набуття прикладних навичок. Завдяки заняттям жіночою гімнастикою удосконалюється постава, фігура стає стрункішою, покращується хода. Заняття проводяться переважно під музичний супровід.

2. Прикладна гімнастика

Професійно-прикладна гімнастика сприяє засвоєнню спеціальних рухів, вольових і фізичних якостей, формуванню професійних навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини. Така підготовка необхідна, наприклад, монтажнику-висотнику, де гімнастичні вправи фізичного характеру (лазіння і перелазіння, підтягування, виси, упори і т.д.) виконуються у незвичних умовах.

Військово-прикладна гімнастика сприяє формуванню умінь, спеціалізованих навичок, необхідних для оволодіння військовими професіями. Є спеціальна гімнастика піхотинця, танкіста, моряка, десантника. Військово-прикладна гімнастика має величезне значення в підготовці юнаків до служби У Збройних Силах України.

Спортивно-прикладна гімнастика широко використовується в навчально-тренувальному процесі у всіх видах спорту. Наприклад: в систему тренувань зі стрибків з жердиною включені вправи на кільцях, турніку, які допомагають швидкому розвитку необхідних груп м'язів, а також оволодінню технікою стрибка. Як спеціальні вправи використовуються різні види стрибків, підскоків, елементи акробатики, де моделюються різновиди падінь, перепадів, які часто зустрічаються в ігрових ситуаціях.

1.6.3. Спортивні види гімнастики (до них належать спортивна, художня гімнастика, спортивна аеробіка, спортивна акробатика)

Спортивна гімнастика

У практиці підготовки спортсменів і проведення спортивних змагань використовуються дві класифікаційні програми вправ. За класифікацією «Б» готуються і виступають спортсмени на масових змаганнях. Ця програма вважається полегшеною у порівнянні з класифікацією «А», в яку включений ряд складних вправ для найбільш підготовлених спортсменів. Гімнасти, незалежно від класифікацій, виступають у таких видах багатоборства: чоловіки – вільні вправи, вправи на коні-махи, на кільцях, в опорних стрибках, на брусах і турніку; жінки – опорні стрибки, вправи на різновисоких брусах, колоді та вільні вправи.

Художня гімнастика

Вид рухової діяльності, який характеризується застосуванням великої кількості вправ, що виконуються з предметами і без них. Змагання проводяться за такими видами багатоборства: вправи з і обручем, стрічкою, м'ячем, булавами, скакалкою. Проводяться як індивідуальні, так і групові змагання.

Спортивна акробатика

Вид спорту, який характеризується великою різноманітністю вправ динамічного і статичного характеру. У програму змагань з акробатики входять сім видів: чоловічі, жіночі, змішані пари, жіночі (3 чол.), чоловічі (4 чол.), жіночі та чоловічі стрибки, стрибки на батуті.

Спортивна аеробіка

Вид спорту, призначений для фізично підготовлених молодих людей, який має свої програму, правила змагань. Під час виконання композицій регламентуються їхні тривалість, темп, кількість елементів, склад учасників та ракурси виконання. Забороняються окремі рухи і деякий стиль виконання.

РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ГІМНАСТИКИ

До найтипівіших вправ, що становлять основу засобів гімнастики, належать вправ: загальнорозвивальні, стрйові, акробатичні, хореографічні, на гімнастичних приладах, стрйкові, з художньої гімнастики, прикладні (ходьба, біг, лазіння і перелізання, подолання перешкод, перенесення вантажу). Під час занять гімнастикою широко використовуються також різноманітні вправи, які не є типовими для гімнастики: рухливі і спортивні ігри, елементи танців.

2.1. Характеристика груп стрйових вправ

Стройові вправи – є сумісні або одиночні дії учнів в тому або іншому строю. За допомогою стрйових вправ успішно вирішуються завдання виховання колективних дій, відчуття ритму і темпу, дисципліни і організованості. Особливе значення стрйові вправи мають у формуванні постави людини.

Класифікують стрйові вправи на чотири групи:

1. *Стройові прийоми.*
2. *Шиккування і перешикування.*
3. *Пересування.*
4. *Розмикання до змикання.*

1. Стройові прийоми і команди

Стройові команди поділяються на попередню і виконавчу.

Попередня команда подається протяжно, а виконавча – відривчасто і з наголосом. Наприклад, «Право-РУЧ!».

Основні команди і способи їх виконання:

«СТАВАЙ!» – швидко стати зліва від вчителя і набути стрйової стійки.

«РІВНЯЙСЬ!» – всі, крім правофлангового, повинні повернути голову направо, трохи піднявши підборіддя, і вирівнюватись у шерензі.

«ВІДСТАВИТИ!» – припинити виконання дії і зайняти попереднє положення.

«СТРУНКО!» – повернути чітко голову праворуч або підняти її і прийняти стрйову стійку.

«ВІЛЬНО!» – розслабити в коліні ліву або праву ногу не сходячи з місця.

«РОЗІЙДИСЬ!» – швидко покинути місцезнаходження і чекати наступної команди.

Розрахунок групи: «На перший і другий – Розподі-ЛИСЬ!», «По порядку Розподі-ЛИСЬ!», «По три (чотири і т. д.) – Розподі-ЛИСЬ! За цією командою треба повернути голову ліворуч, назвати свій номер тому, хто стоїть зліва, і відразу повернути голову вперед.

Повороти: «Ліво-РУЧ!», «Право-РУЧ!», «Кру-ГОМ!», «Півповороту – Право-РУЧ! (Ліво-РУЧ!)».

Повороти ліворуч і праворуч під час руху

Такий прийом виконується за командою: «Клас, Ліво-РУЧ!», «Клас, Право-РУЧ!». Виконавча команда подається під однойменну ногу. Після цього треба зробити крок другою ногою вперед і повернутися у відповідний бік (ліворуч або праворуч), роблячи повний крок у новому напрямку.

Поворот кругом під час руху

Складна за координацією дія виконується за командою: «Кругом – РУШ!». Виконавча команда подається під праву ногу. Після цього роблять крок лівою, крок правою з поворотом кругом через ліве плече (на двох носках) і продовжують рух з лівої ноги. Під час повороту руки притиснути до тулуба і стегон.

Повороти ліворуч, праворуч, навколо в кроці на місці (техніка виконання теж, що і під час руху, див. вище)

II. Шикування та перешикування

Шикування в одну шеренгу. Подати команду: «В одну шеренгу СТАВАЙ!» – учні повинні стати зліва від вчителя за зростом на одній лінії (Рис. 1, а).

Шикування в одну колону. Подати команду: «У колону по одному – СТАВАЙ!» – треба стати за вчителем за зростом (Рис. 1, б).

Шикування у коло. Стати у центрі майданчика і подати команду: «У коло – СТАВАЙ!» – учні повинні стати у коло навколо вчителя.

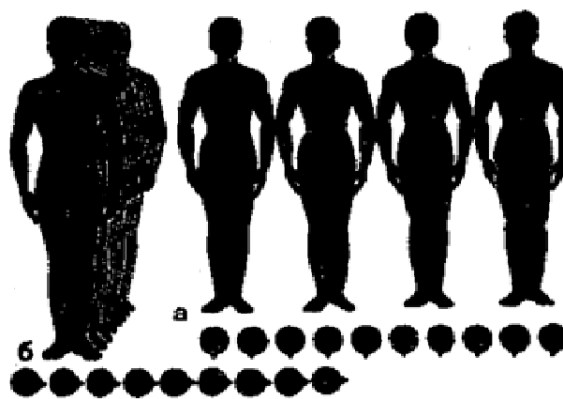


Рис.1 (а, б)

Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки

Для перешикування потрібно подати команди: «На перший, другий – Розподі-ЛИСЬ!». Потім – «У дві шеренги – ШИКУЙСЬ!». Для зворотного перешикування необхідно подати команду: «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!» (Рис. 2).

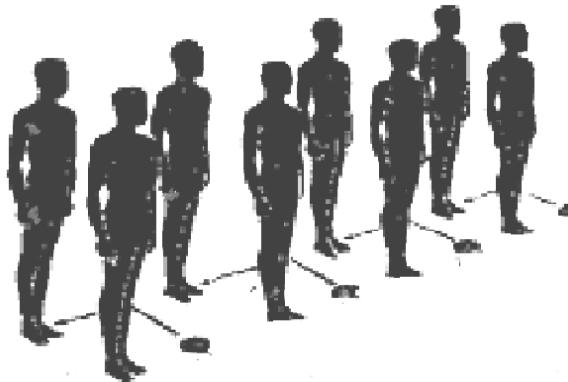


Рис. 2

Послідовність навчання:

1. Розрахувати групу.
2. Перешикування по частинах другими номерами: другі номери, крок лівою назад роби РАЗ! – крок правою вбік роби ДВА! – приставити ліву роби ТРИ!
3. Зворотне перешикування по частинах: другі номери, крок лівою вбік роби РАЗ! – крок правою вперед роби ДВА! – приставити ліву роби ТРИ!
4. Перешикування по команді.
5. Поміняти місцями перші і другі номери і виконати послідовно так само.

Перешикування з однієї шеренги у три

Для перешикування потрібно подати такі команди: «По три – Розподі-ЛИСЬ!». Потім – «У три шеренги – ШИКУЙСЬ!». Для зворотного перешикування дається команда: «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!» (Рис. 3).

Послідовність навчання:

1. Розрахунок групи по три.
2. Перешикування по частинах першими номерами: перші номери, крок правою назад роби РАЗ! – крок лівою вбік роби ДВА! – приставити праву роби ТРИ!



Рис. 3

3.Перешикування по частинах третіми номерами: треті номери, крок лівою вперед роби РАЗ! – крок правого вбік роби ДВА! приставити ліву роби ТРИ!

4.Зворотне перешикування по частинах спочатку третіми номерами, а потім першими.

5.Перешикування одночасно першими і третіми номерами по команді.

Перешикування з однієї колони у дві

Для перешикування потрібно подати такі команди: «На перший, другий – Розподі-ЛИСЬ!». Потім – «У колону по два – ШИКУЙСЬ!». Для зворотного перешикування команда: «У колону по одному – ШИКУЙСЬ!».

Перешикування з однієї колони у три

Для перешикування подають такі команди: «По три – Розподі-ЛИСЬ!». У колону по три – ШИКУЙСЬ!». Для зворотного перешикування команда: «У колону по одному – ШИКУЙСЬ!» (Рис. 4).

Послідовність навчання:

Така сама, що і при перешикуванні у шеренги, спочатку по частинах, а потім за командою.

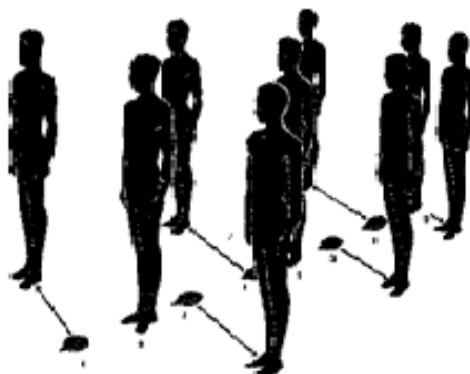


Рис. 4

Перешикування з однієї шеренги у колону по чотири заходженням відділень плечем

Для перешикування потрібно подати такі команди: «По три – РозподіЛИСЬ!», «Група, відділеннями, ліві плечі вперед кроком – РУШ!», «Група, СТІЙ!». Для зворотного перешикування команди: «Кру-ГОМ!», «Група, відділеннями, праві плечі вперед кроком – РУШ!», «Група, СТІЙ!», «Кру-ГОМ!» (Рис. 5).



Рис. 5

Послідовність навчання:

1. Розрахувати групи по три.
2. Зімкнути всіх у відділеннях до перших номерів і взятися за руки.
3. Виконати заходження у колону лівим плечем спочатку першим відділенням, потім другим, третім і т. д.
4. Повернути групу кругом і виконати заходження правим плечем, починаючи з замикаючого відділення.
5. Повернути групу кругом.
6. Виконати заходження відділеннями у колону по три за командою.
7. Виконати зворотне перешикування за командою.

Перешикування з шеренги уступами на місці

Для перешикування треба подати такі команди: наприклад: «Група, на дев'ять, шість, три, на місці (або 6, 4, 2 на місці і т. д.) – РозподіЛИСЬ!». Наступна команда – «За розрахунком (праворуч) кроком – РУШ!». Для зворотного перешикування команда: «Кругом! На свої місця кроком – РУШ!» (Рис. 6).



Рис. 6

Послідовність навчання:

1. Розрахувати групу на 9, 6, 3, на місці.
2. Перешикування по частинах спочатку дев'ятьма номерами, потім шостими, потім третіми.
3. Повернути групу кругом і виконати зворотне перешикування послідовно третіми, шостими, потім дев'ятьма номерами.
4. Виконати перешикування за командою.
5. Виконати зворотне перешикування по команді.

Перешикування з колони по одному у колону по чотири послідовними поворотами у русі

Для перешикування треба подати такі команди: «Ліворуч у колону по чотири – РУШ!». Потім – «Направляючі, КОРОТШЕ КРОК!», «Направляючі, НА МІСЦІ!», «Група, СТІЙ!». Для зворотного перешикування команди: «Група, Право-РУЧ!», «Зліва в обхід ліворуч у колону по одному кроком – РУШ!» (Рис. 7).

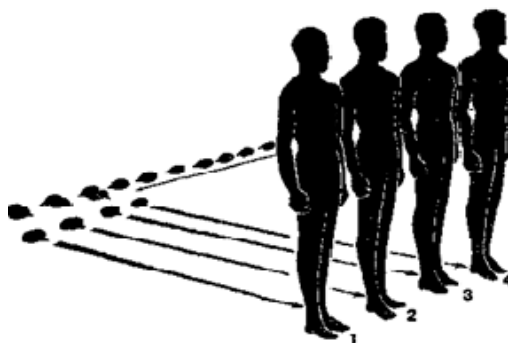


Рис. 7

Послідовність навчання:

1. Розрахувати групу по чотири.
2. Виконати поворот ліворуч першою четвіркою і рухатись вперед до протилежної сторони залу.

3. Підвести другу четвірку до місця, де виконала поворот ліворуч і рух вперед перша четвірка, і виконати те ж саме, потім третя, четверта і так далі.

4. Виконати поворот праворуч і перешикуватись знову у колону по одному.

5. Виконати перешикування у колону по чотири без зупинки за командою.

6. Виконати перешикування з колони по чотири у колону по одному за командою.

Перешикування дробненням і зведенням

Перешикування здійснюється за командами: «До верхньої середини – РУШ!», «В обхід ліворуч і праворуч у колону по одному – РУШ!», «До верхньої середини у колону по двоє – РУШ!», «В обхід ліворуч і праворуч у колону по двоє – РУШ!», «До верхньої середини у колону по чотири – РУШ!». Для зворотного перешикування подати такі команди: «В обхід ліворуч і праворуч у колону по двоє – «РУШ!, «До верхньої середини у колону по двоє – РУШ!», «В обхід ліворуч і праворуч у колону по одному – РУШ!», «Через центр у колону по одному – РУШ!», «В обхід ліворуч – РУШ!» (Рис. 8).

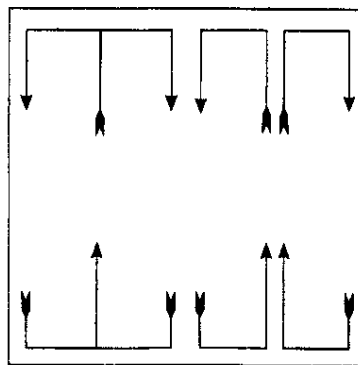


Рис. 8

III. Пересування

Пересування кроком і бігом. Ця дія виконується за командою: «Кроком – РУШ!», «Бігом – РУШ!»

Зміна швидкості та темпу руху. Ця дія виконується за командою: «Частіше КРОК!», «Рідше КРОК!», «Пів КРОКУ!», «Повний КРОК!», «Ширше КРОК!», «Коротше КРОК!».

Рух вперед з кроку на місці. Дія виконується за командою «ПРЯМО!». Команду треба подавати під ліву ногу, після чого учні

роблять ще один крок на місці правою і з лівої ноги починають рух повним кроком вперед.

Послідовність навчання:

1. Виконати крок на місці у шерензі.
2. Виконати рух вперед за командою.
3. Виконати рух на місці і знову рух вперед і на місці.
4. Повернути групу праворуч і виконати рух в обхід ліворуч.
5. Виконати рух на місці у колоні.
6. Виконати рух вперед у колоні за командою «ПРЯМО!»

Рух групи в обхід. Пересування учнів уздовж межі майданчика. Виконується за командою: «В обхід ліворуч (праворуч) кроком – РУШ!». За цією командою клас виконує рух по межах майданчика, виконуючи повороти в кутах для зміни напрямку руху.

Рух групи по діагоналі. Це – рух групи в напрямі з одного кута у протилежний. Виконується за командою: «По діагоналі кроком – РУШ!». Під час пересування слово «кроком» пропускають: «По діагоналі – РУШ!»

Рух групи проти ходом. Рух у протилежному напрямі з інтервалом в один крок. Виконується за командою: «Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!»

Рух групи «змійкою». Декілька протиходів, виконаних у різних напрямках. Виконуються за командою: «Змійкою - РУШ!». «Змійка» може бути виконана у повздовжньому, поперечному і косому напрямках.



Рис. 9



Рис. 10

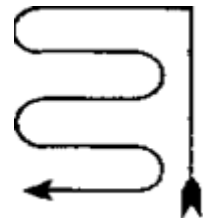


Рис. 11

Рух групи по точках і кутах майданчика

Пересування групи до точок і кутів залу виконується за командами: «До правої середини – РУШ!», «До лівої середини – РУШ!», «У верхній правий кут – РУШ!», «У лівий нижній кут – РУШ!» і т. д. За цими командами направляючий рухається до вказаної точки і, підійшовши до

неї, повинен виконувати рух на місці до подання наступної команди (рис. 12).

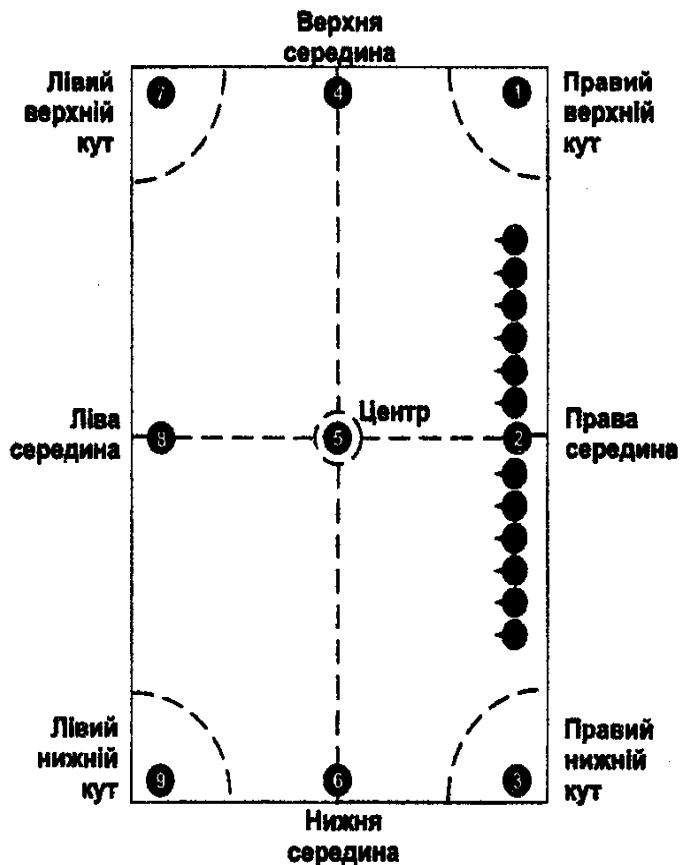


Рис. 12

Рух групи по колу. Пересування по колу виконується за такими командами: «По колу – РУШ!». Цю команду подають тоді, коли направляючий знаходиться на одній із середин меж залу. За цією командою направляючий повинен зрізати кут майданчика і рухатись по колу. Наступні команди: «Направляючий, ШИРШЕ КРОК!», «Замикаючий, КОРОТШЕ КРОК!», «Замкнути КОЛО!». Щоб вийти із руху по колу потрібно подати такі команди: «У верхній правий (лівий) кут – РУШ!», а коли направляючий наблизиться до кута, подати команду: «В обхід ліворуч (праворуч) – РУШ!»

Рух групи по спіралі. Пересування по спіралі виконується за такими командами: «В обхід ліворуч (праворуч) – РУШ!», «По колу – РУШ!», «Направляючий, ШИРШЕ КРОК!», «Замикаючий, КОРОТШЕ КРОК!», «По спіралі – РУШ!». За цією командою направляючий починає рухатись у середину кола, весь час наближаючись до центру, на відстані

випрямленої руки. Коли направляючий дійшов до центру, треба подати команду для виходу із спіралі: «Протиходом праворуч (ліворуч) – РУШ!», або «Кругом–РУШ!». За цією командою направляючий починає рухатись у зворотному напрямі, розкручуючи спіраль, виходячи в рух по колу.

Послідовність навчання:

1. Рух класу в обхід. «В обхід ліворуч – РУШ!»
2. Рух по колу. «По колу – РУШ!».
3. Рух по спіралі. «По спіралі – РУШ!».
4. Вихід зі спіралі. «Протиходом праворуч – РУШ!»
5. Рух в обхід. «У правий верхній кут – РУШ!», «В обхід ліворуч – РУШ!».

Рух групи по «ПЕТЛІ». Пересування по «ПЕТЛІ» виконується в поперечному і повздовжньому напрямках. «ПЕТЛЯ» може бути відкрита (а) або замкнута (б), великого або малого розміру. Для руху групи по «ПЕТЛІ» треба подати такі команди: «В обхід ліворуч – РУШ!», «Ліворуч великою відкритою петлею – РУШ!». За останньою командою направляючий починає рух ліворуч до протилежної межі, дійшовши до межі починає рух Протиходом ліворуч до межі, підійшовши до межі починає рух в обхід ліворуч по межі.

Послідовність навчання:

1. Рух в обхід. «В обхід ліворуч – РУШ!».
1. Рух до нижньої середини. «До нижньої середини – РУШ!».
2. Рух протиходом праворуч. «Протиходом праворуч – РУШ!».
3. Рух в обхід. «В обхід ліворуч – РУШ!».
4. Виконання відкритої петлі в поперечному напрямі за командами.

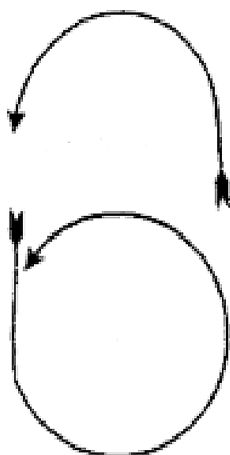


Рис. 13

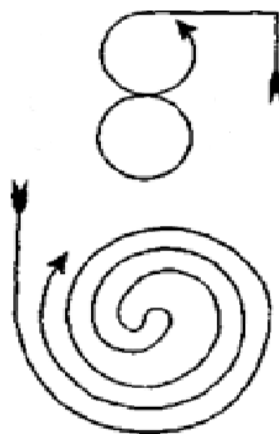


Рис. 14

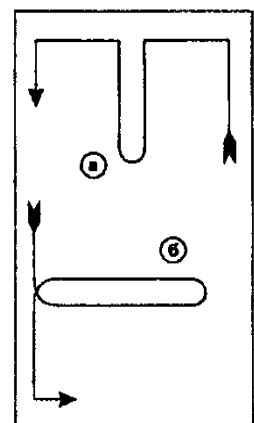


Рис. 15

IV. Змикання і розмикання

Розмикання приставним кроком виконується вправо, вліво, від середини за такими командами: «Вліво приставними кроками на два кроки – «Розім-КНИСЬ!», «Вправо приставними кроками на два кроки – «Розім-КНИСЬ!», «Від середини на два кроки приставними кроками – «Розім-КНИСЬ!». Для змикання подається команда: «Вліво приставними кроками – «Зім-КНИСЬ!», «До середини приставними кроками – «Зім-КНИСЬ!»

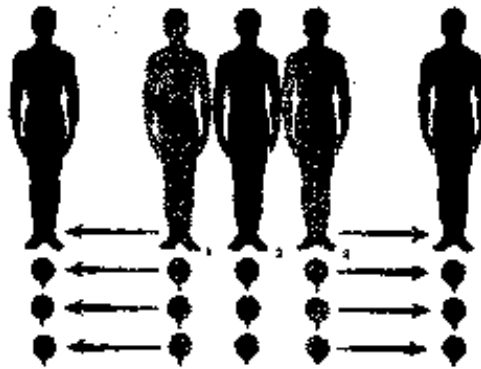


Рис. 16

Розмикання дугам виконується з колони по чотири за командою: «Група, дугами – Розім-КНИСЬ!», для зворотного змикання – команда: «Група, дугами – Зім-КНИСЬ!»

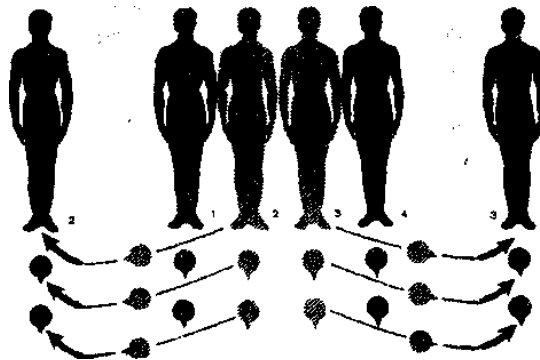


Рис. 17

Послідовність навчання:

- 1.Перешикувати групу у колону по чотири будь-яким способом.
- 2.Виконати розмикання по частинах спочатку другою колоною, потім третьою (п'ять кроків по дузі, шість! – приставити ногу, сім! – вісім! – повернутися кругом).
- 3.Зворотне змикання по частинах спочатку третьою колоною, а потім другою.
- 4.Виконати розмикання за командою.
5. Виконати змикання за командою.

2.2. Методичні засади й способи навчання загальнорозвивальних вправ

Загальнорозвивальні вправи – це рухи окремими частинами тіла без предметів або з різними предметами (набивними м'ячами, гімнастичною палкою, булавами, гантелями тощо). Ці вправи може використовувати кожен окремо і вдвох, причому партнер або допомагає виконати вправу, або перешкоджає.

Загальнорозвивальні вправи застосовують на заняттях різними видами гімнастики та спорту для розв'язування різних завдань. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики. Їх застосовують для розвитку рухових якостей – сили, гнучкості, координації рухів тощо; вони відіграють роль допоміжних вправ, призначених для підготовки організму до наступної роботи, використовуються в заключній частині заняття; для розв'язування завдань лікувального характеру (у лікувальній гімнастиці).

Вихідні положення

Вихідним називається таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

Положення рук

а) прямих:

Руки вперед – руки знаходяться на рівні і ширині плечей, паралельно одна одній, пальці разом, долоні всередину.

Руки вгору – руки підняті вгору і відведені назад до кінці, пальці разом долоні всередину, руки на ширині плечей.

Руки назад – паралельно прямі руки відведені назад до кінця, пальці разом, долоні всередину.

Руки в сторони – руки підняті в сторони на рівні плечей, пальці разом, долоні донизу, руки трохи відведені назад.

Руки вниз – руки опущені вниз, притиснуті до тулуба, кисті розкриті, пальці трохи торкаються долонями стегон.

Руки вліво (вправо) – руки паралельно одна одній підняті на висоту, пальці разом, долоні донизу.

Руки вперед – донизу – руки знаходяться під кутом 45° до положень: руки вниз і вперед, тримати на ширині плечей, долоні всередину, пальці разом.

Руки вперед - вгору - руки знаходяться під кутом 45° до положень: руки вперед і вгору, тримати на ширині плечей, долоні всередину.

Руки вниз – назовні – руки знаходяться під кутом 45° до положень: руки вперед і в сторони, пальці разом, долоні всередину, пальці разом.

Руки вгору – назовні - руки знаходяться під кутом 45° до положень: руки вгору і в сторони, відведені до кінця назад, долоні всередину, пальці разом.

Руки вперед – назовні – руки знаходяться під кутом 45° до положень: руки вперед і в сторони, пальці разом, долоні донизу.

Руки вперед – схресно – руки зведені всередину до торкання ліктьовими суглобами на рівні плечей, долоні донизу, пальці разом.

Руки вперед – всередину – руки підняті вперед на рівні плечей, пальці разом, долоні зімкнуті.

б) зігнутих:

Руки на пояс – руки зігнуті, кисті на поясі, великі пальці – назад, інші – донизу. Лікті трохи відведені назад.

Руки за голову – руки зігнуті, долоні повернуті вперед, пальці разом торкаються потилиці, лікті на рівні плечей відведені назад, голова прямо.

Руки на голову - руки зігнуті, пальці разом торкаються голови, долоні донизу, лікті вище плечей і відведені назад.

Руки до плечей – руки зігнуті, пальці торкаються плечей, лікті опущені донизу і притиснуті до тулуба, плечі відведені назад.

Руки перед грудьми – руки зігнуті на рівні плечей, пальці разом, долоні донизу, плечі розпрямлені.

Руки перед собою - руки зігнуті на рівні плечей, праве (ліве) передпліччя покласти на ліве (праве) зверху, долоні донизу.

Руки за спиною – руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті охоплюють передпліччя так, щоб пальці торкались ліктів, а руки – спини.

Руки зігнуті в сторони - руки зігнуті плечей і трохи відведені назад, долоні донизу, пальці злегка зігнуті і торкаються плечей.

Руки зігнуті назад - руки зігнуті і відведені назад до кінця, лікті на ширині плечей, пальці злегка зігнуті і торкаються плечей.

Рухи руками

1. Піднімання та опускання;
2. Відведення та приведення;
3. Ривки;
4. Згинання та розгинання;
5. Кругові рухи (колові);
6. Махи;
7. Повороти;

8. Вкручування та викручування.

Назви рухів кінцівками та їх спрямованість

За напрямком рухи руками можуть виконуватись за траєкторіями які дорівнюють 90° , 180° , 270° , 360° .

Напрямки рухів руками що дорівнюють 180° , 270° називаються **дугами**.

Напрямок руху що дорівнює 360° називається **кругом (колом)**.

Рухи можуть бути: одночасними, почерговими, послідовними, однойменними і різнойменними, за напрямком – у лицьовій, бічній і горизонтальній площинах.

Одночасні – рухи кінцівками, що виконуються одночасно.

Почергові – рухи, що виконуються спочатку однією, а потім другою кінцівкою.

Послідовні – почергові рухи кінцівками з відставанням однієї кінцівки від другої на половину амплітуди.

Однойменні рухи – рухи, що за напрямком збігаються з найменуванням кінцівок.

Різнойменні рухи – рухи правою рукою чи ногою у лівий бік і навпаки.

У лицьовій площині – рухи кінцівками, що виконуються перед тілом – вліво, вправо, назовні, всередину.

У боковій площині – рухи кінцівками, що виконуються вперед, назад, донизу, догори.

Положення ніг (стійки)

Положення прямих ніг:

Основна стійка – у цьому положенні потилиця, лопатки, сідниці, п'ятки розміщені в одній площині. П'ятки разом, носки розведені під кутом 60° . Ноги прямі. Руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегном, долоні повернуті всередину. Голова прямо, підборіддя трохи на себе. Тіло в такому положенні має перебувати без особливого напруження, зберігаючи правильну поставу.

Стойка на носках – тіло зберігає положення основної стійки, але вагу його передано на носки – п'ятки трохи підняті від підлоги.

Зімкнута стійка – носки і п'яти з'єднані разом, руки опущені донизу, кисті злегка зігнуті і торкаються стегон, долоні всередину.

Стойка на п'ятах – положення тіла таке саме, як і в основній стійці, але його вагу перенесено на п'ятки, носки розведені і трохи підняті від підлоги.

Стійка п'яти нарізно - носки разом, п'ятки розведені, ступні під кутом $60^{\circ} - 90^{\circ}$.

Стійки ноги нарізно:

а) стійка ноги нарізно – ноги розведені на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги;

б) широка стійка ноги нарізно – ноги розведені більше, чим на ширину кроку;

в) вузька стійка ноги нарізно – ноги розведені менше, чим на ширину кроку;

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

Стійка схресно лівою (правою) – ліву ногу виставити вперед – вправо, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги.

Стійка на праві (лівій) нозі, зігнути ліву вперед(назад, убік) – ліву ногу одночасно зігнути в колінному і кульшовому суглобах, вагу тіла перенести на праву ногу.

Стійка на правій (лівій)нозі, ліву вперед (назад, убік) на носок – виставити ліву ногу вперед на носок, п'яту повернути вперед, вагу тіла перенести на праву ногу.

Стійка на правій (лівій)нозі, ліву назад – донизу – ліву ногу назад, носок витягнути, п'яту повернути вперед, вагу тіла перенести на праву ногу.

Стійка на правій (лівій)нозі, ліву вперед (назад, убік) – ліву ногу вперед, вагу тіла перенести на праву ногу.

Положення зігнутих ніг:

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

Стійка на лівому коліні – стегно лівої ноги перпендикулярно підлозі, права нога зігнута і виставлена вперед на всю ступню так, щоб її гомілка була паралельна стегну лівої ноги. Тулуб – вертикально. Виконують цю стійку кроком правої вперед із стійки на колінах;

Стійка на коліні – ліва (права) вперед на п'ятку, ліва (права) в сторону на носок (на п'ятку), ліва (права) назад на носок тощо.

Стійка на лівій (правій) нозі, зігнути праву – праву ногу зігнути у колінному суглобі, гомілка назад, вагу тіла перенести на ліву ногу.

Присіди

Присід – стійка на носках зігнутих ніг. Коліна розведені якнайширше, п'ятки разом, тулуб вертикально, голова прямо.

Напівприсід – незначне згинання ніг у кульшових і колінних суглобах, тулуб і голову тримати прямо, коліна разом.

Присід на правій (лівій) нозі – максимально присісти на носок правої ноги, ліву підняти вперед, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, вагу тіла перенести на зігнуту праву ногу.

Напівприсід із напівнахилом – незначне згинання ніг і тулуб, руки на поясі, голову тримати прямо.

Напівприсід у стійці ноги нарізно – незначне згинання правої (лівої) ноги у колінному суглобі, тулуб і голова – прямо.

Присід, права (ліва) вперед на п'ятку (у бік на носок чи п'ятку, назад на носок). Тулуб вертикально, голова прямо; вага тіла на зігнутій лівій нозі, права витягнута і торкається підлоги п'яткою чи носком.

Круглий напівприсід – положення таке саме, як і при напівприсяді, але спина кругла.

Глибокий присід – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах і присісти на всю ступню, тулуб вертикально, голова прямо, коліна разом.

Випади

Випад – рух ногою у різних напрямках з одночасним її згинанням і поставою на підлогу.

Випад вправо (вліво) – ступні розведені назовні, тулуб і ліва гомілка у вертикальному положенні, голова прямо, права нога пряма.

Випад правою ногою вперед – ступні розведені назовні, гомілка лівої ноги і тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, права нога пряма.

Випад лівою ногою назад – ступні розвернуті назовні, центр ваги перенести на ліву ногу, голова прямо.

Глибокий випад правою – виконати широкий крок правою ногою вперед, розвернути носки ніг назовні, тулуб і гомілка правої ноги у вертикальному положенні, голова прямо.

Схресний випад правою (лівою) – праву ногу виставити вперед – вліво, зігнути у колінному суглобі, вагу тіла перенести на праву ногу, ступні розвернути назовні.

Нахилений випад вправо (вліво) – виконати випад вправо, тулуб нахилити вправо, руки підняти вгору, голову тримати прямо, вагу тіла перенести на праву ногу, ліва нога, тулуб і голова повинні знаходитись на прямій лінії.

Випад з нахилом вправо (вліво) – виконати випад вправо, нахилити тулуб вперед і вправо так, щоб тулубом доторкнутися до стегна правої ноги, голову нахилити на груди, руки перед собою зігнути в ліктях.

Рухи ногами:

1. Відставлення і приставляння:
 - а) на носок;
 - б) на крок;
 - в) крок;
2. Піднімання та опускання;
3. Махи;
4. Згинання та розгинання;
5. Дугові та колові рухи;
6. Ходьба, біг, стрибки.

Рухи тулубом

Нахил – згинання тулуба у різних напрямках.

Напівнахил – незначне згинання тулуба у різних напрямках.

Нахил прогнувшись – тулуб прогнути, нахилити до горизонтального положення вперед, кут між тулубом і стегном 90° , голову тримати прямо.

Нахил вперед - донизу – тулуб нахилити вперед з повною можливою амплітудою в кульшових суглобах хребетного стовпа, голова опущена, кут між тулубом і стегном - 45° .

Нахил назад – тулуб прогнути в суглобах грудної частини хребетного стовпа, плечі відвести назад, таз трохи подати вперед, голову тримати прямо.

Нахил вправо (вліво) – тулуб максимально нахилити вправо у суглобах хребетного стовпа, таз трохи подати в сторону, протилежну нахилу, голова прямо.

Нахил із захватом – тулуб максимально нахилити вперед, грудьми доторкнутися до колін, голову нахилити на груди, руками обхопити гомілки ніг.

Нахил вперед – вправо (вліво) – у широкій стійці ноги нарізно, тулуб нахилити вперед і вліво (до лівої ноги), голову тримати прямо.

Повороти тулуба ліворуч (праворуч) – виконати рух тулубом навколо вертикальної осі до можливої межі ліворуч (праворуч).

Нахили голови – вперед – вліво – назад – вправо.

Колові рухи тулубом – вперед – вліво – назад – вправо.

Упори

Упор – положення, при якому плечі знаходяться вище точок опори руками об підлогу чи прилад.

Упор присівши - ноги зігнуті у стійці на носках, коліна разом між руками, кисті на лінії носків, голова прямо.

Упор присівши на правій нозі, ліва вбік на п'яту чи носок – права нога зігнута, ліва виставлена вбік на п'яту на одній лінії з пальцями рук, голова прямо.

Упор присівши на правій (лівій) нозі, ліву вперед на п'ятку чи назад на носок – права нога зігнута, ліва назад на носок, вагу тіла перенести на праву ногу, голова прямо.

Упор лежачи – тіло знаходиться у горизонтальному положенні обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг об підлогу, п'ятки і носки зведені.

Упор лежачи ззаду – тіло у горизонтальному положенні спиною до підлоги, тулуб, голова і ноги – пряма лінія, носки і п'яти разом, голова прямо.

Упор лежачи на зігнутих руках – тіло знаходиться на підлозі обличчям донизу, руки зігнуті біля плечей, носки і п'яти разом.

Упор лежачи на передпліччях ззаду – положення тіла спиною до підлоги, ноги і тулуб утворюють пряму лінію, ноги зімкнуті, голова прямо.

Упор лежачи на стегнах – прогнуте положення тіла обличчям до підлоги, руки випрямлені, голова піднята ноги разом, стегна торкаються підлоги.

Упор стоячи – тіло в основній стійці нахилити максимально вперед, голова опущена, ноги прямі, руки долонями торкаються підлоги.

Упор стоячи на колінах – у стійці на колінах нахилити тулуб вперед, поставити руки на підлогу, голову тримати прямо, п'яти і носки разом.

Упор стоячи на лівому (правому) коліні, праву ногу назад - в упорі стоячи на колінах відвести праву ногу назад до кінця, голову підняти, тулуб прогнути.

Упор лежачи боком вправо (вліво) – тіло знаходиться правим боком з опорою на правій руці і правій нозі. Голова, тулуб і нога на одній лінії.

Сіди

Сід – положення сидячи на підлозі з в випрямленими і зведеними ногами, носки прямі, тулуб вертикально, постава правильна.

Сід – ноги прямі, носки і п'яти разом, носки відтягнути вперед, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля тазу.

Сід ноги нарізно – ноги максимально розвести в сторони, тулуб і голова прямо, руки на підлозі, кисті назад, носки відтягнути.

Сід зігнувши ноги – ноги зігнуті в колінних і кульшових суглобах, п'яти ближче до тазу, ступні ніг на підлозі разом.

Сід кутом – ноги підняти вперед під кутом 45° до підлоги, голову тримати прямо, випрямлені руки знаходяться на підлозі.

Сід кутом ноги нарізно – ноги підняти вперед під кутом 45° до підлоги і розвести в сторони, носки підтягнути, голову тримати прямо, випрямлені руки знаходяться на підлозі.

Сід кутом ноги нарізно правою(лівою) – ноги підняти вперед під кутом 45° , права нога над лівою, носки відтягнути, голова прямо, руки на підлозі.

Сід кутом з обхватом – ноги підняти максимально вгору, зігнутий тулуб нахилити вперед, голова опущена, руками триматись за гомілки ніг.

Сід з нахилом – тулуб максимально нахилити вперед, ноги прямі, носки і п'яти разом, голова опущена на груди, руки вгору або на носки ніг.

Сід з нахилом вперед – вліво (вправо) – сід з максимально розведеними ногами, тулуб нахилити вперед – вліво (до лівої ноги), голова прямо, руки вгору або вперед.

Сід на п'ятках – гомілки з'єднаних ніг на підлозі, сідницями сісти на п'яти, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на пояс.

Сід на п'ятках з нахилом – сідницями сісти на п'яти, тулуб максимально нахилити вперед, голову опустити на груди, руки підняти у гору.

Сід на правому (лівому) стегні – із стійки на колін сісти на праве стегно, тулуб у вертикальному положенні трохи справа від гомілок, голова прямо, руки на поясі.

Сід схрестивши ноги – положення сидячи на підлозі із зігнутими і перехрещеними ногами, коліна розведені.

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

Напівшпагат – сід на зігнутій нозі, ліва назад, її стегно на підлозі, носок витягнутий, тулуб прогнутий. Виконують із стійки на колінах, з упору стоячи на колінах або одному коліні, повністю згинаючи одну ногу і випрямляючи другу назад, аж поки вона не доторкнеться стегном підлоги.

Шпагат правою вперед – сід ноги нарізно, права нога вперед. Ноги прямі, носки випрямлені, тулуб прогнутий.

Положення лежачи

Лежачи лицем до низу – горизонтальне розташування тіла передньою поверхнею до опори, руки уздовж тулуба.

Лежачи на спині – горизонтальне розташування тіла задньою поверхнею до опори, руки уздовж тулуба.

Лежачи правим (лівим) боком - горизонтальне розташування тіла боковою поверхнею до опори, права (ліва) рука вгору.

Методичні особливості складання комплексів загальнорозвивальних вправ. На уроках фізичної культури загальнорозвивальні вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серії вправ і в виді спеціально упорядкованих комплексів. Окремі вправи чи серія із них виконуються для розвитку рухових здібностей, що застосовуються в кінці підготовчої частини уроку.

Комплекси загальнорозвивальних вправ складаються для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки, а також для підготовчої частини уроку. При складанні комплексів, передусім, треба визначити обсяг і зміст вправ, що будуть включені в комплекс, залежно від його призначення, тобто підібрати необхідні вправи із навчальної програми і установити їх кількість (може від 5 до 15; фізкультхвилинки – 5 – 6 вправ, ранкова гімнастика – 8 – 10, підготовча частина уроку – 8 – 15).

При підборі вправ треба керуватися такими закономірностями:

1. Вправи повинні відповідати призначенню комплексу, тобто для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки або для підготовчої частини.

2. Вправи повинні бути підібрані так, щоб вони всебічно впливали на всі групи м'язів, органи і системи організму. У комплекси повинні включатися вправи на формування правильної постави і оволодіння уміння управляти своїми рухами, тобто оцінювати рухи в просторі, за часом і мірою м'язових зусиль.

3. Вправи повинні бути доступними, тобто відповідати змісту навчальної програми. Треба враховувати, що загальнорозвивальних вправ навчають, суворо дотримуючись правила «від простого до складного» і «від легкого до важкого». Успіх у вивченні вправ забезпечується послідовністю.

Визначаючи послідовність вправ в комплексі, рекомендується дотримуватися таких правил:

1. Першою в комплексі має бути вправі на відчуття правильної постави (цією вправо повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це

важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

2. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим піднімання ніг, присідання, нахили вперед і рухи руками, випаді із нахилами). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

3. Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Ці вправи описані вище.

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія виконується в такій послідовності – вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного пресу, ніг. Друга і третя серії в тій же послідовності, але з підвищеною трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінювати амплітуду, швидкість і міру м'язових зусиль. Таке чергування вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови активного відпочинку працюючих м'язів.

4. Далі в комплексі включаються 2- 3 вправи для всіх частин тіла з різною мірою інтенсивності.

5. В кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі треба повторювати від 4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість – до появи легких болючих відчуттів.

Методика організації, проведення і навчання загальнорозвивальних вправ. Найбільш типовими формами занять загальнорозвивальними вправами, які відрізняються одна від одної цільовою спрямованістю і завданнями, є «малі» форми: РГГ, фізкультпаузи, уроки гімнастики, спортивна розминка, уроки атлетичної гімнастики т. д.

У залежності від завдань уроку визначаються форми організації занять. При підборі вправ за принципом їх відповідності основним педагогічним завданням варто користуватись наступними правилами:

1. Вправи повинні впливати різнобічно на учнів $\Rightarrow$ включати в комплекс загальнорозвивальних вправ вправи для всіх частин тіла. Рекомендується чергувати вправи, дотримуючись певної схеми: «руки – ноги – тулуб», Ці вправи і складають одну серію. В кожній новій серії

вправи для різних частин тіла повинні змінюватись. Робота м'язів – розгиначів повинна змінюватись роботою м'язів – згиначів. Доцільно змінювати й характер вправ. Вправи швидко-силового характеру змінюються серією вправ силового характеру, потім виконується серія вправ на розвиток гнучкості і завершуються вправи загального впливу з метою розвитку витривалості.

2. ЗРВ повинні добиратися з урахуванням їх локального впливу на окремі м'язові групи або для розвитку певних фізичних якостей.

3. Використання при складанні комплексів ЗРВ правила «прогресування», яке реалізується у формі збільшення ефекту від застосування вправ за рахунок збільшення амплітуди, швидкості, темпу руху, ступеню м'язового напруження, кількості повторень.

Збільшення навантаження в комплексі ЗРВ досягається за рахунок включення більш інтенсивних вправ в наступні серії, та збільшення кількості повторень.

4. При підборі вправ необхідно дотримуватись правила гімнастичної регламентації вправ (наголошувати на відхиленні від гімнастичного стилю, чіткий акцент на вихідне і кінцеве положення).

Основою комплексу повинні стати такі вправи:

1. Потягування з випрямленням і прогином.
2. Колові і махові рухи руками.
3. Присідання.
4. Нахили тулуба і різних напрямленнях, колові рухи.
5. Нахили і колові рухи головою.
6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
7. Піднімання ніг з різних вихідних положень.
8. Махи ногами.
9. Стрибки.
10. Ходьба та біг на місці.

Методичні засади проведення загально розвиваючих вправ. Особливістю виконання загальнорозвивальних вправ на відміну від прикладних є стилізація рухів. До найбільш загальних вимог відносяться прямі руки і ноги, випрямлені носки, чіткі вихідні і кінцеві положення. У зв'язку з цим при проведенні ЗРВ необхідно вказувати учням на відхилення від цих норм. ЗРВ мають порівняно невеликий обсяг. Але умови виконання (зміна вихідних положень, застосування предметів, приладів для виконання вправ у висах і упорах, використання партнера, який допомагає чи перешкоджає виконанню вправ, зміна напруженості та інтенсивності рухів, наявність складних взаємовідношень нервово-рухового апарату тощо) дають великі можливості для утруднення їх.

Способи навчання ЗРВ. Найбільш дієвими методами навчання ЗРВ є метод навчання в цілому і по частинах. При методі «в цілому» можна застосовувати способи навчання по показу, по розказу, комбінований.

1. Спосіб навчання в цілому по показу.

Вчитель показує вправу в цілому, потім, подає команду: вихідне положення – прийняти!». У вихідному положенні подається команда: «Вправу починай!» вчитель виконує вправу стоячи перед групою дзеркально, що полегшує копіювання вправи. ЗРВ рекомендується виконувати під рахунок (частіше на 4 і на 8 рахунків). Закінчують вправу по команді «Стій!»

2. Спосіб навчання в цілому по розказу.

Користуються при навчанні більш простим вправам або з метою активізувати увагу учнів. Вчитель пояснює вправу, визначає вихідне положення і стисло пояснює порядок виконання кожного руху на кожний рахунок.

3. Спосіб навчання «по частинах»

Застосовується при навчанні більш складним по координації ЗРВ, так як дозволяє робити паузи між окремими рухами для їх уточнення і виправлення помилок. Після команди: «В.П. – прийняти» викладач подає команди: «На рахунок раз - ...».

Правила запису загальнорозвивальних вправ. Правильний і зрозумілий запис гімнастичних вправ має дуже важливе значення для точного їх застосування. Запис вправ повинен бути доступним і зрозумілим не тільки для спеціалістів з гімнастики, а й для учнів. Запис вправ для загального розвитку виконується у такій послідовності:

1. Записати вихідне положення, з якого буде виконуватися певний рух. Його скорочений запис – В.П.

2. Назвати вправу, яку будемо виконувати – нахил, випад, сід, упор тощо.

3. Вказати напрямок руху цієї вправи – вправо, вліво, назад, вперед, вгору і т.д.

4. Вказати кінцеве положення.

Наприклад:

В.П. Стійка ноги нарізно, руки за голову.

1. Нахил вправо, руки вгору.

2. В.П.

3. Нахил вліво, руки вгору.

4. В.П.

Правила запису вправ на гімнастичних приладах

Якщо необхідно записати вправу на будь-якому гімнастичному приладі, то записують спочатку назву приладу, а потім у такому порядку:

1. Вихідне положення, з якого буде починатися вправа.
2. Назва руху (підйом, спад, оберт і т.д.).
3. Спосіб виконання (силою, переверотом тощо).
4. Напрямок руху (вперед, назад і т.д.).
5. Кінцеве положення.

Запис вправ, що виконуються на гімнастичних приладах, здійснюється у один рядок через тире. Наприклад: Перекладина. Вис – розмахування – підйом розгином в упор – оберт назад – мах дугою – мах вперед зіскок з поворотом на 90°.

2.3. Класифікація прикладних вправ

Прикладні вправи – це вправи, які застосовуються в повсякденному житті, на виробництві, а також у воєнних умовах. Завдяки простій руховій структурі прикладні вправи доступні будь-якому контингенту людей. Деякі із цих вправ є коригуючим засобом при виправленні фізичних вад, тому не випадково, що в програмах фізичного виховання школярів прикладні вправи займають чимале місце.

До групи прикладних вправ належать ходьба, біг, рівновага, лазіння і перелізання, кидки і ловіння предметів, піднімання і перенесення вантажів, перелазіння, подолання різних перешкод. Їх можна виконувати в умовах природної місцевості, з використанням різних предметів. Вони широко використовуються в період активного відпочинку (перехідний період) спортсменами високої кваліфікації.

Ходьба – складна по координації автоматизована навичка, що має важливе значення в житті людини. Ходьба включає в роботу м'язи всього тіла і сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної та дихальної системи. Спокійна, ритмічна ходьба створює сприятливі умови для заспокоєння організму; у той же час при швидкій ходьбі організм витримує значне фізичне навантаження. На заняттях гімнастикою застосовуються наступні різновиди ходьби: похідна (звичайна); на носках; на п'ятах; на внутрішній, зовнішній стороні стопи; з опорою руками об коліна; пригнувшись; з високим підніманням стегна; у напівприсіді, присіді; випадами; приставними кроками; перемінними схресними кроками убік; у сполученні зі стрибками.

Біг – більш динамічніший, ніж ходьба, тому його вплив на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну систему більш значний. Біг – засіб для удосконалювання таких якостей, як швидкість і витривалість. Характер і його інтенсивність можуть бути різними, тому біг застосовується у всіх частинах уроку. На заняттях з гімнастики застосовуються наступні різновиди бігу: звичайний, з високим

підніманням стегна, із закидання гомілки, схресним кроком, з поворотами, із зупинками, з киданням і ловінням предметів, зі стрибками через перешкоди, з пересуваннями через перешкоди (по перешкодах), у чергуванні з ходьбою.

Так як, ці вправи дуже прості і природні, то навчати їх можна шляхом показу і короткого пояснення. Далі варто вимагати виконання вправ спочатку в повільному темпі з зупинками в окремих положеннях, а потім, у середньому темпі.

Для закріплення навичок у виконанні різних способів ходьби і бігу доцільно виконувати, під час різних вправ чи завдань, в основній і заключній частинах уроку.

Вправи в лазінні. Навчати різним прийомам лазіння необхідно в такій послідовності:

1. Лазіння по похило поставлених лавах:

- а) в упорі стоячи на колінах;
- б) те ж однойменним способом;
- в) в упорі присівши - однойменним і різнойменним способами;
- г) в упорі присівши, одночасно переставляючи руки, потім ноги.

2. Лазіння по похило поставленим сходам.

3. Лазіння по гімнастичній стінці.

4. Лазіння по канату:

- а) вис на канаті;
- б) з положення сидячи ноги нарізно, узявши руками за коліна, прийти у вис лежачи і повернутися в В.П.;
- в) те ж, але підтягуючись на руках, встати і знову повернутися в В.П.;
- г) з В.П. лежачи ноги нарізно, тримаючись за канат, підтягнутись, встати і знову повернутися у В.П.;
- д) стрибком вис на зігнутих руках на канаті;
- е) у висі згинання і випрямлення ніг.

– навчити захопленню ногами канату у висі (з положення сидячи – захоплення канату зовнішньою стороною стопи однієї ногою і п'ятою іншої, котра притискає канат зверху, а також усією поверхнею гомілок і колін обох зігнутих ніг);

– те ж з підтягуванням руками. У початковій стадії навчання не рекомендується лазити більш, ніж на 3 м.

Лазіння в три прийоми:

- 1. У висі зігнути ноги і захопити ними канат.
- 2. Розігнути ноги, підтягуючись руками у висі.
- 3. По черзі перехопити руками нагору і прийти у вис на прямих руках, не відпускаючи захоплення канату ногами.

Лазіння в два прийоми:

Вис стоячи, одна рука зігнута, інша пряма.

1. Згинаючи ноги, захопити ними канат.
2. Випрямляючи ноги, підтягтися на руках і одночасно перехопитись за канат зігнутою рукою.

Лазіння у висі без допомоги ніг. Техніка зводиться до підтягування у висі і почерговому перехопленні канату руками.

Вправи в переносі вантажу.

1. Перенесення набивних м'ячів.
2. Перенесення гімнастичного інвентарю: гімнастичних лав, матів, містків, снарядів.
3. Перенесення людей, що займаються:
 - а) одного двома, сидячи на руках;
 - б) одного одним, сидячи на спині, сидячи на плечах.

Навчаючи цим прийомам, варто показати прийоми, потім вимагати виконання.

Вправи в рівновазі. Перш ніж навчати вправ у рівновазі на зменшеній площі опори, необхідно навчити учнів досконало виконувати їх на підлозі. У першу чергу варто опанувати вправи в рівновазі, що мають прикладне значення. До таким відносяться: ходьба, біг, уміння стояти на одній нозі, двох, перенесенню важкого, пересування в присіді.

При навчанні їм на практиці користуються наступними методичними прийомами:

1. Прийоми, спрямовані на постійне ускладнення вправ: поступове зменшення площі опори, виконання вправи спочатку на підлозі, на обмеженій крейдою поверхні, потім на рейці, гімнастичної лави; поступове підвищення ОЦВ тіла над площею опори (спочатку в упорі сидячи, в упорі стоячи на колінах, у положенні стоячи, з різними положеннями рук, стрибками); поступове збільшення коливання ОЦВ тіла над площею опори – спочатку виконання вправи в повільному темпі, потім, у більш швидкому, бігом, стрибками, пересуванням по хитній площі опори.

2. Прийоми, що дозволяють зменшити страх, загальмувати захисну реакцію в учнів – виконувати вправи на підлозі, лаві, колоді на висоті 0,5м., 1м., 1,5м.... ; застосування прийомів страховки, укладання гімнастичних матів, підтримка по обидва боки колоди.

Підкидання і ловіння. Ці вправи передбачають індивідуальне виконання вправ в метанні і ловінні і по суті є початковим у навчанні. Вправи діляться на такі основні види:

I. «Школа м'яча» (вправи з малим м'ячем), яку розробив П. Ф. Лесгафт.

II. Підкидання і ловіння різних предметів.

III. Жонгливання (складні види підкидання і ловіння). Навчання вправ з м'ячем починається з вивчення способів кидання і ловіння. Кидок м'яча виконують від грудей – уперед або вгору; знизу вгору, через голову назад, між ногами назад; з-за голови уперед; від плеча уперед, вгору; маховими рухами руки з поворотом тулуба та ін.

Велику увагу треба приділяти способам ловіння м'яча. М'яч ловлять обома руками (або однією), спочатку прямими, а потім трохи зігнутими і завжди з наступним їх згинанням (поступово стримуючи рух м'яча). Звичайно м'яч ловлять кистю з трохи зігнутими пальцями розкритої долоні.

IV. Перекидання. Найбільш характерні вправи цієї групи – перекидання великих гумових чи набивних м'ячів від одного партнера до іншого. Крім того, можуть бути використані такі вправи: метання м'яча однією рукою із замаху вбік; кидок назад через голову; кидок м'яча вбік, стоячи боком до партнера; кидок м'яча назад і уперед через голову із положення стоячи зігнувшись ноги нарізно; кидок м'яча уперед ногами; в положенні сидячи, затиснувши м'яч стопами, перекидає назад на спину і кидок м'яча назад. Те саме, але із положення лежачи на спині; кидок м'яча уперед-догори, різко розгинаючись в культових суглобах і підіймаючи тулуб (м'яч за головою затиснутий стопами піднятих ніг).

Методика навчання метання і ловіння.

Розглянемо вправи «школи м'яча», які є поширеними у початковій школі. Рекомендуємо такі вправи:

1. Кинути м'яч на підлогу і впіймати.
2. Кинути м'яч угору і впіймати.
3. Кинути м'яч угору, дати йому впасти на підлогу і впіймати.
4. Кинути м'яч у стіну, дати йому впасти на підлогу і впіймати.
5. Кинути м'яч у стіну і впіймати, не даючи впасти на підлогу.
6. Кинути м'яч під кутом на підлогу, дати йому вдаритись об стіну, відскочити, впасти на підлогу і впіймати.
7. Те саме, але впіймати м'яч, не даючи йому впасти на підлогу.
8. Стати спиною впритул до стіни, кинути м'яч у стіну над головою і після відскоку від підлоги впіймати його.
9. Те саме, але впіймати м'яч, не даючи йому впасти на підлогу.
10. Стоячи спиною до стіни (на невеликій відстані), кинути м'яч назад угору в стіну, дати йому впасти на підлогу і, повернувшись обличчям до стіни, впіймати, після того як він відскочить від підлоги.
11. Те саме, але впіймати м'яч, не даючи йому впасти на підлогу.
12. Впіймати правою рукою м'яч, кинутий під ліву руку, яка впирається в стіну.

13. Те саме, але лівою під праву.
 14. Впіймати м'яч, кинутий під ногу, яка впирається в стіну.
 15. Те саме, але піднята нога не впирається.
 - 16–30. Такі ж вправи, як 1 – 15, але по черзі правою і лівою рукою.
 31. Кинути м'яч на підлогу і впіймати зверху.
 32. Кинути м'яч угору, зробити поворот кругом і впіймати однією рукою після удару в підлогу.
 33. Кинути м'яч у стіну, зробити поворот кругом, дати м'ячу впасти на підлогу і впіймати однією рукою.
 34. Кинути м'яч угору:
 - а) впіймати його,
 - б) те саме після повороту кругом.
 35. Кинути м'яч на підлогу і впіймати після повороту кругом.
 36. Сидячи: кинути м'яч угору, сплеснути руками перед грудьми і впіймати однією рукою на долоню над головою.
 37. Дугою униз, кидок м'яча назад-угору через плече і ловіння перед грудьми.
 38. Під час ходьби і бігу: а) кидати м'яч на підлогу і ловити; б) кидати м'яч угору і ловити обома і однією рукою.
- При навчанні вправам в метанні і ловінні застосовуються цілісний метод, метод розчленування і метод підвідних вправ. Метанням треба навчати як правою, так і лівою рукою.
- Найбільш важкий рух – ловіння, бо при цьому декілька завдань вирішується в одній дії. Тому передусім треба оволодіти технікою цього руху.
- Вправи в метанні і ловінні ускладнюються шляхом:
- а) зміни обсягу і ваги предметів, що кидають;
 - б) збільшення кількості предметів, які кидають одночасно;
 - в) збільшення дальності польоту предметів, що кидають;
 - г) зміни В. П. (наприклад, сидячи, лежачи, стоячи на коліні);
 - д) поєднання метання і ловіння з рухами руками, ногами і тулубом (наприклад, із хлопками в долоні, присіданнями, поворотами, стрибками, нахилами, з рівновагою, переповзанням, бігом);
 - є) виконання вправ однією рукою.

Стрибки. Прикладні стрибки потребують складних координованих зусиль, характеризуються короткочасним максимальним м'язовим напруженням і належать до ациклічних локомоторних рухів. Вони є цінним засобом фізичного розвитку, збагачують руховий досвід учнів, сприяють підвищенню спортивної майстерності і можуть легко переноситись у повсякденну діяльність. До них належать стрибки у висоту, довжину, в глибину, які можна виконувати, приземлення.

Підстрибування.

1. Стрибки в різних стійках:

- а) в основній стойці, у стойці ноги нарізно, схрестивши ноги, із зімкнутими носками, у випаді і змінюючи стійки;
- б) з різними вихідними положеннями рук та рухами руками;
- в) з поворотами на 90, 180, 270 і на 360°;
- г) з рухами ногою та двома ногами (у польоті): ноги нарізно і разом, із згинанням ніг на кожний четвертий, другий чи перший стрибок і т.д.

2. Стрибки з просуванням вперед, убік і назад з різними положеннями:

- а) на обох ногах;
- б) по черзі на одній нозі.

3. Стрибки на місці і в русі групами:

- а) у шерензі і по колу триматись за руки;
- б) з руками на плечах або на поясі партнера, що спереду в колоні;
- в) тримаючи однойменною рукою ногу, а другу поклавши на плече партнера, що спереду в колоні.

4. Стрибки на місці на двох і на одній нозі, намагаючись торкнутись головою м'яча, що підвішений на висоті 10-30 см над головою.

5. Стрибком з розбігу торкнутись рукою предмета, що підвішений на висоті 30-40 см. вище витягнутої вгору руки.

6. Стрибки на місці вдвох, стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера; кожний четвертий стрибок робити вище.

7. Стрибки із скакалками (пробігання, стрибки). Один кінець скакалки рівномірно обертати так, щоб вона майже торкалась підлоги.

Пробігання:

- а) після довільної кількості обертів скакалки;
- б) після чотирьох, трьох, двох, одного оберту;
- в) за сигналом (несподівано);
- г) тримаючи руки в певному положенні (на поясі, до плечей, перед грудьми, у сторони тощо);
- д) з різними рухами руками, ногами, тулубом;
- є) з поворотами на 90, 180 і на 360°;
- є) з рухами назад, убік;
- ж) удвох, утрьох, шеренгою і т. д.

Вбігання і стрибки через скакалку. Насамперед вивчити різні способи стрибків через скакалку, що гойдається (на висоті 5-10 см від підлоги). Перші стрибки виконувати з невеликим проміжним підскоком. Далі виконувати вбігання і стрибки через скакалку, що обертається в бік учня зверху чи знизу:

- а) обличчям, боком, спиною до скакалки на обох і на одній нозі;

- б) згинаючи ноги назад, вперед;
- в) схрещуючи ноги;
- г) з поворотами;
- д) з підкиданням і ловінням м'яча;
- є) вдвох, стоячи обличчям, боком, спиною і один за одним тощо.

8. Стрибки з містка. Навчати застрибуванню на місток і відштовхуванню від нього треба починати одночасно з підстрибуваннями, наприклад, з розбігу відштовхнутися від містка однією ногою і приземлитися на обидві в певне положення.

Те саме, але з поворотом в однойменну сторону на 90 і 180 у польоті поштовхом:

- а) двома ногами;
- б) однією ногою.

Відштовхування навчати розгинанням ніг у польоті, яке майже закінчується в момент застрибування на місток.

9. Стрибки у висоту. Виконуються з місця і з розбігу. Стрибки з місця є логічним продовженням комплексу вправ у підстрибуванні, але під час виконання цієї групи стрибків треба звертати увагу як на їх форму, так і на кількісний результат.

Поштовхом двома (однією):

- а) дістати рукою підвішений предмет, поступово збільшуючи висоту, на якій його закріплено;
- б) ноги нарізно, з поворотами і рухами руками.

Поштовхом двома на різні перешкоди вперед, убік і з поворотами. Використовують такі прилади: гімнастичну лаву, стінку, колоду, коня тощо.

Через мотузку або планку поштовхом двома: з розбігу через мотузку, планку (із збільшенням висоти місток поступово відсовувати назад):

- а) з прямого розбігу, поштовхом однією і махом другою;
- б) зігнувши ноги під час польоту над мотузкою;
- в) у польоті над мотузкою розігнутими ногами;

г) стрибок з прямими ногами (з поштовхом однією, другою виконати мах вперед і одразу ж приєднати до неї пряму поштовхову ногу) («у кут»). Після проходження над мотузкою (планкою) прогнутись. Для виконання цього стрибка місток встановлюють від планки на відстані витягнутої вперед ноги;

Стрибки доцільно виконувати для вирішення різних завдань з підвищенням планки, з додатковими рухами під час польоту, з поворотами перед приземленням на 90°, 180° і 360°, з киданням і ловінням у польоті різних легких предметів, з обваженням у руках (палка,

м'яч, булава і т. д.), з відсовуванням містка, діставанням руками або головою предмета, підвішеного над мотузкою.

10. Стрибок у «вікно». Виконується в простір, обмежений двома паралельно натягнутими на різній висоті на двох стійках мотузками. Стрибок виконують такими способами:

а) поштовхом однією ногою: зігнувшись у кульшових суглобах («кутом»), пройти головою і ногами одночасно у «вікно», утворене мотузками;

б) поштовхом однією ногою пройти у «вікно» спочатку ногами, потім тулубом, відхиленням назад;

в) з розбігу під кутом способом «переступання».

11. Стрибок «кроком», наступаючи на перешкоду. Після поштовху однією – політ і, наступивши на перешкоду, продовження руху (біг або ходьба). Перешкоди: гімнастична лава, колода та ін.

12. Стрибки в довжину. Виконуються з місця і з розбігу.

З місця (виконуються так само, як і у висоту, але з тією відмінністю, що поштовх спрямований під кутом, близьким до 45°):

а) стрибок вперед, убік, назад поштовхом однією і махом другою з приземленням на обидві;

б) стрибки з місця вперед, убік і назад поштовхом двома;

в) те саме, але з поворотом на 90° і 180° та ускладненням сплесками в долоні в польоті і після приземлення;

г) стрибок «кроком» вперед і вбік (приземлення на махову ногу);

З розбігу:

а) зігнувши ноги поштовхом однією, рухи ногами і тулубом у польоті наближаються до рухів, що спостерігаються під час стрибків у висоту;

б) зігнувши ноги поштовхом двома;

в) «кроком» і по «купинах»;

г) з ускладненням с плесками і поворотами.

Поєднання стрибків у довжину і висоту є прикладними стрибкам складнішої форми і виконуються з сильного прямого розбігу поштовхом однією ногою.

Існує кілька форм виконання цієї групи стрибків:

а) далеко-високий. Виконується поштовхом однією з містка із завданням подолати певну відстань (від містка до стояків) і висоту планки, встановленої на стояках. Стрибок ускладнюється поступовим відсуванням стояків від містка з одночасним збільшенням висоти планки;

б) високо-далекий;

в) високо-далеко-високий. Завданням стрибка є подолати відстань між двома парами стояків на висоті, яку визначають двома планками,

встановленими на стояках. Цей стрибок ускладнюється збільшенням відстані між стояками з одночасним підніманням обох планок.

13. Стрибки в глибину (зіскоки). Виконуються з приладів різної висоти (гімнастична лава, спеціальний майданчик, встановлений на гімнастичній стінці, козел, гімнастичний кінь, стіл тощо). Для стрибків з висоти потрібне впевнене і м'яке приземленням, а тому їх починати треба з малої висоти і з низьких вихідних положень (сід, присід і т. д.), зміцнюючи м'язи нижніх кінцівок і черевного преса, що слід зв'язку із збільшенням внутрічеревного, тиску під час стрибків. Для стрибків у глибину з висоти більш як 0,5 м обов'язково потрібні гімнастичні мати.

Приклад стрибків в глибину:

а) з основної стійки на гімнастичній лаві зіскок вперед у глибокий присід (напівприсід);

б) із сиду стегном або ноги разом на приладі махом ніг вперед і опорою на однойменну руку (обидві руки) у присід (тримаючись однією за прилад при зіскакуванні в присід боком до приладу);

в) з присіду або упору присівши – вперед, убік і назад;

г) з вису стоячи або з вису обличчям (спиною) до гімнастичної стінки стрибок махом ногою вперед, відштовхуючись другою або махом обома ногами;

д) з вису на стінці, перекладині тощо – зіскок у глибину;

є) з основної стійки на приладі стрибок у глибину вперед (убік, назад), поштовхом однією і махом другою або поштовхом двома ногами; через перешкоду (мотузку, планку), встановлену на висоті 30 см і вище і спереду приладу;

ж) із зазначенням місця приземлення на різній відстані від приладу (коло, риска, накреслені на матах);

з) із приземленням на будь-яку перешкоду (стіл, кінь, козел);

і) у зазначене місце з вису на канаті, що гойдається.

Вправи в переповзанні

Зміст цих вправ – пересування у змішаному упорі. Вправи в переповзанні характеризуються великим навантаженням на руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, є хорошим засобом розвитку швидкості, спритності, сили і витривалості.

Вправи в переповзанні розучуються і проводяться на акробатичній доріжці або килимі для вільних вправ.

Розучування вправи доцільно проводити в поєднанні з іншими прикладними вправами (у вигляді подолання смуги перешкод).

Основні вправи:

1. Переповзання в упорі на колінах.
2. Переповзання по-пластунські.

3. Переповзання по-пластунські за допомогою обох рук і однієї ноги або однієї руки і обох ніг.
4. Переповзання з партнером.
5. Переповзання з вантажем.

2.4. Завдання і засоби акробатичної підготовки

Акробатика в системі фізичного виховання – один із засобів фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей людини. Заняття акробатичними вправами надають різносторонню дію на організм учнів. Вони сприяють розвитку сили, швидкісний-силових якостей, гнучкості, рухливості нервових процесів.

Люди, що займаються акробатичними вправами, відрізняються великою стійкістю до змін положення тіла в просторі, швидше опановують нові рухи, легше оволодівають складнокоординаційними вправами, ніж люди, що займаються тільки циклічними видами спорту.

Різносторонній вплив акробатичних вправ допомагає швидшому оволодінню навичками в багатьох видах спорту: спортивній гімнастиці, фігурному катанні, в стрибках у воду тощо. Акробатичні вправи залежно від їх труднощі і педагогічного призначення доступні людям різної підлоги і віку. Вони широко використовуються в основній і прикладних видах гімнастики: спортивно-прикладний, професійно-прикладний і військово-прикладний.

Акробатичні вправи використовуються в масових гімнастичних виступах. Вони можуть проводитися не лише в спеціалізованих залах, але і на відкритих майданчиках, де відсутнє складне устаткування. Всі акробатичні вправи підрозділяються на три групи: акробатичні стрибки, балансування, кидкові вправи. Акробатичні стрибки виконуються з частковим, повним і багатократними обертаннями тіла вперед, назад, убік з різними положеннями (позами): у угрупованні, зігнувшись, прогнувшись.

Залежно від техніки виконання вони підрозділяються на п'ять самостійних підгруп: перекат, перекиди, напівперевороти, перевороти і сальто.

Балансування – це збереження рівноваги тіла при нестійкому положенні, а також урівноваження одного або декількох партнерів. До балансових вправ відносяться рівноваги, упори з малою площею опори, стійкі, повороти в стійках. До парних балансових вправ відносяться підтримка, упори, рівноваги, входи, стійкі, стійкі ногами. У групові балансові вправи входять піраміди утрюх, учотирюх, де ті, що беруть участь виконують різну підтримку, рівноваги і стійки.

Кидкові вправи характерні кидком і ловом одного (верхнього) партнера іншим (нижнім) або декількома партнерами і виконуються без обертання (повороти, польоти), з неповним обертанням (перевороти, напівперевороти, неповні сальто), з повним, обертанням (сальто), піруети (сальто і польоти з поворотами на 360° і більше градусів навколо подовжньої осі тіла). До групи кидкових вправ входять різні зіскоки.

Особливе місце акробатичні вправи займають в шкільній програмі фізичного виховання і програмі для навчальних закладів професійно-технічної освіти.

Основи техніки акробатичних вправ.

Рациональне чергування занять з різноманітними акробатичними вправами формує у дітей шкільного віку правильну поставу, виховує спритність і сміливість, покращує просторове орієнтування, робить позитивний вплив на гармонійний розвиток м'язів тулуба, плечового поясу і рук. За допомогою акробатичних вправ розвиваються якості, які потрібні для виконання вправ на гімнастичних приладах, опорних стрибків. Вони становлять основу вільних вправ. Перш ніж перейти до вивчення складних акробатичних вправ, треба навчитись виконувати найпростіші елементи, які становлять основу акробатичних вправ, і поступово готуватися до виконання найскладніших переворотів, сальто тощо. Під час навчання акробатичних вправ треба суворо дотримувати дидактичних принципів: послідовності і доступності.

Особливості навчання акробатичним вправам: перекиди, стійка на лопатках, стійка на голові та руках, стійка на руках.

Групування – підготовча вправа для вивчення перекатів, перекидів, сальто. Його виконують з різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині. Із зазначених положень зігнути ноги, узятися руками за гомілки, притиснути коліна до грудей і трохи розвести їх нарізно.

Послідовність навчання:

В.п. – о.с, руки вгору – прийняти присід з захватом (групування).

В.п. – сид – сид з захватом (групування).

В.п. – лежачи на спині – лежачи на спині зігнув ноги з захватом (групування).

В.п. – лежачи на спині – згрупуватися і перейти в положення сид.

В.п. – лежачи на спині – згрупуватися і перейти перекатом назад на лопатках.

Перекати використовують як підготовчі вправи під час навчання перекидів, вони також виконують роль зв'язуючого елемента між різними вправами. Виконують їх уперед, назад, вліво, вправо.

Послідовність навчання:

В.п. – сід. Перекатом назад – стійка на лопатках зігнув ноги (носками ніг торкнутися підлоги за головою), зворотним рухом - в.п.

В.п. – упор присівши. Перекатом назад стійка на лопатках - перекотом вперед в.п.

В.п. – лежачи на спині перекач вліво (вправо) до положення лежачи на животі і навпаки.

В.п. – упор стоячи на колінах. Легким поштовхом лівою рукою і ногою – перекач через спину на лівий бік у групуванні - не затримуючись в.п. (те саме в лівий бік).

Перекид уперед з упору присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілки, згрупуватися і виконати перекид. Допомога. Однією рукою підтримувати за плече, другою підштовхнути під стегно.

Послідовність навчання:

1. Групування з різних вихідних положень.
2. Перекати з різних вихідних положень.
3. Перекид уперед з допомогою.
4. Перекид уперед самостійно.

Перекид назад з упору присівши. Нахилитися вперед, округлити спину, відштовхуючись руками, присід і виконати перекач назад, поставити руки біля плечей долонями на підлогу, опустити ноги за голову, закінчити перекид групуванням на колінах або в присіді.

Послідовність навчання:

1. Групування з різних вихідних положень.
2. Перекати вперед і назад.
3. Перекиду з допомогою.
4. Самостійне виконання перекиду.

Звернути увагу на швидкий перехід через голову.

Перекиди в сторони. З упору, стоячи на колінах, легким поштовхом лівою рукою і ногою надати тілу рух вправо, м'яко перекоотитися в групуванні через спину і лівий бік до вихідного положення. Перекиди в сторони виконують також з упору на передпліччях і колінах, з упору сидячи на п'ятках, з положення сидячи з нахилом уперед у праву і ліву сторони.

Послідовність навчання:

1. Групування і перекати з різних вихідних положень.

2. Перекиди вперед у групуванні.

Довгий перекид уперед. Його можна виконувати з місця без фази польоту і стрибком з фазою польоту. У першому випадку учень переходить в упор стоячи з опорою руками якнайдалі вперед від ніг, робить поштовх ногами і переходить в упор на лопатках у групуванні, закінчуючи перекид перекатом в упор присівши. Другий спосіб виконання перекиду: з напівприсіду руки ззаду виконати стрибок уперед з одночасним змахом руками вперед-угору. Тіло, описавши дугу, опускається на зігнуті руки, амортизуючи падіння. Далі гімнаст переходить на лопатки і, групуючись, приймає положення упору присівши. Цей перекид має великий діапазон складності. Виконують його стрибком з місця, з розбігу, з польотом, прогнувшись, через перешкоди і в різні кінцеві положення: упор присівши з наступним стрибком угору або вперед, у перекид і т. д.

Страхування. Стоячи збоку, підтримувати виконавця руками під спину, пом'якшуючи упор на руки.

Послідовність навчання:

1. Групування і переكاتи.
2. Прості перекиди вперед.
3. Перекиди в різних поєднаннях.
4. Довгий перекид з місця без польоту.
5. Довгий перекид із стрибка з допомогою.

Перекид уперед із стійки ноги нарізно без опори руками. Нахилитися вперед, руки в сторони, опустити голову донизу, торкаючись підборіддям грудей. Опуститись на лопатки, відштовхуючись ногами, згрупуватись і перекатом уперед прийти в присід.

Послідовність навчання:

1. Перекиди уперед і назад у групуванні.
2. Перекид уперед із стійки зігнувшись, ноги нарізно, з опорою руками.
3. Те саме, але з широко розведеними руками, злегка торкаючись ними підлоги.
4. Те саме, але без опори.

Перекид уперед із захватом за гомілку. Нахилитися вперед, не відпускаючи гомілки, поставити ногу вперед, голову нахилити на груди, відштовхнутися другою ногою, виконати перекид.

Страхування. Стоячи збоку від учня, однією рукою підтримувати його за плече, другою – під спину.

Послідовність навчання:

1. Перекиди в групуванні.
2. Перекиди вперед ноги нарізно з опорою.
3. Те саме, але без опори.

Перекид назад прогнувшись. З положення лежачи на спині, згинаючись у кульшових суглобах, піднести ноги і таз до упору зігнувшись, притиснути голову до правого (лівого) плеча, розігнутися в стойку на плечі і перекатом через груди прийти в упор лежачи.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня, захопити руками виконавця за гомілки і допомогти йому підняти тіло вгору, прогнутись і виконати перекид.

Послідовність навчання:

1. Перекид назад у групуванні.
 2. Перекид назад у групуванні через плече.
 3. Перекид уперед з вихідного положення стоячи на колінах.
 4. Стійка на лопатках.
 5. Перекид назад через плече в упор стоячи на колінах або на одно коліно.
 6. Перекид назад прогнувшись з допомогою.
- Перекиди вдвох.

Перекид уперед із захватом руками за ноги партнера. Вихідне положення: перший лежить на спині з піднятими ногами вперед. Другий стоїть біля його голови. Вони тримають один одного за гомілки. Другий відштовхується ногами, згинає ноги першого і, спираючись на його ступні, виконує перекид уперед. Під час перекиду другого перший піднімається і займає його положення. Потім перекид повторюється, але його виконує вже перший. Стежити за тим, щоб не було зупинки під час виконання перекидів.

Послідовність навчання:

1. Перекиди вперед і назад у групуванні.
2. Довгий перекид з місця.
3. Довгий перекид стрибком.
4. Перекид удвох.

Стійка на лопатках. З вихідного положення лежачи на спині, руки внизу, долоні повернуті до підлоги, виконавець, згинаючись у кульшових суглобах, піднімає ноги і таз угору. З розгинанням ніг угору він робить упор руками під спину. Стойку можна виконувати з упору присівши перекатом назад, із сиду з прямими ногами перекатом назад, перекидом

уперед у різні кінцеві положення: одна нога зігнута, ноги нарізно, з нахилом уперед, з опорою руками об підлогу, без опори руками.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня, підтримувати за гомілку і надати певного положення, вирівнюючи тіло.

Послідовність навчання:

1. Перекати.
2. Перекат у стойку на лопатках у групуванні.
3. Перекиди вперед і назад.
4. Стійка на лопатках з підтримкою.
5. Стійка на лопатках самотійно.

Стійка на голові і руках. З упору присівши на одній, друга назад, спираючись на руки, поставити голову попереду рук так, щоб між руками і головою утворився рівнобедрений трикутник. Махом однієї і поштовхом другої вийти в стойку. Основна вага тіла повинна припадати на руки. Таку стойку можна виконувати з упору присівши поштовхом двох, зігнувшись, силою в різні кінцеві положення: одна нога зігнута, ноги нарізно, у групуванні.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня, підтримувати його за гомілки і допомогти зайняти потрібне положення. Треба навчити учнів виконувати самострахування. Якщо тіло падає вперед, треба згрупуватись і зробити перекид уперед. Для підвищення щільності занять під час навчання учнів доцільно розподілити по двоє, щоб вони допомагали один одному.

Послідовність навчання:

1. Стійка в групуванні.
2. Стійка махом однією і поштовхом другою біля стінки.
3. Стійка з допомогою.
4. Стійка зігнувшись силою.
5. Самостійне виконання.

Стійка на руках з підтримкою. Зі стійки на одній нозі, друга ззаду, руки трохи вгору, махом однією і поштовхом другою вийти у стійку на руках. Вчитель або партнер, стоячи збоку, бере його за гомілки і в момент підйому тіла надає стійці вертикального положення Її можна виконувати поштовхом однією і двома ногами і силою з упору присівши. Кінцеве положення стійки також може бути різним: ноги нарізно, зігнувшись, із зігнутою ногою, з прогинанням назад тощо. Стежити, щоб учні не згинали руки, занадто не прогинались і не подавали плечі вперед.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня, підтримувати його за стегна та гомілки, надаючи тілу потрібного положення.

Послідовність навчання:

1. Стійка на лопатках.
2. Стійка на голові з упором руками.
3. Стійка на руках біля стінки з опорою однією або двома ногами.
4. Стійка на руках з допомогою.

Переворот убік (вправо, вліво). З основної стійки підняти праву ногу вбік, руки в сторони. Енергійним нахилом вправо поставити праву ногу і, сильно відштовхуючись нею, зробити енергійний мах лівою ногою, послідовно поставити спочатку праву, а потім ліву руку і перейти через стійку на руках ноги нарізно, стаючи спочатку на ліву, а потім на праву ногу. Під час виконання вправи звернути увагу на те, щоб голова була повернута в бік перевертання. Щоб не виходити з певної площини, руки треба ставити на лінії ніг на відстані 50–60 см від правої ноги.

Страхування і допомога. Стоячи позаду учня, взяти його за пояс схресним хватом і допомогти перевернутися через стійку на руках.

Послідовність навчання:

1. Перекиди в сторони в групуванні.
2. Стійка на руках ноги нарізно біля стінки з опорою.
3. Стійка на руках з підтримкою і коливанням у сторони, по чергово переходячи в стойку на правій і лівій руці.
4. Переворот убік з допомогою.
5. Самостійне виконання вправи.

2.5. Характеристика вільних вправ і хореографічної підготовки

Вільні вправи – це комбінації різноманітних гімнастичних рухів тілом і його частинами. Комбінації вільних вправ в основній гімнастиці складаються з простих рухів різних структурних груп, складових зміст гігієнічної і виробничої гімнастики: ЗРВ для рук, ніг, тулуба і всього тіла. За допомогою цих вправ успішно розвивається і вдосконалюється координація рухів, виховується почуття ритму, пластичність і виразність рухів.

Істотною відмінністю вільних вправ від комплексів ЗРВ є злиття всіх рухів, об'єднаних композиційно в єдину комбінацію, яка виконується відповідно до прийнятого в гімнастиці стилю і оцінюється за якістю виконання. У зв'язку з цим особливе значення має поєднання рухів з музикою.

Як вид багатоборства в спортивній гімнастиці вільні вправи виконуються на спеціальному килимі – настилі розміром 12 × 12 м і включають акробатичні елементи і з'єднання, стрибки, рівноваги,

повороти, перемахи ногами, рухи хореографічного характеру, елементарні рухи частинами тіла і пози.

Вільні вправи в початковій підготовці гімнастів можуть носити спортивний або навчальний характер. Вільні вправи в спортивних видах гімнастики – це твердо встановлені комбінації класифікаційної програми (обов'язкові вправи) і довільні композиції – комбінації, що складаються індивідуально відповідно до вимог правил змагань.

Спортсмени, що починають, можуть змагатися також у виконанні вільних вправ, що складаються з вправ, типових для гігієнічної або виробничої гімнастики. Подібні комбінації виконуються індивідуально або групою. У групових вільних вправах оцінюються не лише якість виконання, точність рухів, ритмічність, але і узгодженість рухів всіх учасників, загальний задум композиції, оригінальність побудов і перестроювань учасників. Прикладом групових вправ можуть служити виступу з своїми композиціями цілих класів загальноосвітніх шкіл до участі у змаганнях «Старти надій». Вільні групові вправи – незмінна складова частина змісту масових фізкультурних свят, що проводяться на стадіонах, майданчиках.

Велике значення вільних вправ в оволодінні школою рухів, у вихованні швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. В умовах простіших і природніших, чим при вправах на приладах, спортсмени отримують уявлення про такі характеристики рухів, як напрям, амплітуда, темп, ритм, координація, пластичність і виразність.

З цією метою, особливо на етапі початкової підготовки і в заняттях основною гімнастикою, застосовуються навчальні комбінації вільних вправ. Це невеликі комплекси різної складності, використовувані з метою розвитку координації рухів, створення рухової бази для подальшого оволодіння складнішими вправами, розвитку творчих здібностей учнів. У кожному занятті викладач може пропонувати таким, що займається комплекс нескладних для запам'ятовування і в технічному відношенні рухів в новому поєднанні. У заняттях із спортивною спрямованістю навчальні комбінації повинні складатися з елементів різних структурних груп. Надалі з таких «заготовок» створюватимуться довільні вправи.

Зміст вільних вправ в порівнянні з іншими видами гімнастичних вправ багатоманітне. Це обумовлено великою кількістю простих і складних рухів і практично необмеженою можливістю їх поєднання. У вільних вправах можуть використовуватися такі вправи й положення:

Упор: лежачи (лежачи на стегнах), лежачи боком (лежачи боком, ноги нарізно), лежачи на предплеччях, сидючи на п'ятах, стоячи на колінах або на одному коліні, сидючи (на одній, іншу вбік, назад), міст, стійка на лопатках.

Сіди: з нахилом, із захватом ніг, ноги нарізно, кутом, на п'ятах, напівшпагат, шпагат.

Рівноваги на ногах: стійка на носках (іншу вперед, назад, убік), рівновага на одній, фронтальна рівновага із захватом, бічна рівновага, арабеск, атитюд.

Рівноваги на руках: стійка на руках, стійка на голові, стійка на предплеччях, горизонтальний упор на лікті, кут, високий кут, упор ноги нарізно зовні.

Елементарні рухи руками мають різновиди, пов'язані із способами виконання: за ступенем участі в рухах ланок рук (руху кистями, передпліччями, всією рукою); за формою рухів (піднімання, опускання, колові рухи, згинання, розгинання, повороти, оплески, хвилі, захвати, схрещування); за напрямом (односпрямовано, різноспрямовно, вперед, назад, убік, у проміжних напрямках, симетрично і асиметрично); за характером рухів (одночасно, різночасне, по черзі, послідовно), рівномірно (у одному темпі), нерівномірно (з прискоренням, з уповільненням, швидко, повільно, плавно, різко, силою, розслаблено).

Вільні вправи в спортивній і художній гімнастиці виконуються і з різними предметами: м'ячами, палицями, скакалками, булавами, стрічками, обручами і т.д. Володіння предметом припускає координацію рухів, пов'язану з формою, обсягом і вагою предмету. При цьому дотримується уміння управляти рухами кистю, що має прикладне значення, оскільки пов'язано з повсякденними трудовими і побутовими навичками.

Хореографічні елементи вільних вправ характерні позиціями рук, ніг, стилізацією рухів відповідно до прийнятих в хореографії правил. Основні групи хореографічних елементів – пересування і стрибки.

Пересування: крок – приставний, змінний, вальсу, галопу вперед і убік; польки, мазурки, пробіжка, модерн.

Стрибки: на місці (ноги нарізно, зігнувшись, зігнувши ноги назад), зігнувши ногу коліном назовні, з помахом ноги вперед, назад, убік. Те ж з поворотом на 90° – 720° ; те ж з просуванням вперед, назад, убік, перекидний стрибок з кроку, стрибок кроком, шпагатом, із зміною положення ніг, підбивний вперед, назад, убік, кільцем, напівшпагатом, пригнувшись.

До числа основних елементів вільних вправ різної спортивної складності входять численні елементи акробатичного і гімнастичного характеру.

Акробатичні стрибки і перевороти: переворот вперед, назад, убік; переворот вперед з опорою головою і руками; сальто вперед і назад в

угрупованні, зігнувшись, з поворотом на 180° , 360° . Темповий підскік (вальсет) і темповий стрибок з рук на ноги (курбет).

Перекат і перекиди: перекат через груди із стійки на руках в упор лежачи на стегнах; перекат вперед із стійки на руках в сід і зі вставанням ноги нарізно або разом; перекиди вперед і назад, із стрибка і через стійку на руках.

Перемахи ногами: з упору лежачи перемах боком або ноги нарізно в упор лежачи ззаду; з упору сівши на одній, інша убік коло ногою; з упору лежачи перемах одній з поворотом кругом в упор лежачи ззаду; з упору лежачи коло двома.

Повороти: на носках на 180° і 720° (інша нога назад, убік, зігнута вперед); переступанням на носках на $360 - 180^\circ$, кругом схрестно; на 180° і 720° стрибком; у рівновазі на 90° і 360° ; у присіді на одній; у стійці на руках на $45^\circ - 360^\circ$ переступанням, з падіннями назад і вперед в упор лежачи на $180^\circ - 360^\circ$.

Навчання вільним вправам в початковій підготовці учнів зводиться до оволодіння школою рухів і окремими складнішими елементами, а також до оволодіння навчальних і спортивних комбінацій. Оволодіння школою рухів відбувається упродовж всього початкового етапу занять гімнастикою і зводиться до детального відпрацювання основних положень тіла і його частин (основна стійка, стійка ноги нарізно, стійка на колінах, змішані упори, сід, випади, нахили і т. п.), а також рухів і переміщень в основних і проміжних напрямках.

Оволодіння простих навчальних комбінацій добре проводити в підготовчій частині занять. Спочатку окремі рухи, що входять в комбінацію, виконуються багато разів з метою розминки. Після цього викладач пропонує з'єднання з цих рухів на 4, 8, 16 рахунків. Поступово, від заняття до заняття, приступають до оволодіння складнішими елементами вільних вправ. Для цього використовується час основної частини занять. Розучуються повороти, рівноваги; стійкі на руках, рухи хвилею, стрибки, акробатичні елементи, комбінації класифікаційної програми.

Найбільшу складність при цьому представляє оволодіння елементами і їх з'єднаннями. При цьому треба використовувати різні прийоми навчання по частинах і в цілому, підвідні вправи, допоміжні прилади, пристрої, тренажери, акробатичну доріжку (бажано еластичну), трампліні містки, поролонову яму у поєднанні з батуттом, мати, підвісні і ручні лонжі (пояси для страховки), хореографічний станок або гімнастичну стінку, дзеркало.

Завдання хореографічної підготовки. Хореографія навчає виконувати правила естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виконує смак, музичність. Музичне супроводження розвиває слух та почуття ритму. Елементи танцю поширюють загальний світогляд, сприяє розвитку координаційних здібностей.

Під час занять з хореографії гімнасти оволодівають конкретними навичками і розвивають спеціальні якості, використовуючи засоби та методи, прийняті в хореографії (мистецтво танцю). Це позиції ніг, рук і голови, присідання і махи ногами, рівноваги, пози, повороти і стрибки, танцювальні рухи класичного балету, народного і характерного танцю. Хореографічні вправи для ніг розвивають вивернутність – правильний поворот ніг назовні, п'ятами в середину в стійках на ногах, випадах, рівновагах, які виконуються з основних позицій.

Засоби хореографічної підготовки. Основа всіх вправ в гімнастиці – рухи без предмета. В якості самостійної вправи вони входять в обов'язкові та довільні програми гімнасті, необхідний рухливою базою, на якій базуються всі вправи з предметами.

Нині вправи без предмету поділяються на кілька типів: прості та складні. Прості – найчастіше є зв'язуючими рухами в комбінаціях. Це різновиди ходьби та бігу, переміщення простими стрибками. Складні це вправи типу: хвилі, рівноваги, повороти, стрибки, елементи акробатичного та напівакробатичного характеру, пружинні рухи, елементи народних танців.

Характерним елементом виразної пластики є – «хвиля»: зовнішній «хвилі» характерна округла лінія, легкість та м'якість протікання рухів. Вимогою оволодіння хвилеподібних рухів є гарна рухливість в суглобах, еластичність м'язів, вміння включати в роботу ті чи інші частини тіла. «Хвиля» виконується руками, тулубом (передньо-задньому, боковому напрямках та з поворотом).

Вправи в ходьбі та в бігові застосовуються в хореографії для розвитку сили м'язів ніг, а також як підвідні вправи при вивченні елементів народного танцю. Крім того, за допомогою спеціальних форм ходьби та бігу гімнастки оволодівають різноманітним характером рухів в зв'язку з музикою та отримують вміння рухатись легко, витончено та невимушено.

Наводимо приклади крокових і бігових вправ у хореографічній підготовці:

1. М'який крок. Ходьба перекатом з носка на всю ступню, незначно згинаючи ноги в колінному суглобі. Рух виконувати плавно, з мінімальними коливаннями у вертикальній площі.

2. Перекатний крок. Ковзаючи лівим носком вперед, одночасно підняти на правий носок, виконати перекатний крок лівою з носка на всю ступню і зігнути ногу.

3. Високий крок. Крок вперед, згинаючи іншу вперед, стегно і гомілка створюють прямий кут. Рух виконувати повільним сильним взмахом стегна і рук в напрямі, протилежному однойменній нозі (вперед і назад). Теж саме, ставляючи на носок. Високий крок – підвідна вправа до стрибків.

Крок і біг виконуються в різноманітних сполученнях з рухами тулуба і рук та в комбінації з різними кроками, стрибками, поворотами.

1. М'який біг (або ковзаючий) виконується так само, як м'який крок з мінімальними коливаннями по вертикалі.

2. Легкий крок виконується на носках.

3. Біг кроком виконується черговими сильними поштовхами однією і махом іншої прямої ноги. Це стрибки кроком, які чергуються один за одним.

4. Гострий біг. Рухатись вперед, випрямляючи поштовхову ногу у фазі польоту і відірвано (гостро) знижуючи вперед вільну ногу.

Рівноваги. Стійкість гімнастів при виконанні різних статичних і динамічних вправ залежить від сили м'язів ніг і тулуба. У збереженні рівноваги велику роль відіграє почуття форми рухів, правильна постава і положення голови.

Відновити стійкість, втрачену при неточному виконання вправ, можна за допомогою компенсаторних рухів руками, вільною ногою, тулубом і головою, які забезпечують розміщення ЗЦТ тіла над опорою. Вправи в рівновазі виконуються на місці (статичні) та в русі (динамічні рівноваги).

Повороти своєрідні вправи в рівновазі, при виконанні яких гімнасти, зберігаючи стійкість обертається на визначену кількість градусів.

Як правило, повороти виконуються на носках (на носке) з різними положеннями вільної ноги, тулуба і рук. Їх важкість є в умінні правильно розраховувати силу і напрям для повідомлення тілу обертового руху, зберігати стійкість в час повороту і своєчасно зупинити інерцію оберту. Для збереження стійкості в поворотах велике значення має вертикальне положення тулуба і розміщення ЗЦТ тіла гімнастки над площею опори. Крім того, в поворотах на 360° градусів і більш найбільш важливим є своєчасний поворот голови.

Найбільш поширеними поворотами є повороти на двох ногах: приставлянням, схресні. Вони виконуються на місті, з просуванням по діагоналі, дузі, колу. Технічно значно складніші повороти на одній нозі. Вони можуть бути однойменними, коли напрям руху співпадає з опорною

ногою (на лівій – наліво) та різнойменними, коли оберт виконується в сторону, протилежну опорній нозі.

Виконання поворотів на одній нозі вимагає від спортсменів високого рівня координації рухів, точності дій, впевненості орієнтиру в просторі. Вихідною базою для оволодіння таких поворотів є уміння виконувати рівновагу на двох, вертикальну рівновагу на одній, повороти на двох.

Основні вправи при навчанні:

1. Імітація роботи рук в стійці на двох ногах, на одній, з підйомом на носки.

2. Виконання різнойменних поворотів, а далі однойменних, обличчям до опори і стійки ноги нарізно, випаду.

3. Виконання поворотів на 180°, 360° градусів боком до опори.

4. Виконання поворотів на середині залу.

Методичні вказівки до проведення занять з хореографії.

Навчання починається з вправ біля опори. Спортсмени становляться обличчям чи боком до неї і злегка тримаючись обома чи однією рукою за спеціальний станок (чи рейку, гімнастичній стінці, колоду і т.п.) Після оволодіння хореографічних вправ біля опори переходять до їх виконання без додаткової опори.

2.6. Зміст і методика навчання опорних стрибків

Гімнастичні стрибки – важливі фізичні вправи, що надають всебічну дію на організм людини. З їх допомогою розвивають силу, швидкість, спритність і точність рухів. Стрибки мають також прикладне значення. Уміння легко і швидко долати різні перешкоди – один з показників хорошої прикладної підготовленості учнів. Опорні стрибки – один з основних видів гімнастичного багатоборства. Усі стрибки в гімнастиці діляться на дві великі групи: безопорні, або прості, і опорні. За способами виконання опорні стрибки бувають прямі, бічні і з переворотом.

Опорні стрибки – історично сформований вид фізичних вправ, що полягає в подоланні спеціалізованої перешкоди (гімнастичного снаряда) з розбігу заздалегідь заданим способом з використанням проміжної опори руками. Виконуються вони через прилад (козел, кінь), поставлений у ширину чи в довжину.

Техніка і методика навчання

Прості стрибки складаються з 4 фаз: підготовки до поштовху, поштовху однією чи двома ногами, польоту і приземлення.

При аналізі техніки опорних стрибків виділяють наступні фази: розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками і приземлення.

Техніка виконання чоловічих і жіночих стрибків принципово не відрізняється.

У висококваліфікованих гімнастів швидкість розбігу досягає $V = 7,6\text{--}8,6$ м/с. Розбіг повинний бути рівномірно прискореним для цього необхідно:

- а) починати розбіг з того самого вихідного положення;
- б) не змінювати довжину розбігу й кроків;
- в) швидкість розбігу збільшувати поступово (різкий старт викликає скутість рухів).

Довжина залежить від старту через який виконується стрибок, виду стрибка, ступеня оволодіння технікою. У початківців довжина розбігу звичайно не перевищує 8-12 м. Техніка бігу не відрізняється принципово від техніки бігу на короткі дистанції в легкій атлетиці.

Наскок на місток виконується в момент найбільшої горизонтальної швидкості. У момент наскоку тулуб злегка нахилений вперед, ноги «випереджають» тулуб. Руки з укрای заднього положення починають рухатися униз вперед. Чим вище швидкість розбігу, тим далі ставлять місток від снаряда (50-100 см). Наскок на міст продовжується 0,27 – 0,33 сек.

Поштовх ногами. Стрибок на місток виконується на напружені носки, майже прямих ніг без переходу на всю ступню. Ноги на містку розташовуються паралельно, на відстані ширини стопи. Поштовх ногами і змах руками закінчуються одночасно. У момент закінчення поштовху ноги цілком випрямляються. Спина округлена, t поштовху – 0,09 – 0,12 м/с.

Політ до поштовху руками. У польоті вже не можна змінити ОЦВ тіла (крім пози тіла і положення його окремих частин відносно ОЦВ). У цій фазі виконується попередній мах ногами назад (до злегка прогнутого положення). Замах виконується до опори руками і сприяє створенню умов для різкого згинання тіла в тазостегновому суглобі в момент поштовху руками. Час польоту до поштовху – 0,20-0,45 сек.

Поштовх руками. Відштовхування руками в опорних стрибках являє собою складний комплекс взаємозалежних між собою рухових дій. Короткочасність поштовху (0,1-0,4с) постановка рук, що стопорить; сприйняття спортсменом удару, яке викликає деяке згинання рук у ліктьових суглобах і «провалювання» у плечових суглобах; активне відштовхування, що представляє собою швидкий рух плечового пояса вгору.

При виконанні всіх стрибків руки ставляться на прилад перед тулубом, під гострим кутом до приладу. Поштовх руками закінчується до

моменту коли плечі перетнуть вертикаль, що проходить через площу опори.

Політ після поштовху руками. Положення тіла гімнаста в польоті після поштовху руками визначає вид стрибка. Від якості виконаної фази в значній мірі залежить оцінка за стрибок у цілому.

Приземлення. Здійснюється на носки напружених прямих ніг, з негайним опусканням на всю ступню і підсиленням тиску на ту «частину стопи», убік якої важко утримати рівновагу. Носки, коліна розведені в сторони. Приземлення повинне бути «м'яким» (за рахунок пружного згинання ніг). «Запас стійкості» буде великим, коли носки і коліна розведені в сторони.

Прикладні опорні стрибки

Вскок в упор на колінах і зіскок ноги нарізно (козел у ширину).

Виконати наскок на коліна, опуститися на п'яти, руки назад з незначним нахилом тулуб вперед. Енергійно змахнувши руками вгору, відіпхнутися від приладу, піднявши таз від п'ят і, розводячи ноги нарізно, виконати зіскок із прогнутим тілом.

Послідовність навчання:

- а) на підлозі, сидячи на п'ятах, одночасно зі змахом руками догори, устати на коліна;
- б) те ж, але поштовхом прийняти положення присіду;
- в) з упора стоячи на колінах перейти в упор стоячи ноги нарізно;
- г) те ж убік ноги нарізно, руки вгору.

Страховка:

Страхувати по груди чи під спину.

Вскок в упор присівши, зіскок прогнувшись (прилад у ширину).

Після відштовхування, обпертися руками об прилад і прийти в упор присівши. У темпі, відштовхнутися, вгору, прогнутися, руки назовні.

Послідовність навчання:

- а) з упора присівши на підлозі, стрибок вгору з м'яким приземленням;
- б) зі стійки на гімнастичному приладі стрибок зі стійким приземленням;
- в) наскок в упор присівши, зіскок прогнувшись.

Страховка:

Підтримувати за передпліччя і під таз, стоячи між мостом і приладом.

Стрибок боком через коня з ручками

Після поштовху ногами, спираючись на ручки коня, енергійно підняти зігнуте тіло вгору й убік стрибка. Подаючи таз вперед,

розігнутися над снарядом і, відштовхнувшись однією рукою, передати вагу тіла на іншу. У положенні боком над конем прогнутися. Коли тіло пройде над снарядом, відштовхнутися рукою, що спиралася на ручку. Приземлитися спиною до приладу.

Послідовність навчання:

- а) з упора лежачи поштовхом ніг, упор лежачи боком на правій (лівої) руці;
- б) відштовхнувшись від містка, встрибнути на коня в упор боком;
- в) з місця, хватом за ручки, відштовхнутися ногами і виконати стрибок боком;
- г) з розбігу стрибок боком.

Страховка. Стояти у місця приземлення, підтримувати однією рукою за плече вище ліктя опорної руки гімнаста, другою - під спину або таз.

Спортивні опорні стрибки

Стрибок ноги нарізно через козла в ширину

Гімнаст ставить руки на прилад попереду тулуба під тупим кутом. З початком поштовху руками широко розвести ноги нарізно. Поштовх повинен бути дуже швидким («в одне торкання»). Після поштовху спортсмен, розгинаючись в тазостегнових суглобах, піднімає руки вгору. Зафіксувавши положення ноги нарізно прогнувшись, гімнаст з'єднує ноги і згинає в тазостегнових суглобах. Ноги трохи випереджають тулуб, щоб зустрівши опору, затримати рух тіла вперед і зберегти стійкість у момент приземлення.

Послідовність навчання:

- а) стрибок на місці поштовхом двома ногами з розведенням і зведенням їх у польоті;
- б) стрибок ноги нарізно з висоти (50-100см);
- в) з упора лежачи на підлозі поштовхом ногами перейти в упор стоячи зігнувши ноги нарізно;
- г) В.П. - упор стоячи біля гімнастичної стінки. Стрибки на місці з розведенням і зведенням ніг після відштовхування (у момент розведення ніг - таз піднімається до рівня пліч).

Стрибок ноги нарізно через козла в довжину

Після поштовху ногами потягнутися руками вперед, в опорі, з початком поштовху руками розвести ноги в сторони зі згинанням у тазостегнових суглобах. Після закінчення згинання послідує розгинання за рахунок підняття плечового пояса, потім приземлення.

Послідовне навчання:

- а) стрибки на місці з розведенням ніг у сторони;
- б) стрибки ноги нарізно в глибину;

в) з упора лежачи поштовх двома, мах назад з розведенням ніг у сторони;

г) з упора лежачи поштовхом двох упор стоячи зігнувшись;

д) з упора лежачи поштовхом двох у стійку ноги нарізно.

Страховка. Стояти снарядом (біля місця приземлення), підтримувати обома руками за передпліччя.

Стрибок зігнувши ноги через козла в довжину

Згинання ніг у колінних суглобах починається під час поштовху руками. Закінчивши поштовх руками, гімнаст починає розгинання, піднімаючи плечі вгору, опускаючи і розгинаючи ноги, приземляється.

Послідовність навчання:

а) стрибки на місці зі згинанням ніг вперед у колінних суглобах;

б) з упора лежачи поштовхом двох упор присівши;

в) вскок в упор присівши на козла і зіскок.

Страховка.

Стоячи збоку (між приладом і містком), під час постановки рук на прилад, однією рукою – за плече, іншою – під таз.

Стрибок ноги нарізно через козла в довжину поштовхом об далеку частину. Потрібен більш енергійний розбіг, сильний поштовх ногами, випереджувальний замах і сильний поштовх руками. Техніка подібна стрибку ноги нарізно через козла в довжину

Послідовність навчання:

а) стрибок ноги нарізно через козла в довжину зі зміною відстані містка від снаряда;

б) стрибок ноги нарізно через двох козлів, поставлених один за іншим;

в) стрибок ноги нарізно через козла в довжину (між мостом і козлом натягнутий мотузка);

г) кінць у довжину (висота – 100см) місток з лівої (правої) сторони в далекій третині - стрибок ноги нарізно, поступово відсуваючи місток у довжину лінію з ближнім краєм приладу, виконуючи поштовх об дальню третину.

Страховка.

Стоячи за конем, підтримувати під груди і спину.

2.7. Завдання і засоби ритмічної гімнастики

Ритмічна гімнастика – це комплекси нескладних загальнорозвивальних вправ, які виконуються, як правило: без пауз для

відпочинку, в швидкому темпі під емоційну, ритмічну, сучасну музику поточним методом.

Доступність ритмічної гімнастики заснована на використанні відомих і нескладних ЗРВ, знайомих викладачам і учням по комплексах ранкової зарядки, виробничої гімнастики тощо. Це вправи для всіх частин тіла: махові і колові рухи руками, ногами; нахили і повороти тулуба, голови; присідання і випади; прості комбінації з цих рухів, а також вправи в упорах, сідах, у положенні лежачи. Ці вправи поєднуються зі стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці і невеликим просуванням у всіх напрямках. Заняття РГ не потребують спеціального устаткування. Один викладач може проводити заняття одночасно з великою за чисельністю групою.

При проведенні занять ритмічною гімнастикою зберігається загальноприйнята структура, в якій виділяється три частини: підготовча (7 - 10 % від всього часу заняття) рухи виконуються в помірному темпі (ЧСС від 50 до 60 % від максимуму) з поступовими підвищенням, основна (75 - 80 % часу), ЧСС досягає зони 80 - 90 % від максимальної (максимум визначається по формулі $220 - \text{вік} / \text{шт.}$), для початківців рекомендується навантаження в межах ЧСС, рівною 60 % від максимуму; завершальна частина (10 - 15 % часу) включає вправи на розслаблення з глибоким диханням.

2.8. Техніка вправ у висах і упорах, методика їх навчання

Техніка виконання вправ у змішаних висах

Виконуючи вправи в змішаних висах, учні оволодівають різноманітними прийомами перелізання через перешкоди, а також підготовляються до виконання вправ у висах, лазанні та ін.

Вис стоячи — похиле положення тіла стоячи з хватом за снаряд, тулуб і ноги випрямлені, голова прямо (рис. 1).



рис. 1

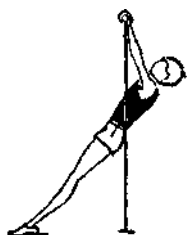


рис. 2

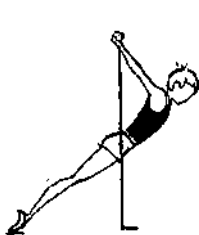


рис. 3

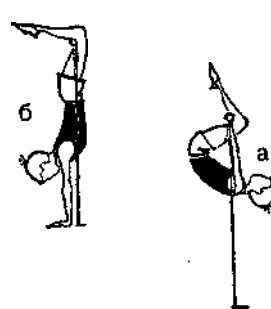


рис. 4

Вис лежачи відрізняється від вису стоячи — кутом нахилу тіла по відношенню до підлоги. Кут повинен бути не більш 45° . Треба навчити

учнів розрізняти кут нахилу тіла, виконуючи вис лежачи із нахилом тіла на 45° , 35° , 25° . Контролюючи і терміново інформуючи учнів про помилки, що допускаються, навчити їх безпомилково і швидко приймати положення вису лежачи з різними кутами нахилу тіла (рис. 2).

Вис лежачи ззаду відрізняється від вису лежачи тим, що учень знаходиться в положенні спиною до снаряду. Зручніше всього його виконувати із вису стоячи ззаду або із стійки спиною до снаряду нахилом тулуба наперед і захватом снаряду руками ззаду (рис. 3).

Виси на двох – положення на снаряді, в якому тіло утримується в висі на підколінках (або носках, п'ятах) і руках.

Вис на двох виконується: на перекладині, одній чи двох жердинах брусів, на драбині, колоді, похилому чи горизонтальному канаті, на брусах різної висоти.

Вис на двох з опорою руками об підлогу виконується із вису двома відпусканням рук (рис. 4) і повільним випрямленням тіла головою униз і опорою руками об підлогу (рис. 4). Вправа закінчується поверненням у в. п. або зіскоком в упор присівши

Для учнів середніх і старших класів пропонується виконувати прості вправи у висах, яким навчають, головним чином цілісним методом. Найбільш складною вправою в висах є підйом переворотом в упор.

Підйом переворотом в упор. З вису стоячи (на перекладені, жердині тощо) поштовхом однієї і махом другої підйом переворотом. Для виконання цього підйому необхідно в момент поштовху і маху ногами утриматися в висі на зігнутих руках і, використовуючи мах ногою, підняти ноги і тулуб якомога вище і ближче до снаряду. У момент, коли ноги будуть вище точок хвату, розгинаючи руки, наблизити тіло до снаряду і обпертися об нього животом, а потім, підтягуючись і розгинаючись, перейти в упор (рис. 5).

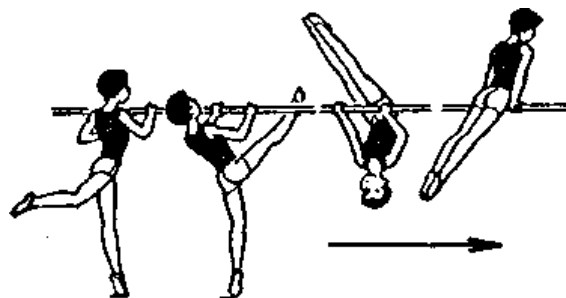


Рис. 5

Послідовність вивчення:

1. Згинання та розгинання рук у висі (3 – 4 рази).
2. Вис на зігнутих руках (рис. 5).

3. З вихідного положення лежачи на животі на низькій перекладині перехід в упор.

4. З упору повільно опуститися вперед у вис лежачи (при опусканні ноги не повинні падати).

5. З вису стоячи на зігнутих руках швидко виконати вис прогнувшись, піднімаючи ноги вперед-уверх.

6. Те ж, але утримуючи випрямлене положення тіла біля перекладини.

7. З вису стоячи поштовхом однієї і махом другої підйом переворотом.

У молодших класах виконуються прості вправи в упорах, які спрямовані на розвиток рухових здібностей. Навчання здійснюється методом цілісного розучування. У середніх класах вправи в упорах ускладнюються. З нових елементів вивчаються: з упору махом назад зіскок, з упору на передпліччях підйом махом назад.

З упору махом назад зіскок

З упору на паралельних брусах махом вперед, спочатку незначно згинаючись, енергійно випрямити тіло вперед. Після того як тіло перетне вертикаль, виконати форсований мах назад. Коли ноги будуть вище жердин, перемістити тіло в бік, продовжуючи мах назад. В крайній точці маху швидко переставити ліву руку на праву жердину попереду правої руки і відштовхнутися правою рукою. Тіло гімнаста повинно бути випрямленим, голова піднята.

Послідовність вивчення:

Перша і друга серії навчальних завдань:

1. Упор і розмахування в упорі на брусах.

2. З упору на колоді, коні, на жердині, на кінцях брусів махом назад зіскок.

Третя серія навчальних завдань:

1. З упору лежачи, тіло випрямлене, швидко прогнутися і, випрямляючись, підняти спину і відштовхнутися носками від підлоги, утримуючись на руках.

2. З упору лежачи на коні те саме, що перша вправа, але зіскочити в сторону.

3. В упорі махом назад перейти в упор на одну жердину і закінчити зіскок в прогнутому положенні.

Четверта серія навчальних завдань:

1. Розмахування в упорі на брусах по заданій амплітуді. Виконати мах назад на $85 - 90^\circ$ від вертикалі (горизонтально).

2. Те ж, але виконати мах на $130 - 140^\circ$.

П'ята серія навчальних завдань:

1. Розмахування і зіскок махом назад на низьких і середніх брусах.
2. Зіскок виконати після трьох, двох і одного махів.
3. З сиду ноги нарізно перемах у середину і махом назад зіскок.

З упору на передпліччях підйом махом назад

В кінці маху вперед випрямивши тіло, почати енергійний мах назад. Раніше, чим тіло підійде до вертикалі, зігнутися так, щоб ноги трішки відстали від тулуба. Після вертикалі підсилити мах назад енергійним рухом ніг, а коли ноги будуть вище рівня жердин, зробити енергійний ривок тулубом, натискуючи руками на жердини, подати плечі вперед-уверх і, випрямляючи руки, перейти в упор.

Послідовність навчання:

Перша і друга серії навчальних завдань:

1. В упорі на брусах згинання і розгинання рук максимально швидко (5 раз за 4 с).
2. В упорі лежачи на передпліччях на гімнастичній лаві, ноги на 5 – 6 рейці гімнастичної стінки, тіло прогнути, швидко випрямляючись і піднімаючи спину перейти в упор лежачи.
3. Лежачи на животі на коні, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки, прогинаючись, швидко підняти ноги назад.

Третя серія навчальних завдань:

1. В упорі на брусах розмахування з великою амплітудою з хлестоподібним рухом ногами назад.
2. Те ж в упорі на передпліччях.

Четверта серія навчальних завдань:

1. Розмахування в упорі на передпліччях по заданій амплітуді. Виконати мах назад на 120 – 130°.
2. Те ж в упорі.

П'ята серія навчальних завдань:

1. Підйом махом назад з упору на передпліччях на кінцях жердин з допомогою.
2. Те ж на середині жердини.
3. Те ж самостійно.

У старших класах в упорах вправи ускладнюються. З нових елементів вивчаються: з упору на руках підйом махом вперед, підйом розгином, стійка на плечах силою.

3 упору на руках підйом махом вперед

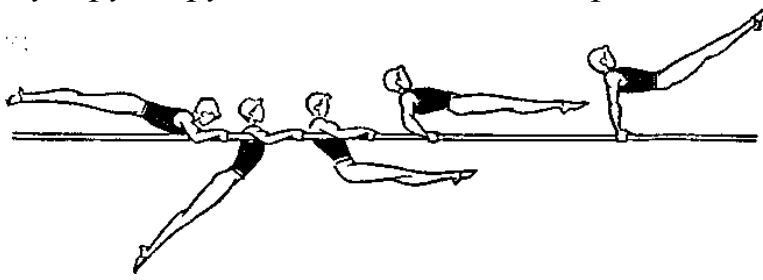


Рис. 6

Послідовність навчання:

Перша серія навчальних завдань:

1. Згинання і розгинання рук в упорі максимально швидко (5 раз за 3 – 4 с).

2. З упору на руках ривком підйом в упор.

Друга серія навчальних завдань:

1. Фіксувати упор лежачи ноги нарізно на брусах.

2. Упор на руках з додатковим вантажем з провисанням в плечах.

Третя серія навчальних завдань:

1. Розмахування в упорі на руках по максимальній амплітуді.

2. Розмахування в упорі на руках з акцентованою увагою на хлест ногами вперед-уверх і активне відштовхування плечима від жердин.

Четверта серія навчальних завдань:

1. Розмахування в упорі на руках по заданій амплітуді.

2. Розмахування в упорі на руках з мінімальним збільшенням маху вперед.

3. Розмахування в упорі на руках з підльотом і мінімальним збільшенням маху вперед.

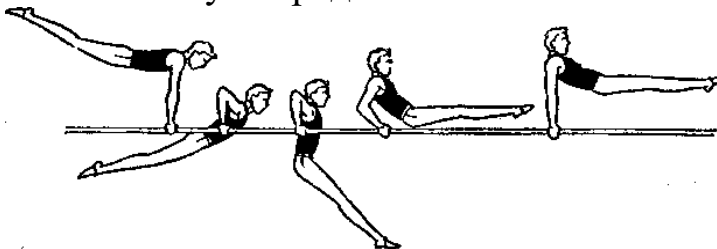


Рис. 7

П'ята серія навчальних завдань

1. З упору махом назад зігнути руки, махом вперед випрямити

2. З упору на передпліччях підйом махом вперед.

3. На похилих брусах підйом махом вперед в сід ноги нарізно.

4. Підйом махом вперед з допомогою.

5. Підйом махом вперед самостійно.

6. Підйом махом вперед – зіскок махом назад.

З вису зігнувшись підйом розгином

З розбігу прийняти вис зігнувшись, коли тіло пройде вертикаль (від точок хвату), почати коротке енергійне розгинання. Треба активно й одночасно натиснути руками на жердини у напрямку назад. Виходячи в упор незначно зігнутися, а потім розігнутися, подаючи таз і ноги вперед (рис. 8).

Послідовність навчання:

Перша серія навчальних завдань:

1. Лежачи на спині, піднімання прямих ніг.
2. Те ж утримуючи ногами набивний м'яч.
3. У висі піднімання прямих ніг до торкання перекладини.

Друга серія навчальних завдань:

1. З розбігу вис зігнувшись.

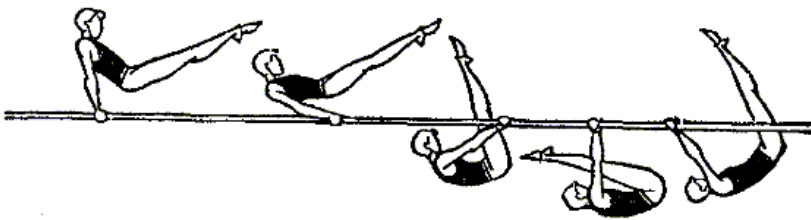


Рис.8

Третя серія навчальних завдань:

1. Розмахування у висі зігнувшись.

Четверта серія навчальних завдань:

1. Сидячи високий кут. Розгинання з переходом в положення лежачи, руки униз. Визначити кут і час, витрачений на розгинання.
2. Розмахування в висі зігнувшись з допомогою і махом назад розгинання тіла. Визначити кут розгинання.

П'ята серія навчальних завдань:

1. З розбігу підйом розгином у сід ноги нарізно.
2. Те ж, але в упор з допомогою.
3. З розбігу підйом розгином в упор самостійно

Стійка на плечах – випрямлене положення тіла униз головою. Гімнаст спирається на розведені в сторони, зігнуті в ліктьових суглобах руки. Кисті рук обхоплюють жердини. Голова незначно відхилена назад. Стійка виконується силою з сиду (кута). Згинаючи руки і піднімаючи таз якомога вище, силою опуститись в упор на розведені в сторони зігнуті в ліктьових суглобах руки з наступним розгинанням у кульшових суглобах (рис. 9).

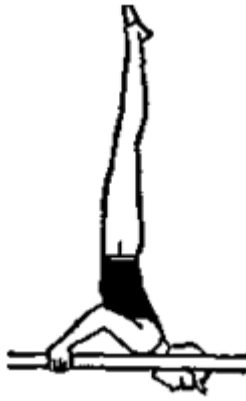


Рис. 9

Послідовність навчання:

Перша і друга серії навчальних завдань:

1. З упору стоячи зігнувшись на гімнастичній стінці силою вис прогнувшись з прямими ногами.

2. Стійка силою на голові самостійно.

Третя серія навчальних завдань:

1. З сиду ноги нарізно перекид вперед у сид ноги нарізно повільно. Звернути увагу на опору плечима об жердини.

2. Те ж але затриматись в упорі на плечах.

3. На стоянках махом однією стійка на плечах.

Четверта серія навчальних завдань:

1. З сиду ноги нарізно стійка силою на плечах.

2. З упору кутом стійка силою на плечах.

2.9. Техніка вправ на гімнастичних приладах

Вправи на гімнастичних приладах становлять основний зміст спортивної гімнастики. До чоловічого багатоборства входять 6 видів вправ (на перекладині, брусах, коні з ручками, кільцях і коні для стрибків, вільні вправи), а до жіночого – 4 (на брусах, вільні вправи, колоді і коні для стрибків). Для виконання вправ на приладах крім загальної, необхідна ще і поглиблена спеціальна фізична і технічна підготовленість.

Вправи на перекладині, що входять до чоловічого гімнастичного багатоборства, різноманітні за структурою і трудністю виконання. Вони мають переважно динамічний характер, пов'язані з використанням переміщення тіла гімнаста і його ланок за інерцією і називаються «Маховими вправами». При виконанні махових вправ на перекладині треба стежити за технічно правильною робочою поставою у всіх вирішальних фазах вправи. Правильний вис на перекладині – це поза з гранично випрямленим тілом і його «відтяжкою» від опори. Те ж саме відноситься до стійки на руках, до положень типу висів зігнувшись і ін.

Вправи на брусах. Вправи на брусах виконуються махом в упорі, упорі на руках, у висі кутом і висі зігнувшись. Невеликі групи вправ складають статичні положення і силові переміщення, що зазвичай закінчуються стійками на руках. Пристрій брусів дозволяє виконувати всі ці вправи в положеннях упоперек і подовжньо, на одній або двох жердинах, в середині і на кінцях жердин, особою назовні і всередину.

Вправи на кільцях – один з найбільш складних видів чоловічого багатоборства. Це пояснюється рухливістю прилада (кілець щодо вузлів кріплення) і автономністю рухів кожного кільця, що висуває високі вимоги до рівня розвитку силової підготовленості гімнастів і рухливості в суглобах (особливо плечових). Крім того, багато махових вправ на кільцях закінчуються статичними позами, що вимагають добре розвиненого відчуття рівноваги. У вправах на кільцях високі вимоги пред'являються до виконання рухів; пов'язаних з утриманням тіла гімнаста в положенні нестійкої рівноваги (різні упори кутом, горизонтальні упори і особливо стійка на руках).

Вправи на коні. Рухи гімнаста на коні є бічними, махи з розведеними або зімкнутими ногами. У процесі маятникоподібного та колового переміщення точок тіла по горизонталі в упорі на прямих руках виконуються переміщення нижньої частини тіла через прилад – перемахи. Майже при кожному перемаху однією або двома ногами доводиться відпускати опору і ставити руку на її лише після переміщення нижньої частини тіла над приладом якнайшвидше.

Вправи на брусах різної висоти. Вправи на брусах різної висоти дуже різноманітні. Конструкція приладу дозволяє виконувати різні упори, виси, переміщення. Часта зміна положень в упорі і висі, пов'язана з перельотами і змінами напрямів руху, вимагає від гімнасток координації, уміння управляти своїми рухами в просторі і в часі. Характерна «особливість» вправ на брусах різної висоти полягає в тому, що вони виконуються на одних руках. У зв'язку з цим гімнастам необхідна значна сила м'язів рук, плечового поясу, черевного преса.

Вправи на колоді. Вправи на колоді – це вправи в рівновазі. Тому питання техніки і методики навчання вправ на колоді треба розглядати, перш за все з урахуванням закономірностей збереження стійкого положення тіла і формування навичок рівноваги. Трудність вправ на колоді вище не тільки тому, що ступінь стійкості на ній у декілька разів менше, ніж на підлозі. Можливість падіння і ударів підвищує психологічну напруженість, приводить до невпевненості і скутості рухів, гальмує процес навчання. Заняття на колоді удосконалюють діяльність рухового апарату і функцію рівноваги, виховують спритність і рішучість, покращують просторову орієнтацію.

2.10. Характеристика та призначення гімнастичної термінології

Термінологія – сукупність термінів певної галузі науки, техніки, виробництва, області мистецтва, суспільної діяльності, пов'язана з відповідною системою понять, процесів. У фізичному вихованні, зокрема в гімнастиці, що має свій в розпорядженні безліч вживаних вправ, термінологія грає особливо важливу роль. Вона полегшує викладання і спілкування фахівців, видання спеціальної літератури. Гімнастична термінологія широко застосовується не лише в гімнастиці, але і в інших видах спорту.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних найменувань (термінів), вживаних для короткого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, інвентарю. Вона включає основи утворення термінів, систему цих термінів і правила користування ними.

Під терміном в гімнастиці прийнято розуміти коротку умовну назву якої-небудь рухової дії або поняття (підйом, спад, поворот, оборот і ін.).

З розвитком гімнастики удосконалювалася і її термінологія. Спочатку виникли терміни, що були в загальновживаній мові, аналогічно, схожості з явищам, предметами і т. п., потім була зроблена спроба створити спеціальну термінологію для загальнорозвивальних вправ (в першій половині XIX в.). У другій половині XIX ст. була розроблена термінологія сокольської гімнастики.

Першою російською системою фізичного виховання, побудованою на наукових основах, була система П. Ф. Лесгафта, в якій застосовувалися терміни, запозичені з розмовної мови, і частково анатомічні терміни (кінець XIX і почало XX ст.). Основи термінології П. Ф. Лесгафта були використані при розробці вітчизняної гімнастичної термінології.

Гімнастична термінологія, що ведена в дію з 1938 р., була побудована на основі словарної фундації сучасної російської літературної мови і сучасної граматики. Тому вона значно зрозуміліше і доступніше для різних контингентів гімнастів і тренерів, а також дозволяє правильно перекладати терміни на інші мови народів.

Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються точністю і спеціалізованістю свого значення. Слова, стаючи термінами, набувають необхідної однозначності (вхід, нахил, випад, міст, вис, спад, упор і ін.). При цьому терміни не тільки позначають те або інше поняття, дію, але і уточнюють його.

До термінів висуваються певні вимоги:

1. Доступність. Термінологія повинна будуватися на основі словарного складу рідної мови і запозичених з інших мов слів, а також з інтернаціональних слів – термінів і повністю відповідати законам

морфології і граматики мови цього народу. Порушення норм рідної мови призводить до того, що термінологія стає незрозумілою.

2. Точність. Термін повинен давати ясне уявлення про визначені дії (вправи) або поняття. Точність терміну сприяє створенню правильного уявлення про вправу, що сприяє більш швидкому його засвоєнню. Наявність точної термінології дозволяє більш широко використовувати слово в тренуванні гімнастів.

3. Стислість. Найбільш доцільні короткі терміни, зручні для вимови, полегшуючі найменування і запис вправ.

Способи утворення термінів:

1. Додання нового термінологічного значення існуючим словам (переосмислювання). До таких термінів в гімнастиці відносяться, наприклад, міст, вхід, перехід, вихід тощо.

2. Терміни утворюються шляхом словосполучення (різновисокі бруси, далеко-високі стрибки).

3. Корені окремих слів загальноприйнятої мови (вис, упор, мах, сид, випад тощо).

4. Терміни, позначаючи статичні положення, утворюються з урахуванням умов опори і положення тіла. Наприклад: упор, упор на передпліччях, упор на руках, стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках; вис, вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись, вис ззаду, горизонтальний вис.

5. Терміни махових вправ утворюються з урахуванням особливостей тієї або іншої рухової дії. Наприклад: підйом махом вперед з упора на передпліччях, підйом розгином, підйом двома або однієї (лівої, правої)

6. Терміни стрибків і зіскакувань в спортивній гімнастиці визначаються залежно від положення тіла у фазі польоту. Наприклад: стрибок зігнувши ноги, ноги нарізно, переворот. У художній гімнастиці – від положення тіла і ніг: закритий, відкритий, кроком, стрибок, перекидний, випадом, підбивний кільцем, півкільцем.

7. Аутотерміни, тобто назви нових, оригінальних вправ по прізвищах перших виконавців. Наприклад: «петля Корбут», «вертушка Демідова», «сальто Делчева», «переліт Ткачова».

Усі терміни діляться на групи:

1. Загальні терміни – для визначення окремих груп вправ, загальних понять і т.п. Наприклад, стройові або вільні вправи без предметів, або з предметами.

2. Основні (конкретні) терміни дозволяють точно визначати смислові ознаки вправи. Наприклад: підйом, спад, оборот, поворот, вис,

упор, зіскок, нахил, коло, випад. У художній гімнастиці – кроки, махи, рівноваги.

3. Додаткові (допоміжні) терміни уточнюють основні і вказуючи напрям рухи, спосіб виконання, умови опори і т.п. Наприклад: розгином, дугою, переворотом. У художній гімнастиці – стрибок: кроком, випадом, торкаючись тощо.

Правила скорочень термінів.

1. Прийнято не згадувати: про напрям, якщо рух виконується вперед; про положення гімнаста, що знаходиться фронтальною стороною тіла до опори; про спосіб, якщо рухи виконуються звичайно, найкоротшим шляхом, якщо можливий єдиний варіант виконання; про положення рук, ніг, тіла, якщо вони прямі, якщо ноги разом, носкі відтягнуті; про положення долонь, якщо вони обернуті всередину (один до одного) в положенні вниз, вперед і вгору або донизу в положенні руки в сторони.

2. Опускаються терміни «вздовж» і «упоперек», якщо положення гімнаста є звичайним на тому або іншому приладі (на щабліні, брусах різної висоти, кільцях, коні – термін «вздовж», а на брусах чоловічих – «упоперек»).

3. Не указуються кінцеві положення, якщо вони зрозумілі по ходу виконання руху; назви найпоширеніших способів захвати приладу (хват зверху, звичайний хват на брусах, коні тощо. Напрям при перемахах вперед – спосіб виконання руху або його напрям, якщо можливий тільки один варіант (наприклад, з упору позаду на шабліні спад назад у вис зігнувши і зіскок ноги нарізно).

4. Нерідко опускаються слова «зіскок» або «стрибок». Наприклад, переворот зігнувшись через коня в довжину або на брусах підйом махом вперед – махом назад сальто вперед - вліво.

5. Початкове положення указується лише на початку вправи. Окрім цього, прийнято скорочувати терміни, що часто зустрічаються. Наприклад: гімн. – гімнастика; о.с. – основна гімнастика; СВ – стройові вправи; ЗРВ – загальнорозвивальні вправи; худож. гімн; впр – вправи.

Форми запису гімнастичних вправ:

1. Узагальнений запис. Ним користуються в тих випадках, коли треба лише позначити (перерахувати) вміст гімнастичних вправ в навчальних і інших програмах, коли не вимагається точності кожного руху.

2. Конкретний термінологічний запис передбачає точне позначення кожного елемента (вправи) відповідно до правил термінології.

3. Скорочений запис застосовується при складанні конспектів при записі залікових і інших вправ. У цьому випадку терміни (слова) записуються скорочено (застосовуються умовні скорочення). До скороченого запису належать умовні позначення (символи), що має істотне значення для швидкого запису вправ по ходу їх виконання.

4. Графічний запис (зображення) може мати самостійне і допоміжне значення. Вона наочна і економна. Швидкість такого запису робить її незамінною в повсякденній практичній роботі по гімнастиці.

5. Змішана форма запису (поєднання текстової і графічної) – це найзручніша форма запису, якого широко користуються на практиці.

6. Запис за допомогою технічних засобів (кіно, відеозапис). Нині все ширше застосовуються технічні засоби запису гімнастичних вправ, особливо довільних, на колоді і вправ художньої гімнастики (класифікаційні програми, контрольні записи для уточнення техніки рухів і ін.).

Терміни вправ з предметами. При найменуванні вправ з предметами основною ознакою служить положення предмету (його напрям) і виконуваний ним шлях. Основні положення з гімнастичною палицею: палицю вниз, палицю на груди, палицю вперед, назад, вгору, палицю за голову, на лопатки і ін.

Несиметричні положення з палицею прийнято називати таким чином: палицю до плеча, з палицею вільно, палицю до плеча або на голову вправо, палицю за голову вправо, палицю за спину вправо і ін.

Якщо рука і палиця не складають прямої лінії, то називати так: праву в сторону, палицю вгору. Інші способи тримання палиці указуються додатково. Наприклад, палицю перед грудьми або до плеча правим кінцем догори.

Для руху з палицею подаються команди. Наприклад: «в. п. палиця внизу палицю до плеча вправо – СТАВ!» Або: «Стрибком стійка ноги нарізно, палицю перед грудьми – ПРИЙНЯТИ!»

Правила запису загальнорозвивальних вправ без предмету та з предметом.

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

До правил запису відноситься: порядок запису, встановлений для окремих груп гімнастичних вправ, дотримання граматичної будови і знаків, вживаних при записі.

При записі окремого руху треба указувати:

1. Початкове положення.

2. Назва руху (нахил, поворот, мах, присід, випад і ін.).
3. Напрямок руху (управо, назад і т. п.).
4. Кінцеве положення (за необхідністю).

При записі декількох рухів, виконуваних одночасно, прийнято указувати те ж, що і при записі окремого руху, але спочатку основний рух (звичайно виконуване тулубом або ногами), а потім решта рухів.

Рухи, виконувані не одночасно, записуються в тій послідовності, в якій вони протікають. Якщо рух поєднується з іншим рухом, але виконаним в цілому, треба записувати елементи один за іншим. При записі вправ з гімнастичною палицею указується:

1. Початкове положення.
2. Назва руху – основний термін (коло, дуга, мах і ін.).
3. Радіус руху – додатковий термін (середній, малий).
4. Напрямок руху – додатковий термін (донизу, догори, вліво і ін.).
5. Положення палиці по відношенню до виконавця (за рукою, за тілом).

Рухи або положення з гімнастичною палицею (так само як рук і ніг в проміжних положеннях – косих) записуються через дефіс. Наприклад: дугою вліво палицю до плеча вправо-зверху (донизу і т. п.). У всіх випадках запису руху, однією частиною тіла від рухів іншої відділяються комою. Крапка ставиться в кінці запису вправи, а у довільній вправі – після запису кожної вісімки (у випадку, якщо рух не продовжується в новій вісімці).

За таким же правилом записуються вправи з іншими предметами (з гантелями, булавами, набивним м'ячем, обручем, стрічкою і ін.).

Терміни гімнастичних вправ на приладах

Початкове положення – положення учнів перед початком вправи. Основні положення виконавця на приладі прийнято називати так: повздовжньої – коли плечова вісь гімнаста знаходиться паралельно осі приладу; упоперек – коли ця вісь перпендикулярна; перед приладом (обличчям до нього); спиною до приладу. Решта випадків указується більш точно. Кінцеве положення – положення, яким закінчується виконувана вправа.

У тих випадках, коли вправа починається не з положення на самому приладі, застосовують такі терміни:

Із стрибка – перехід у вис або впритул – виконується стрибком із стійки перед приладом.

З розбігу – перехід у вис, виконаний після попереднього розбігу.

Хват – спосіб тримання за прилад. Застосовуються хвати: зверху (не називається), хват знизу, різнойменний хват, зворотний, схрестний, широкий, вузький, зімкнутий (кисті поряд), зовні, всередині.

Вис – положення учнів на приладі, при якому плечі знаходяться нижче за точки хвата. Розрізняють виси прості, при яких той, що займається тримається за прилад будь-якою однією частиною тіла (частіше руками), і виси змішані, при яких використовується додаткова опора іншою частиною тіла (ногою, ногами тощо). Виси (прості): вис, вис на зігнутих руках, вис зігнувшись, вис прогнувшись. Виси (змішані): вис сидячи, вис стоячи зігнувшись, вис лежачи (на нижній жердині), вис на правій зовні. Інші положення уточнюються. Наприклад, вис на зігнутих ногах (або на правій, лівій).

Упор – положення, при якому плечі знаходяться вище за точки опори. Розрізняють прості і змішані упори. У простих упорах слово «упор» опускається: упор, упор на передпліччях, упор на руках зігнувшись, упор ззаду, упор правою зовні, упор кутом або кут в упорі, те ж, але ноги нарізно зовні. У випадках очевидного положення в упорі достатньо застосовувати одне слово «кут». Упори змішані: упор сидячи на правій, ліву назад (на колоді), упор лежачи на зігнутих руках, ліву назад, упор стоячи ноги нарізно (зігнувшись).

Сід – положення сидячи на підлозі або приладі. Розрізняють: сід ноги нарізно, сід на лівому стегні на нижній жердині і ін.

Підйом – перехід впритул з виса або з низького упора. Розрізняють: підйом силою по черзі, махом однієї підйом переворотом, підйом силою, підйом правій або лівій, підйом двома, підйом розгином, підйом назад розгином і ін.

Спад – рух, протилежний підйому. Повільний спад прийнято називати опусканням.

Оборот – коловий рух гімнаста навколо осі приладу (перекладини, жердини і ін.), виконуване з упора. Розрізняють: оборот вперед або назад з упора ноги нарізно, з упора, з упора ззаду, великий оборот, великий оборот у висі ззаду, те ж зворотним хватом та ін.

Поворот – рух тіла навколо вертикальної осі. Розрізняють: поворот махом вперед, назад, в стійці, те ж навколо опорної руки та ін.

Хрест – хрестоподібне положення займається на кільцях. Розрізняють: хрест, хрест кутом, бічний хрест, хрест в стійці на руках, хрест в рівновазі.

Стійка – вертикальне положення гімнаста ногами догори з опорою якою-небудь частиною тіла (частіше всього руками). Розрізняють стійку на плечах, на руках, на одній руці, хватом за одну жердину і ін. Способи

виконання стійок: силою, махом, зігнувшись, прогнувшись, прогнувшись прямими руками.

Мах – вільний рух тіла щодо осі обертання. Способи розмахування: силою, вигинами, із стрибка. Розмахування – мах, виконаний кілька разів. Мах дугою – перехід з упора у вис дугоподібним рухом. При виконанні з упора ззаду або з виса з попереднім перемахом ніг називається «мах дугою назад».

Викрут – оборот тіла навколо горизонтальної осі з обертанням в плечових суглобах при фіксованому хваті. По напрямку розрізняють: викрут вперед і назад.

Перемах – рух ногою (ногами) над приладом або його частиною.

Коло – цілісний рух ногою (ногами). Розрізняють: коло правої (лівої), коло правої вліво, вліво або управо назад, коло з поворотом і ін. Коло двома, виконане зімкнутими ногами; коло упоперек, коло прогнувшись і їх різновиди.

Вхід – термін, який визначає перехід гімнаста з в. п. на приладі коловим рухом з поворотом навколо опорної руки впритул на ручках. Може бути виконаний однією ногою (її указують), а також з в. п. на приладі.

Перехід – зміщення гімнаста (виконавця) управо або вліво на приладі з перехопленням руками (при виконанні того або іншого елемента).

Вихід – рух, протилежний входу, але на іншу частину коня.

Переліт – переміщення гімнаста з одного боку приладу на іншу з відпуском рук (кутом, зігнувшись, ноги нарізно і ін.), а також з одного приладу на іншій або з однієї жердини на іншу.

Зіскік – зістрибування з приладу з виса або з упора. Розрізняють: зіскік махом вперед, назад, те ж з поворотами, дугою, оборотом, переворотом, викрутом, сальто і ін. А також зігнувши ноги, ноги нарізно (з упора і із стійок на руках). Сальто з поворотами (кругом, на 360°, термін – «пірует» і ін.). Зіскік з брусів, крім того, називаються: сальто назад управо, подвійне сальто назад, сальто вперед-вліво (або управо); з перекладини – подвійне сальто і ін.

Стрибок – подолання відстані (висоти, довжини) або перешкоди, приладу у вільному польоті після відштовхування ногами.

Опорний стрибок – виконується з додатковою опорою (поштовхом) руками. Розрізняють: стрибок зігнувши ноги, ноги нарізно, боком, кутком, переворотом, переворот убік (управо, вліво), переворот зігнувшись і ін., а також переворот в стійку на руках і сальто, подвійне сальто і ін.

Замах – попередній мах ногами назад після поштовху ногами.

Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори (без перевертання через голову). Розрізняють: перекат назад, убік, перекат назад зігнувшись, виконуваний із стійки та ін.

Групування – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, хват за гомілки). Розрізняють групування лежачи, сидячи і в присіді.

Перекид – обертальний рух тіла з послідовною опорою і перевертанням через голову. Розрізняють: перекид вперед, довгий перекид, перекид зі стрибка, тобто з фазою польоту до опори руками.

Переворот – обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками, головою або тим і іншим) з однією або двома фазами польоту. Розрізняють: переворот з голови, переворот на одну ногу, переворот зі стрибка і ін. Без фази польоту – переворот убік.

Переворот назад – обертальний рух тіла назад з опорою на руки. Виконується також в стійку на руках, на голові і ін.

Перекидання – рівномірний обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками) без фази польоту. Виконується з двох ніг на обидва, а також з однієї ноги і із зміною ніг.

Рондат – переворот з поворотом кругом і приземленням на обидві ноги.

Курбет – стрибок назад з рук на ноги.

Підйом розгином – вскік на ноги, виконаний з упора зігнувшись (з лопаток).

Сальто – вільне перевертання тіла в повітрі. Розрізняють: сальто вперед, махове сальто, сальто назад, сальто з напівповоротом, сальто з поворотом кругом, пірует (сальто з поворотом на 360°), сальто з поворотом на 720° , а також подвійне, потрійне сальто і ін.

Темповий підскік (скорочено – підскік «вальсет») – невелике підстрибування на маховій нозі, інша зігнута вперед, руки вгору. Застосовується як зв'язуючий елемент в стрибковій акробатиці.

Міст – дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори. Розрізняють: міст, міст на одній руці, міст на одній нозі, міст на передпліччях, різнойменний міст, наприклад з опорою лівою ногою і правою рукою.

Шпагат – сід з гранично розведеними ногами (з торканням опори поверхнею обох ніг). Розрізняють: шпагат (указується нога, що знаходиться попереду), шпагат з нахилом і ін.

Напівшпагат – аналогічне положення, але із зігнутою ногою, що знаходиться попереду, напівшпагат з нахилом, з нахилом назад і ін.

Стойка – вертикальне положення тіла ногами вгору. Розрізняють стійки: на лопатках, на голові, на руках; в останньому випадку стійка

може бути вузькою (кисті на половину ширини плечей), широкою (коли кисті максимально розведені), зімкнутою (кисті поряд), на одній (правій або лівій) руці. Способи виходу в стійки прийнято стисло позначати так: силою (руки згинаються в ліктьових суглобах, ноги – в тазостегнових); перекатом (обертальним рухом з послідовною опорою); махом (правою або лівою ногою); зігнувшись (руки прямі, тіло згинається в тазостегнових суглобах); прогнувшись (руки згинаються, а тіло тримається прогнутим); прогнувшись прямими руками (виконується через горизонтальний упор); стрибком; переворотом назад і ін.

Вхід на плечі – перехід із стійки або з іншого положення на підлозі на плечі партнера (нижнього). Розрізняють: вхід зі стегна, вхід спереду, ззаду, вхід з поворотом, вхід кидком. Зіскок на підлогу позначається термінами: схід з плечей (не відпускаючи рук), зіскок з плечей (без опори на руки нижнього).

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

3.1. Основні форми організації занять з гімнастики в закладах загальної середньої освіти

Залежно від конкретних завдань, що вирішуються з використанням гімнастичних вправ, застосовуються різні форми занять, найбільш відповідні реальним умовам і особливостям контингенту. Існує певний зв'язок видів і форм гімнастики. Оздоровчим видам гімнастики, з їх нескладними вправами, властиві індивідуальні або групові заняття у формі ранкової зарядки, гімнастики до занять в школі. Складніші завдання в заняттях основною гімнастикою вирішуються з використанням урочної форми. Професійно-прикладна гімнастика проводиться також у формі уроків в закладах професійно-технічної освіти. У спортивних видах гімнастики (у спортивній і художній гімнастиці, акробатиці) типовою формою є навчально-тренувальні заняття (тренування).

Основна форма занять гімнастикою з учнями – урок. Крім неї в школі використовується: 1) гімнастика до занять; 2) фізкультурні паузи; 3) гімнастичні вправи під час великих змін і в режимі продовженого дня; 4) позакласні, секційні заняття; 5) індивідуальні заняття (гігієнічна гімнастика, самостійні тренувальні заняття; 6) масові гімнастичні виступи на шкільних святах.

Гімнастика до занять проводиться щодня з метою організації учнів, налаштування їх на майбутнє навчання. За часом триває не більше 15 хв. Включає 5-6 простих вправ, які можна виконувати в повсякденному одязі.

Фізкультурні паузи вважаються однією з активних форм відпочинку. Зазвичай містять 2-4 вправи, які проводяться упродовж 2-3 хв. Проводяться фізкультурні паузи, як правило, на уроках.

Гімнастичні вправи під час *великих перерв і в режимі продовженого дня* також використовуються як засіб активного відпочинку. Основним змістом цієї форми занять гімнастикою є ігри і різні змагання, які проводяться на повітрі, якщо дозволяє пора року, а також метання, лазіння, стрибки і т.п.

Позакласна форма занять гімнастикою може бути у вигляді *додаткових занять* з школярами, що відстають у фізичному розвитку, але найчастіше до неї відносять заняття в шкільній гімнастичній секції, які переслідують певну спортивну мету, зокрема підготовку до змагань. Масові гімнастичні виступи – хороше тренування учнів, що виховує у них колективізм, дисципліну, працьовитість.

Урок гімнастики. Академічна форма занять гімнастикою, що дозволяє вирішувати освітні задачі, пов'язані з оволодінням гімнастичних

вправ, вихованням постави, розвитком фізичних якостей. Уроки гімнастики проводяться відповідно до державних програм з фізичного виховання. Тривалість урочних занять в школі 45 хв., а у ЗВО – 90 хв. На уроках гімнастики застосовуються окрім ЗРВ, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи, прикладні вправи з використанням додаткового устаткування (канати, жердини, сходи, стінка, лавка і ін.). Керує заняттями вчитель фізичної культури школи, викладач фізичного виховання ОЗВ, ПТУ.

Оволодіння програмним матеріалом вимагає систематичних занять, а від їх керівника – спеціальних знань техніки вправ, методики їх оволодіння, забезпеченню безпеки занять, плануванню системи уроків. Це можливо при використанні модернізованих гімнастичних приладів полегшеної конструкції, які можна швидко встановити в будь-якому спортивному залі.

Заняття з підготовчою і спеціальною медичною групою. Підготовча група формується з учнів, які мають тимчасові незначні відхилення в стані здоров'я, найчастіше після перенесеного захворювання, або ж що мають низький фізичний розвиток і фізичну підготовленість. У таких групах особливого значення набувають принципи індивідуальності, доступності і поступовості. Головна мета занять гімнастикою з підготовчою групою – злиття її з основною.

Спеціальна медична група створюється наказом директора школи на підставі висновку лікаря. Учні, віднесені до цієї групи, як правило, мають стійкі відхилення в стані здоров'я. Тому для них існує своя навчальна програма з фізичної культури, яка передбачає поступовий перехід школяра із спеціальної медичної групи в підготовчу. На відміну від підготовчої групи заняття із спеціальною медичною групою проводяться окремо. Програма для спеціальної медичної групи відрізняється від основної тим, що в ній обмежені вправи на швидкість, витривалість, силу, зменшені дистанції в ходьбі і бігу; додатково введений розділ дихальної гімнастики; розширений матеріал для виховання правильної постави і передбачено більше вправ, що зміцнюють м'язи спини і живота. Більшість занять з цією групою рекомендується проводити на повітрі. Особливо це важливо для дітей, що мають хронічні захворювання органів дихання, зокрема страждаючих бронхіальною астмою. Школярі спеціальної медичної групи звільняються від участі в змаганнях і виконання будь-яких нормативів.

Навчально-тренувальне заняття. Ця форма часто називається тренуванням і характерна для занять спортивними видами гімнастики. Подібно до урочної форми занять, тренуванню властиві поглиблене оволодіння гімнастичних вправ, виховання фізичних якостей з використанням всього арсеналу засобів виду спорту. Вузькою спортивною

метою тренування є підготовка до участі в змаганнях і демонстрація в них високого рівня технічної майстерності. На відміну від урочної форми занять тренувальні форми передбачають більш спеціалізований підхід до навчального матеріалу, який орієнтований на класифікаційну програму. Чіткіше виражені підготовча частина (розминка) і основна частина занять, в якій виконуються вправи видів багатоборства.

Змагання з гімнастики. Змагання можуть плануватися лише за умови достатньо хорошої підготовленості спортсменів. Змагальна форма стимулює гімнастів, підвищує їх активність, виховує вольові якості.

Гімнастичні свята і виступи. Це одна з дієвих форм підвищення інтересу до занять гімнастикою, залучення до них новачків. Масштаби свят і виступів бувають різними. Підготовка до виступів вимагає ретельної розробки сценарію, режисерської і репетиційної роботи, а це пов'язано з багатократним виконанням гімнастичних вправ (сольних і групових) упродовж періоду підготовки виступу (від декількох днів до 1–1,5 місяця). Отже, учасники виступів, часто не гімнасти, отримують ґрунтовну гімнастичну підготовку, набувають певних гімнастичних навичок.

3.2. Структура і методичні особливості проведення уроку гімнастики

Під структурою уроку розуміють певну послідовність рішення педагогічних задач і відповідний цьому порядок чергування в них фізичних вправ. У кожному окремо взятому уроці гімнастикою вирішується не одна, а декілька різних завдань. Кінцевий результат заняття за інших рівних умов багато в чому залежить від того, в якій послідовності вирішуватимуться ці завдання.

На уроках гімнастики вирішуються оздоровчі, освітні, виховні завдання.

Оздоровчі завдання спрямованні на зміцнення здоров'я школярів; загартовування; формування правильної постави; профілактика плоскостопості; підвищення рівня фізичного розвитку, тренуваності та працездатності; розвиток рухових здібностей.

Освітні завдання спрямованні на формування рухових умінь та навичок виконання гімнастичних вправ; придбання учнями спеціальних гімнастичних знань; формування гігієнічних навичок; привчання к самостійним заняттям фізичними вправами; формування організаційних навичок та вмінь; навчання правилам спілкування з навколишніми людьми; розвиток здібностей, необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами різноманітної складності; оволодіння

побутовими, професійними, військово-прикладними руховими навичками та вміннями.

Виховні завдання спрямованні на розвиток моральних, волевих якостей; добросовісного, глибоко свідомого відношення до навчальних та спортивних занять; почуття товариства, колективізму, патріотизму; навичок позитивної поведінки.

Основні вимоги до уроку, від яких залежить його ефективність, такі:

1. Здійснення провідного принципу педагогіки – принципу виховного навчання, тобто поєднання процесу навчання з розв'язанням виховних завдань.

2. Чіткість мети і завдань уроку, які ставить педагог.

3. Відповідність методів навчання контингенту учнів, їх віку, фізичній підготовленості і розвитку. З різноманітних методів педагог повинен вибрати такі, які б найкраще враховували конкретні умови, відповідали меті та завданням уроку, змісту навчального матеріалу і складу учнів.

4. Зв'язок уроку з раніше пройденим матеріалом і створення умов для оволодіння новим, складнішим завданням. Для додержання цієї вимоги треба добре знати навчальну програму і на її основі правильно планувати заняття, забезпечивши послідовність і наступність матеріалу. Практично реалізовувати дидактичні принципи – послідовності, систематичності, доступності, міцності, індивідуалізації, свідомості і активності.

5. Висока рухова насиченість уроку, що підвищує його ефективність.

6. На уроках з гімнастики урок умовно поділяють на 3 частини: підготовчу, основну і заключну.

Структура уроку з фізичного виховання визначається фізіологічними процесами, які відбуваються в організмі під впливом вправ, змінами працездатності, певною настроєністю тощо. Вона має сприяти послідовному розв'язанню педагогічних завдань, які впливають з психологічних, фізіологічних, гігієнічних та інших закономірностей організму дитини.

Успішне формування рухових навичок і розвиток рухових якостей потребує попередньої підготовки скелетно-м'язової, серцево-судинної, дихальної і нервової систем, наявності так званого періоду входження організму в роботу. Це зумовлює відповідну послідовність розв'язання педагогічних завдань на уроці. Перш за все треба організувати учнів, здійснити психологічну і фізіологічну підготовку організму і тільки після цього перейти до виконання основного завдання. У кінці уроку фізіологічне навантаження, навпаки, повинно поступово знижуватись, щоб організм набув стану відносного спокою.

Загальні методичні положення до проведення уроку

Визначення цілей навчання. Вихідною позицією, що визначає діяльність викладача на уроці, є її мета. Кожна дія викладача на уроці (рухове завдання учням, метод проведення вправ тощо) повинна бути мотивована чітко поставленою метою, якою треба довести до учнів. Уявлення про мету своїх дій підвищує активність учнів на уроці, мобілізує їх зусилля в потрібному напрямі.

Вибір засобів. Основне джерело, що визначає зміст уроку гімнастики – державна програма. Проте різні умови проведення уроку, які не можуть бути передбачені однією загальною програмою, вимагають методичного її роз'яснення і в окремих випадках деяких доповнень. Намітивши кінцеву мету етапів навчально-виховного процесу (чверть, семестр, тренувальний цикл тощо), можна визначити завдання на короткі відрізки часу, у тому числі і на найближчий урок, а потім і відповідні ним засоби.

Однією з головних умов, що забезпечують можливість навчання будь-якій гімнастичній вправі, є відповідність рівня розвитку фізичних якостей. Отже, урок з гімнастики повинен містити вправи, що забезпечують спеціальну фізичну підготовку.

Координаційна складність багатьох гімнастичних вправ (опорні стрибки, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи тощо) вимагає поетапного навчання з введенням додаткових вправ, підвідні до спеціальних. Таким чином, ці вправи повинні бути представлені в комплексі засобів навчального уроку.

Основними засобами навчального уроку з гімнастики є:

1. Вправи освітніх програм.
2. Вправи, що забезпечують фізичну підготовку учнів.
3. Додаткові, підвідні, спеціальні вправи, які сприяють успішному навчанню учнів.
4. Різноманітні гімнастичні вправи, що підвищують координаційні можливості учнів.

Навантаження на уроці гімнастики

На уроках гімнастики використовують різноманітні фізичні вправи, які справляють певний фізіологічний вплив на окремі органи, системи й організм у цілому, а також на психічну діяльність учнів. Не всі вправи однаково впливають на організм. Одні з них треба виконувати з участю невеликих м'язових груп, з невеликими м'язовими та нервовими напруженнями і з такою швидкістю, що вони не спричинюються до великих змін у діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Такі вправи дають невелике, обмежене фізіологічне навантаження на організм,

а тому дістали назву вправ локального (місцевого) впливу. До них належать різноманітні вправи для верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок та інших м'язових груп.

Під час занять гімнастикою використовують вправи, які потребують участі декількох м'язових груп і справляють значно більший фізіологічний вплив на організм людини. Такі вправи дістали назву вправ регіонального впливу, тобто впливу на ширші ділянки організму. До них належать вправи, які виконують з участю, наприклад, м'язів верхніх кінцівок і м'язів тулуба або м'язів верхніх і нижніх кінцівок.

Найбільший фізіологічний вплив на організм справляють вправи, виконувані з участю майже всіх м'язових груп з великим їх напруженням. Вони потребують значного підвищення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, дають велике загальне фізіологічне навантаження, зумовлюють такі зміни в організмі, які швидко призводять до втоми. Такі вправи дістали назву вправ тотального впливу. До них належать біг, стрибки, лазіння по канату, різноманітні вправи на гімнастичних приладах тощо.

Розглядаючи питання фізіологічного навантаження, треба мати на увазі, що воно складається з двох характеристик – обсягу роботи і її інтенсивності.

Обсяг – це кількісна характеристика роботи, яку можна подати в кілограмах, метрах, у кількості підходів на виконання вправ на приладах, кількості підтягувань, згинання та розгинання рук в упорі лежачі та ін.

Інтенсивність – це ступінь напруження, яке виявляється під час виконання тієї чи іншої вправи. Інакше кажучи, інтенсивність – це кількість роботи, виконаної за одиницю часу. Чим більше роботи виконано за одиницю часу, тим більша інтенсивність, тим більше фізіологічне навантаження.

Ті самі фізичні вправи можуть здійснювати різний вплив на організм залежно від характеру їх виконання.

Способи регулювання навантаження:

1. Кількість повторень вправ.
2. Темп їх виконання.
3. Зміна вихідних положень у бік ускладнення або полегшення.
4. Застосування обтяжень (набивних м'ячів, гантелей, булав, гімнастичних палиць) тощо.
5. Кількість підходів.
6. Зміна інтенсивності виконання вправ.
7. Час, відведений на виконання вправи.
8. Зміна характеру руху.

9. Час, відведений на відпочинок.

10. Спосіб організації уроку.

Способи регулювання навантаження дають змогу педагогові дозувати, тобто регулювати фізіологічне навантаження на організм учнів під час проведення уроку. Ці прийоми можна використовувати в різноманітних поєднаннях. Наприклад, підтягування у висі можна ускладнювати збільшенням темпу, кількості підтягувань, виконанням із застосуванням обтяження (тримання набивного м'яча в ногах тощо). Фізіологічне навантаження має поступово збільшуватись, досягати під кінець основної частини уроку максимального рівня, а потім поступово знижуватись у заключній частині. Найбільш простим і доступним способом визначення фізіологічного навантаження є вимірювання пульсу упродовж усього уроку.

Треба прагнути, щоб під час занять кожна хвилина використовувалась раціонально. Найважливіші показники якості уроку є його рухова насиченість, тобто відношення рухової діяльності учнів до часу, витраченого на заняття. Визначають її в процентах. При визначенні рухової насиченості уроку треба і враховувати процеси активної підготовки до виконання вправ – обмірковування, зосередження уваги, слухання пояснення, настроювання (відпочинок до уваги не беруть).

Щільність уроку

Загальна щільність уроку визначається за простою формулою: раціонально використаний час на уроці (у хвилинах) ділиться на тривалість уроку (як правило, 45 хвилин) і множиться на 100%.

У ідеалі загальна щільність уроку повинна наближатися до 100 %. Зниження цього показника є наслідком допущених помилок в роботі викладача. Причини зниження щільності уроку:

1. Невиправдані простой на уроках: запізнення, невчасна підготовка місць занять і спортивного інвентарю, очікування черги перед виконанням вправ.

2. Непідготовленість викладача (тренера) до уроку. Непродуманий зміст і організація уроку приводять до природних в цих випадках пауз. Якщо викладачеві і вдається їх уникнути, то все одно втрата часу буде неминучою із-за використання на уроці випадкових (по ходу придуманих), малоефективних вправ.

3. Зайва або малоефективна словесна інформація на уроці.

4. Незадовільна дисципліна учнів, що приводить до нераціонального використання часу, із-за багатократного повторення команд і розпоряджень, зауважень і доган учням, повторень пояснень і т.п.

Моторна (рухова) щільність уроку визначається відношенням часу, який витрачено учнями безпосередньо на рухову діяльність, до всієї тривалості уроку. Моторна щільність уроку не може досягати 100%, адже інакше не залишиться часу для пояснення нового матеріалу, аналізу помилок тощо. Отже, моторну щільність уроку визначають за формулою: час виконання фізичних вправ на уроці (у хвилинах) ділиться на тривалість уроку і множиться на 100%.

Моторна щільність повинна постійно змінюватися в процесі уроку. Підготовча частина завжди має вищий показник моторної щільності. В основній частині уроку з гімнастики показники моторної щільності зазвичай бувають нижчими, у зв'язку із застосуванням вправ вищої енергетичної ваги. Причому і усередині цієї частини уроку показники моторної щільності можуть змінюватися від виду занять.

3.3. Методика проведення окремих частин уроку

3.3.1. Методичні особливості проведення підготовчої частини уроку

За своїм призначенням завдання підготовчої частини діляться на дві групи. До першої групи належать завдання розминки. До них відносяться:

1. Підготовка ЦНС і вегетативних функцій до навантаження.
2. Відновлення і розвиток індивідуальних можливостей рухливості.
3. Забезпечення готовності рухового апарату.

Така різнобічна підготовка здійснює установку на вищий рівень працездатності учнів.

Іншу групу складають освітні завдання. Це завдання переважно педагогічного характеру, до них належать:

1. Формування умінь у учнів виконувати рухові дії з різними заданими параметрами (ступінь напруги, напрям, амплітуда, темп і ритм);
2. Оволодіння окремими компонентами або закінченими простими руховими діями.

Уміння, що набувають рівня навичок у результаті вирішення освітніх задач підготовчої частини є тією руховою базою, яка підвищує потенційні можливості учнів до швидкого і якіснішого оволодіння новими руховими діями. Засоби, вживані в підготовчій частині уроку гімнастики для вирішення освітніх завдань, одночасно вирішують і задачі розминки.

Загальні методичні положення до проведення підготовчої частини.

Для виконання вимог до проведення підготовчої частини уроку викладач повинен уміти: користуватися різними способами інформування

що займаються про вправи, надавати допомогу, виправляти помилки, розміщувати учнів на майданчику.

Способи інформування:

Синхронний. Це поєднання показу з одночасною розповіддю. Він доступний для будь-якого складу учнів і дає можливість викладачеві пояснити призначення і інші характеристики заданої вправи.

Розчленований. При цьому способі викладач показує і розповідає вправу, розчленувавши його на елементарні рухи, і пропонує учням виконувати їх одночасно з показом, що забезпечує точніше виконання кожної частини і вправи в цілому з першої спроби.

Розповіддю. Викладач називає або переказує вправу, не показуючи його. Такий спосіб інформування активізує увагу і сприяє більшій самостійності вправ. При проведенні занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку викладач може вести сюжетну розповідь, яку діти супроводжують діями, доступними їх уяві і руховому досвіду.

Показом. Викладач показує вправу, не називаючи її. Причому після показу він може подати всі необхідні команди спершу і закінчення вправи, а може запропонувати скопіювати всі його дії, у тому числі і в паузах між вправами. У останньому випадку викладач не вимовляє жодного слова до кінця всього комплексу або який-небудь його частини. Цим прийомом можна користуватися при проведенні занять з будь-яким контингентом учнів.

3.3.2. Методичні особливості проведення основної частини уроку

Загальні завдання основної частини заняття:

1. Розвиток вольових і фізичних якостей учнів;
2. Формування життєво необхідних і спортивних рухових навичок.

У кожному уроці гімнастики ці завдання вирішуються паралельно. Опанувавши технікою вправ на гімнастичних приладах або вивчаючи який-небудь спосіб подолання перешкод, учні одночасно розвивають свої фізичні якості.

Моторна щільність цього завдання уроку досягає 30 – 40 %. При таких режимах занять розвиток фізичних якостей йде в безперспективно-повільному темпі. Для виправлення стану необхідно резервувати якийсь час в основній частині на виконання спеціальних вправ, що забезпечують оптимальний режим розвитку фізичних якостей. Відносно проста форма цих вправ і можливість використання фронтального методу дозволяють проводити їх з будь-якою потрібною моторною щільністю.

В основній частині уроку гімнастики застосовуються такі вправи, для виконання яких потрібні значні вольові і фізичні зусилля (вправи великої енергетичної ваги): вправи на гімнастичних приладах, опорні

стрибки, акробатичні вправи, прикладні вправи, ЗРВ підвищеної інтенсивності, фізична підготовка.

Характерною для уроку гімнастики є його багатоманітність. Програма з гімнастики припускає формування у учнів великої кількості рухових умінь і навичок. Правильне визначення кількості різних вправ і їх чергування в межах одного заняття багато в чому зумовлюють його успіх. При рішенні цих питань крім завдань уроку, складу учнів і інших умов його проведення треба враховувати:

1. Умови збереження високої працездатності.
2. Ступінь оволодіння наміченими вправами. У навчально-тренувальному занятті бажано тренувальні завдання вирішувати після навчання. У періоді змагання тренування краще всього чергувати види вправ у встановленому для змагань порядку.

Для виконання вимог до проведення основної частини уроку гімнастики викладач повинен уміти: користуватися всіма способами інформування що займаються про вправу; надавати допомогу; аналізувати помилки; застосовувати заходи, що забезпечують безпеку виконання вправ.

Аналіз і оцінка дій учнів. Щоб забезпечити підвищення якості виконання вправ в кожній черговій спробі треба кожного разу оцінювати дії учнів і ставити перед ним конкретні, по можливості вузькі завдання.

Спостереження і усунення помилок. Тренерові треба помічати не лише погане виконання вправи, але і побачити причину невдалої спроби і шляхи усунення цієї причини.

Заходи безпеки. Дотримання нормального режиму уроку і правильний підбір вправ є найважливішими умовами, що забезпечують безпеку їх проведення. Крім цього треба ретельно готувати місця занять і відмінно володіти прийомами страхівки.

3.3.3. Методичні особливості проведення заключної частини уроку

Заключна частина уроку призначена для відновлення організму після навантаження, проведення підбиття підсумків, оголошення оцінок за урок.

Засоби, які використовуються у заключній частині уроку:

1. Ходьба, повільний біг.
2. Вправи на увагу, спокійні ігри, музичні завдання і т.д.

Тривалість заключної частини від 3 хв. до 5 хв. Після закінчення уроку учитель повинен пошукати учнів у шеренгу і супроводити їх організовано із залу до роздягальні.

3.4. Способи організації учнів на уроці

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати способи організації діяльності учнів. Навчальний процес може бути організовано: фронтальним, груповим, індивідуальним і коловим способами.

Фронтальний спосіб застосовується, як правило, в підготовчій і заключній частинах уроку. У ряді випадків його використовують і в основній частині, наприклад, при розучуванні вільних вправ для масових виступів на спортивних святах, при розвитку рухових здібностей з використанням різноманітного інвентарю. При цьому способі застосовуються нескладні за технікою вправи, що не вимагають допомоги і страховки. Його варіантами є: а) одночасне виконання вправ зі всіма учнями; б) поперемінне виконання вправ, при якому одні виконують вправи, а інші дивляться, оцінюють, усувають помилки, надають допомогу, змагаються на краще виконання.

Груповий спосіб застосовується, як правило, в основній частині уроку. Суть його полягає в тому, що учні діляться на групи за статтю, рівню фізичної або гімнастичної підготовленості. Кожна група виконує вправи на певному приладі, а потім за командою викладача міняється місцями. У групі учні виконують вправу по черзі або один виконує вправу, а інші надають допомогу, страхують, виправляють помилки. Кожна група має свого старшого групи, який стежить за порядком, надає допомогу.

При *індивідуальному способі* кожен учень виконує своє завдання самостійно або під спостереженням педагога на відведеному йому робочому місці. Завдання дається з урахуванням функціональних можливостей організму, розвитку рухових, психічних здібностей та індивідуальних властивостей.

Коловий 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 іншому – для розвитку рівноваги на площі опори, що зменшується, на третьому – гнучкості, на четвертому – м'язової сили, на п'ятому – швидкості рухових дій, витривалості та ін.

3.5. Значення та задачі планування навчальної роботи в школі

Планування допомагає визначати основні і другорядні завдання навчання, а також своєчасно виявляти і усувати наявні недоліки. Воно припускає певну систему заходів, що передбачають систематичність і

послідовність в роботі, ефективну організацію і правильний зміст занять. У плані повинні бути визначені перспективи процесу навчання і виховання, а також терміни виконання намічених заходів. При плануванні роботи з гімнастики треба враховувати контингент учнів, а також завдання і умови занять.

Навчальна програма і навчальний план є керівними документами, за якими працює учитель. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.), «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. Вона робить акцент на розвиток навичок мислення, міжособистісних відносин, творчої співпраці всіх учасників навчально-виховного процесу і покликана сприяти системним реформам національної освіти, процесам її інтеграції до європейського та всесвітнього освітнього простору.

Програма складається з пояснювальної записки і таких розділів:

I. Основи знань з фізичної культури.

II. Способи рухової діяльності:

- вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики;
- вправи для оволодіння навичками пересувань;
- вправи для опанування навичками володіння м'ячем;
- стрибкові вправи;
- ігри для активного відпочинку;
- вправи для розвитку фізичних якостей;
- вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнівства, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення. Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Графік навчального процесу конкретизує навчальний план і програму. Він складається на підставі навчального плану програми і

визначає: 1) зміст матеріалу, що вивчається; 2) послідовність вивчення вправ; 3) систему контрольних вправ і зразкові терміни перевірки їх виконання. Контрольні вправи повинні розподілятися рівномірно по періодах навчання.

Робочий план є систематизованим викладом навчального матеріалу програми. Робочий план це подальше деталізоване планування ходу і результатів навчального процесу. Він складається з невеликих відрізків часу, на підставі графіка навчального процесу для кожної паралелі класів.

План-конспект уроку найповніше розкриває зміст, методику і організацію заняття. Він складається на підставі графіка навчального процесу і робочого плану на кожне заняття і є ланкою в послідовній системі фізичної підготовки учнів. У конспекті перш за все визначаються: завдання уроку, тривалість його частин, чергування видів вправ, їх зміст, дозування, основні шиккування та перешикування. Оскільки головні завдання вирішуються в основній частині, то спочатку визначається зміст і порядок проведення цієї частини. Потім підбираються вправи для підготовчої частини. Заклучна частина залежить від змісту навчального матеріалу уроку і від характеру подальшої діяльності учнів. При складанні конспекту уроку треба враховувати результати попереднього уроку і вносити відповідні корективи.

Технологія розробки конспекту уроку

При складанні конспекту кожного конкретного уроку з гімнастики викладач повинен враховувати таке:

1. Контингент учнів.
2. Місце проведення уроку і наявність обладнання.
3. Визначення теми уроку (завдання і зміст уроку відповідно до робочого плану).
4. Визначення конкретних завдань цього уроку (чому навчати, що повторювати).
5. Визначення форми уроку (навчальний урок, тренувальний, заліковий і т. д.).

Організація уроку і порядок дій викладача. Викладач починає урок з організованого входу в зал. Для успішної реалізації завдань уроку в основній частині групу учнів треба розділити на однорідні за статтю (бажано і за спортивною підготовленістю) підгрупи (відділення).

У цілях скорочення часу на підготовку місць занять рекомендується: ставити конкретне завдання кожному учневі у підгрупі; визначити місце приладу, лави, матів; допомагати учням тільки у випадках технічних утруднень. Найчастіше викладач знаходиться в найбільш травмонебезпечному місці (найчастіше біля опорних стрибків).

Зміна місць (приладів) у відділеннях проходить організовано, під команду викладача.

При підбитті підсумків уроку викладач повинен висловити своє відношення: дисципліні учнів, їх активності, очікуваному і фактичному результату уроку. Разом з інформацією про те, що належить робити на черговому уроці, бажано дати учням завдання для самостійної роботи (домашні завдання). Вихід із залу повинен бути організованим.

3.6. Планування та облік роботи з гімнастики в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних секціях

У системі цілорічного тренування послідовно і одночасно вирішуються численні завдання по оволодінню програмою, по вдосконаленню в її виконання з метою підготовки і участі в змаганнях. Ці загальні завдання включають велику кількість конкретних, дрібніших завдань, які вирішуються в різні за тривалістю проміжки часу.

Найбільшого часу вимагає оволодіння елементів, з'єднань і комбінацій програми чергового спортивного розвитку. Ці завдання вирішуються в підготовчому періоді тренування. У періоді змагання гімнасти готуються до участі в змаганнях, удосконалюють техніку, приділяють особливу увагу відпрацювання якості виконання комбінацій в цілому. Перехідний період направлений на зняття стомлення, відновлення, активний відпочинок. Ці три періоди складають тренувальний цикл. У підготовці гімнастів-початківців і гімнастів молодших розрядів найбільш типовим є річний цикл тренування. Це пов'язано з тим, що оволодіння багатьма елементами програми спортивного розвитку у всіх видах багатоборства вимагає значного часу – 6–8 місяців (підготовчий період); оволодіння комбінацій в цілому і виступ в двох-трьох змаганнях займає 4–5 місяців, а перехідний період триває близько місяця.

Кожен з періодів тренування не однорідний за змістом. Численні завдання в цьому періоді вирішуються найчастіше не одночасно, а послідовно, що і зумовлює виділення в ньому окремих етапів.

Типовими для *підготовчого періоду* будуть етап підвищення рівня фізичної підготовленості, етап оволодіння новою обов'язковою програмою, етап оволодіння елементів довільної програми. У періоді змагання виділяються етап вдосконалення програми, етап стабілізації результатів, етапи підготовки (безпосередньою, такою, що завершує) передзмагання і етап реалізації – участі в змаганнях. Як правило, етапи тривають 4–8 тижнів.

Перехідний період також може мати етапи: відновлення, з переважною спрямованістю на ЗФП.

Етапи структурно діляться на мікроцикли тренування. Найбільш поширені тижневі мікроцикли тренування. Тижневі мікроцикли дозволяють раціонально спланувати заняття різної спрямованості (за обов'язковою, довільною програмою, фізичною підготовкою) у поєднанні з відпочинком.

Мікроцикл, пов'язаний з участю в змаганнях, називається змагальним. Тренувальна робота, відповідна по спрямованості, обсягу та інтенсивності навантаження навантаженню змагання, характеризує модельний мікроцикл. Модельний мікроцикл повинен максимально наближатися за регламентом тренування до умов змагань. Тому велика частина занять в підготовчому і змагальному періодах за обсягом навантаження перевищує модельні показники і складає базові – основні мікроцикли тренування. За обсягом навантаження в базових мікроциклах перевищує навантаження змагального мікроциклу (модельному) в 1,5-3 рази. Періодично з метою підвищення рівня функціональної готовності доцільно 1–2 рази на різних етапах підготовки планувати ударні мікроцикли тренування, за обсягом навантаження перевищують модельний мікроцикл у 3–5 раз. Після такого напруженого тренування треба планувати відновний мікроцикл. Таким чином, планування тренування на кожному етапі можна представити як визначення черговості мікроциклів.

Планування тренування певним чином пов'язане з плануванням і обліком тренувальних навантажень. *Під навантаженням* у гімнастиці розуміються спосіб і міру дії на організм учнів специфічними вправами з метою досягнення стану тренуваності і підготовленості до змагань. У гімнастиці навантаження пов'язане з виконанням елементів, з'єднань, комбінацій, вправ ЗФП, СФП, допоміжних вправ. Розрізняють педагогічний аспект навантаження, виражений в кількості елементів та комбінацій, і біологічну сторону, що важко піддаються обліку психофізіологічні зрушення у функціональному стані організму. Безумовно, найбільш інформативні показники, що характеризують навантаження з обох боків.

Найбільш вживаними характеристиками навантаження є її обсяг та інтенсивність. Обсяг навантаження – це сумарне навантаження всього тренування, виражене в кількості окремих елементів. Інтенсивність навантаження зв'язується з чинником часу – безперервністю роботи, з тривалістю її дії, із співвідношенням навантаження і інтервалів відпочинку. Інтенсивністю навантаження, близькою до 100 %, можна вважати безперервне виконання елементів гімнастичної комбінації в цілому. У зв'язку з цим інтенсивність навантаження в гімнастиці часто характеризується кількістю комбінацій.

На різних етапах підготовки можуть використовуватися різні способи планування і обліку навантаження, відповідні завданням тренування гімнастів зараз. На етапі розучування нової програми інформативними показниками будуть кількість елементів і загальний час тренування. Важливо, щоб гімнасти виконували великий обсяг роботи.

У практиці використовуються *три варіанти підвищення інтенсивності занять*. Перший варіант пов'язаний з укрупненням блоків, з виконанням загальної кількості елементів не окремо, а в з'єднаннях і в комбінаціях; другий варіант пов'язаний із збільшенням часу роботи по відношенню до загального часу занять; третій варіант полягає в зменшенні тривалості занять при незмінному обсязі (в основному за рахунок скорочення інтервалів між підходами). Всі три варіанти можуть зустрічатися в самих різних поєднаннях, утруднюючи порівняння навантаження на одному занятті з навантаженням на іншому, навантаження одного гімнаста з навантаженням інших.

Основні документи планування

Планування і облік – необхідні умови правильної організації в тренувальному занятті, потребує чіткого планування і обліку в секції. Вимоги до планування тренувальної і виховної роботи:

1. Планування має бути перспективним, бо процес фізичного виховання багаторічний.
2. Планування робиться на базі наукових досліджень.
3. Планування передбачає тісний зв'язок всебічної фізичної підготовки із завданням підвищення рівня спортивної майстерності.
4. Планування передбачає організаційно-методичну діяльність, виховну, агітаційну роботу.
5. Документи планування залежать від рівня підготовленості учнів, їх розрядів.
6. Зі спортсменами вищих розрядів треба вести індивідуальне планування.

Основні документи планування:

1. Навчальна програма.
2. Навчальний план.
3. Робочий план на рік.
4. План на місяць.
5. Конспект занять.
6. Журнал обліку навчальної роботи.
7. Індивідуальний план тренувань.

Керівник колективу (тренер, тренер-викладач) на підставі документів планує власний календар змагань на рік, складає положення до

них, визначає загальні для всього колективу завдання, періоди і етапи підготовки, розклад занять. Графік чергування видів багатоборства складається залежно від періоду тренування і передбачає різні варіанти початку занять в періоді (А – гімнаст повинен бути готовий почати змагання з будь-якого виду) змагання і переважні умови для занять на одних і тих же видах багатоборства в підготовчому періоді (В – гімнаст легше освоює вправи на перших видах багатоборства, не будучи стомленим). Варіант Б й передбачає чергування видів при 3-разових заняттях в тиждень.

До кількості найбільш необхідних документів, визначаючих плани тренерів і гімнастів, входить річний план-графік роботи спортивної школи. У відповідності з термінами заносяться відомості про найбільш важливі події: майбутні змагання, збори. Відмічаються терміни і тривалість періодів та етапів підготовки.

8. План-графік розробляється адміністрацією і старшим тренером школи. На цій основі складаються індивідуальні плани тренерів для своїх груп. За формою вони повторюють зміст загального плану, але відображають специфіку задач роботи з цією групою гімнастів.

9. Щоденник тренера – документ, в якому систематично відмічається успішність гімнастів, особливості ходу навчання й тренування, зміст й методика засвоєння нових елементів, плани й реальні результати змагань, теоретичний аналіз записів у щоденнику має велике значення в самооцінці роботи тренера.

10. Щоденник гімнаста крім індивідуального плану включає поточне й оперативне планування.

В підготовчий період рекомендується використання план-графік стандартного взірця, заповненого заздалегідь. Це набагато полегшує поточний облік. На зразок заповнення контрольної карти, для кожного виду багатоборства записується всі основні елементи й зв'язки, які у цьому сезоні (періоді, етапі) гімнаст буде засвоювати й виконувати. У загальний період план-графік має другу форму, що пов'язана з обліком кількості комбінацій за видами багатоборства, їх чергування.

У щоденнику тренування треба регулярно відзначати самопочуття, вагу. Дуже важливо вносити до щоденника зауваження тренера по техніці вправ, вказівки по виправленню помилок, а також власні думки з цих питань. Основну роботу по плануванню, обліку, контролю з малолітніми гімнастами, веде тренер. Підготовлені і досвідчені гімнасти під керівництвом тренера повинні планувати своє тренування самостійно.

3.7. Алгоритм укладання документів планування з гімнастики в дитячо-юнацькій спортивній школі, спортивній секції

Мезоцикл є відносно цілісним етапом тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Найбільш популярні чотиритижневі мезоцикли. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між чинниками педагогічної дії і відновними заходами, досягти необхідної спадкоємності в розвитку різних якостей і здібностей.

Розрізняють мезоцикли що втягують, базові, контрольні, підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основним завданням втягуючих мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, направлених на рішення задач загальної фізичної підготовки. У певному обсязі можуть також використовуватися спеціально – підготовчі вправи для підвищення можливостей систем і механізмів, що визначають рівень різних видів витривалості: виборчого вдосконалення швидко-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навичок і умінь, що обумовлюють кінець кінцем ефективність подальшої роботи.

У базових мезоциклах проводиться основна робота по підвищенню функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становленню технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великий за обсягом і інтенсивності роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями. У контрольному – підготовчих мезоциклах синтезуються (стосовно специфіки діяльності змагання) можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагань.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених в ході підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах набуває цілеспрямована психічна і тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов на початок передзмагального мезоциклу, тренування може бути побудоване переважно на основі мікроциклів навантажень, сприяючих подальшому підвищенню рівня спеціальної підготовленості, або розвантажувальних, сприяючих прискоренню

процесів відновлення, запобіганню перевтомі, ефективному протіканню адаптаційних процесів.

Кількість і структура змагальних мезоциклів в тренуванні спортсменів визначаються специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і ступенем підготовленості.

Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Виходячи із завдань, поставлених в мезоциклі, в тренуванні спортсменів можуть застосовуватися мікроцикли, засоби і спрямованість яких сприяють переважно підвищенню рівня окремих сторін підготовленості, здійсненню інтегральної підготовки або відновленню і створенню умов для протікання адаптаційних процесів після великих сумарних навантажень попередніх мікроциклів. Широко також поширені мікроцикли, в яких паралельно вирішуються всі основні завдання спеціальної підготовки.

Сумарне навантаження різних мікроциклів може коливатися в широких межах. Залежно від кількості занять з великими навантаженнями процес відновлення функціональних можливостей організму спортсмена після сумарного навантаження мікроциклу може або закінчитися через декілька годин після останнього заняття, або затягнутися на декілька діб. Тому подальший мікроцикл може проводитися або на тлі відновлення після навантаження попереднього мікроциклу, або на тлі вираженого стомлення. Зазначаємо, що сучасне тренування кваліфікованих спортсменів в найбільш напружені періоди роботи характеризується підсумовуванням навантажень окремих мікроциклів і прогресуючим стомленням від одного мікроциклу до іншого. Це сприяє граничній мобілізації можливостей функціональних систем організму, висуває високі вимоги до психічної сфери спортсмена. Проте ефект буде досягнутий лише у тому випадку, коли після декількох мікроциклів (кожен з яких посилює стомлення, викликане попереднім) слідує відносно розвантажувальний мікроцикл, що дозволяє відновити функціональні можливості спортсмена і забезпечити ефективне протікання адаптаційних процесів.

Поєднання і сумарне навантаження мікроциклів в мезоциклах багато в чому залежать від етапу багаторічної підготовки. Ідентичні за спрямованістю мезоцикли на ранніх етапах багаторічної підготовки, в порівнянні з етапом максимального використання індивідуальних можливостей, характеризуються не тільки меншим сумарним обсягом роботи, декілька іншою спрямованістю, змістом і т. п., але і меншим навантаженням окремих мікроциклів, більш щадним режимом роботи. Підбір мікроциклів різних типів, їх сумарне навантаження, особливості поєднання визначаються також типом мезоциклу.

Досвід останніх років свідчить про необхідність суворої відповідності між періодами напруженої роботи і відносного відновлення в мезоциклах. При цьому потрібно враховувати тривалість цих періодів, величину навантаження в кожному з них. Чим вище за навантаження в ударних мікроциклах, тим нижче вони повинні бути у відновних; чим триваліше період напруженої роботи, тим довшим повинен бути час на відновлення. При плануванні в мезоцикле 2–3 мікроциклів з особливо напруженими програмами часто недостатньо одного тижневого відновного мікроциклу для повноцінного відновлення і ефективного протікання в організмі спортсменів адаптаційних процесів. Кількість таких мікроциклів може бути доведена до двох, а при безпосередній підготовці спортсменів до змагань – навіть до трьох. Таким чином, тривалість мезоциклів може досягати 5-6 тижнів.

Кожен тренувальний день вже являє собою маленький цикл, відносно стислий спектр завдань, типових для одного дня тренування. Декілька днів (найчастіше в рамках календарного тижня) утворюють мікроцикл тренування. Крупніші цикли охоплюють значні проміжки часу – від декількох тижнів до півроку і року. Зміна різних стадій циклів тренування, етапів, періодів, макроциклів не припускає повної замкнутості та ізольованості кожного з циклів. Для характеристики структури всього процесу більше підходить модель розвитку по спіралі. У витках цієї спіралі відбивається динаміка процесу тренування, що направляється або вгору по спіралі, – для досягнення більш високого рівня підготовленості, або вниз – за бажання понизити ці показники.

Планування тренувального процесу: періодизація, типові мікроцикли, планування навантаження

Суть планування полягає в раціональному розподілі численних завдань в часі. У сучасній гімнастиці темпи спортивного зростання залежать від рівня науково-методичного забезпечення процесу підготовки, від складності програми, що є предметом оволодіння, від календаря змагань. Чинник часу лежить і у визначенні термінів досягнення стану спортивної форми, тренуваності.

У процесі занять гімнастикою вирішуються такі основні завдання:

- оволодіння новими елементами, з'єднаннями, комбінаціями в цілому;
- підвищення рівня фізичної підготовленості засобами ЗФП і СФП;
- підвищення рівня психологічної підготовленості у зв'язку з подоланням труднощів, специфічних для умов тренування і діяльності змагання;

- удосконалення виконавської майстерності, підвищення класу гімнаста;
- стабілізація техніки вправ, підвищення надійності їх виконання;
- організація безпосередньої підготовки до змагань і виступів;
- застосування відновних заходів і засобів для переходу на новий рівень навантажень.

Кожне із завдань може бути вирішене в різні відрізки часу. Так, одне і те ж завдання може носити загальний або конкретніший характер. З урахуванням масштабу завдань, їх різнохарактерності тренувальний процес можна умовно поділити на різні за тривалістю відрізки: від одного заняття до того, що триває 4 року олімпійського циклу. Кожен річний цикл чотириріччя має свою спрямованість. Перший – «олімпійський» для поста цикл характерний зміною обов'язкової програми, розробкою нових «моделей майбутнього». Другий цикл – рік модернізації довільної програми, корекції планів олімпійської підготовки; третій цикл – модельний – контрольний. Перевіряються техніко-тактичні варіанти плану завершуючого циклу. Четвертий цикл – «олімпійський рік», безпосередня підготовка до олімпійських ігор, участь у них. Облік особливостей олімпійського чотириріччя стосується не тільки членів збірних команд країни.

Річний тренувальний цикл складається з двох піврічних циклів, кожен з яких передбачає підготовчий, змагання і перехідний періоди підготовки. У тренуванні гімнастів, особливо молодших розрядів, коли необхідний тривалий час для оволодіння нової програми наступного розвитку, підготовчий період може бути збільшений до 6-8 місяців, і тоді увесь цикл може продовжуватися рік. Але частіше плануються піврічні цикли. Кожен з них пов'язаний із спортивним календарем так, щоб підготовка в кожному циклі завершувалася участю в масштабних змаганнях.

Типовими для підготовчого періоду тренування є завдання, пов'язані з оволодінням нових вправ, модернізацією програми, підвищенням рівня розвитку фізичних якостей.

У періоді змагання вирішуються завдання, направлені на безпосередню підготовку до змагань: вдосконалення комбінацій в цілому, відпрацювання тактичних варіантів виступів в умовах, що моделюють умови змагань. Участь в змаганнях входить також в зміст цього періоду.

Перехідний період передбачає активне відновлення організму для переходу на новий ступінь спортивного вдосконалення. З цією метою використовуються засоби ЗФП, природні чинники і профілактичні заходи.

Кожен з періодів тренування не однорідний за змістом. Численні завдання в цьому періоді тренування вирішуються найчастіше не

одночасно, а послідовно, що і зумовлює виділення в ньому декількох етапів (мезоциклів). Головну роль при визначенні кількості етапів і їх спрямованості відіграють педагогічні завдання.

У зв'язку з цим типовими для підготовчого періоду будуть етапи з навчальною спрямованістю: етап оволодіння новою програмою, етап модернізації довільної програми, етап вдосконалення програми. У періоді змагання виділяються: етап стабілізації програми, етап підготовки передзмагання («безпосередньою», такою, що «завершує»). А також етап реалізації – пов'язаний з участю в змаганнях.

Одним з поширених варіантів побудови тренувального циклу є завершення його не одним змаганням, а серією змагань, віддалених один від одного на термін від тижня до 1-1,5 місяця. Природно, в проміжку між змаганнями немає сенсу розгортати роботу, типову для підготовчого періоду тренування. У таких випадках будується «здвоєний» або «строєний» період змагання, а точніше, повторюються його етапи (мезоцикли) безпосередньої і завершальній підготовці передзмагання.

Перехідний період нетривалий за часом, але і в ньому можна виділити етап активного відновлення після значних навантажень періоду змагання і «втягуючий» етап, спрямований підтримку і покращення загальної фізичної і функціональної підготовки.

Мікроцикл – структурна одиниця етапу тренування. Найбільш поширені тижневі мікроцикли, хоча вони можуть бути і менше тижня. Часові рамки мікроциклу визначаються разовим виконанням тренувальної роботи, направленої на рішення комплексу завдань, типових для цього етапу підготовки.

Іншими словами, робота на всіх видах багатоборства за обов'язковою і довільною програмою, фізична підготовка, хореографія, батутна підготовка, акробатика й інші засоби тренування і відновлення гімнастів укладаються в сім днів. Якщо ця ж робота виконується в три тренувальні дні, то можна говорити про здвоєний тижневий мікроцикл. Тижневий мікроцикл є більш доцільним, оскільки дозволяє раціонально поєднувати малі, середні і великі за обсягом та інтенсивністю навантаження з «розвантажувальними» днями. Мікроцикл є найінформативнішою ланкою планування, якщо зіставити показники, що характеризують рівень підготовленості гімнаста, і завдання цього етапу підготовки.

За ступенем відповідності поточним завданням підготовки і за відношенням до певного цільового мікроциклу можна виділити декілька типових мікроциклів тренування:

Втягуючий мікроцикл. Планується після відпочинку у зв'язку з участю в змаганнях або при переході від одного періоду або етапу тренування до наступного.

Основний (базовий) мікроцикл. Навантаження оптимальне, таке, що дозволяє проводити тренування на цьому рівні тривалий час (2-3 тижні) без зниження показників працездатності.

Ударний мікроцикл. Навантаження зростає і наближається до граничних можливостей гімнастів. Застосовується для стимулювання спеціальної витривалості.

Відновний мікроцикл. Навантаження істотно знижується з метою відпочинку після великої напруги (після ударних навантажень, після змагань).

Модельний мікроцикл. Навантаження і зміст тренування наближені до умов, типових для майбутніх змагань, сплановані відповідно до їх графіка і регламенту.

Адаптаційний мікроцикл. Планується безпосередньо перед змаганнями з метою підведення до них гімнастів в стані оптимальної готовності, у тому числі і психічною. Навантаження (обсяг і інтенсивність тренування) знижується, але зростає стан психічної напруженості. При переїзді до місця змагань в інший часовий пояс або в інші кліматичні умови планується адаптаційний мікроцикл.

3.8. Принципи, етапи, методи і методичні прийоми навчання, особливості планування навантаження в гімнастиці

Будь-яке навчання, у тому числі і рухам, будується на основі дидактичних принципів – початкових теоретичних положень, що визначають дії викладача і учня. Особливості навчання гімнастичним вправам пов'язані з конкретною реалізацією принципів.

І. Загальнопедагогічні принципи

Принцип свідомості та активності. Цей принцип передбачає як свідоме відношення до занять, так і виховання в учнів осмисленого відношення до оволодіння рухами, зацікавленості і творчого підходу до вирішення поставлених задач. Ураховуючи особливості цього принципу в процесі формування рухової навички викладач повинен прагнути:

1. Точно формулювати завдання, повно і доступно описувати техніку вправи, враховуючи особливості учнів.

2. Виховувати у учнів здібність до самооцінки своїх дій, використовуючи різні форми (усне пояснення, графічне зображення, модельне або уявне відтворення).

3. Стимулювати у учнів прояв ініціативи шляхом аналізу результатів власних дій, планування майбутніх завдань, вольового подолання труднощів.

4. Привертати учня до активної практичної допомоги в організації навчання, спостереженню за діями партнера і відповідному аналізу їх результату.

Принцип наочності. Наочне навчання руху допомагає створити повне уявлення про техніку вправи, здійснити доступне і лаконічне пояснення рухових завдань. Вибираючи засоби і прийоми наочного навчання треба враховувати індивідуальні особливості учнів (вік, підготовленість, відношення до занять і ін.).

Для занять з дітьми частіше використовуються прийоми безпосередньої наочності: якісний показ, образне пояснення, наочне порівняння. Дорослі учні на підставі свого рухового досвіду і отриманих спеціальних знань повинні уміти аналізувати рух самі. При навчанні гімнастичним вправам використовуються різні прийоми наочності:

1. Демонстрація руху за допомогою малюнків, схем, відеофільмів, модельних еталонів техніки.

2. Порівняльний і образний опис деталей техніки руху при поясненні і виправленні помилок.

3. Використання додаткових сигналів і орієнтирів (просторових, звукових, тактильних).

4. Створення акцентованих рухових відчуттів шляхом фіксації окремих положень, імітації дій, цілісного відтворення руху на тренажері та інших полегшуючих прийомів.

Принцип доступності. Цей принцип вимагає постановки завдань, відповідних силам учня. Проте він не виключає необхідності подолання учнями труднощів. Будь-яке виконуване завдання повинне бути простим, щоб бути здійснимим, і в той же час складним. Тому від викладача вимагається точне уявлення про можливості учня стосовно конкретної вправи.

Принцип доступності розкривається в загальних методичних правилах педагогіки: від легкого – до важкого, від відомого – до невідомого, від простого – до складного. Але практика навчання гімнастичним вправам показує, що побудова навчання від простого до складного руху не єдино правильний шлях. Можливі випадки переходу від координаційно-складного руху до простішого, якщо це дає швидше оволодіння технікою вправи, рухів або цілої групи структурно схожих елементів. Це правило формулюється так: від основного елементу до його варіантів, тобто від головної вправи до другорядних рухів.

Принцип систематичності. Цей принцип передбачає безперервність процесу формування рухових навичок. Передбачається своєчасний перехід від одного завдання до іншого, від одного етапу навчання руху до іншого, від розучування одного руху до іншого, нового. Викладач при розучуванні рухів повинен передбачити:

1. Певну послідовність рухових завдань, яка виражається черговістю спроб, підходів, занять;
2. Регулярність повторних занять при вивченні нових вправ, а також закріпленні раніше освоєних рухів;
3. Чергування роботи і відпочинку з метою підтримки оптимальної працездатності і активності учнів;
4. Своєчасний перехід учнів до розучування нових, складніших вправ, для постійного рухового вдосконалення.

II. Принципи тренувального процесу

Єдність поглибленої спеціалізації і спрямованості до вищих досягнень. Відповідно до цього принципу тренування гімнаста повинне будуватися з урахуванням ближньої і дальньої перспективи. У перспективному плані слід визначити програму – максимум для кожного гімнаста і для колективу в цілому. Кожному етапу підготовки відповідає свій «максимум», що виявляється в трудності освоюваних вправ, в обсязі тренувальних навантажень.

Принцип прогресування, спрямованості до вищих досягнень виражається у всезростаючих вимогах, передбачених в правилах змагань, до змісту і композиції вправ.

Принцип поглибленої спеціалізації припускає суворіший облік особливостей гімнастики як виду спорту. По-перше, це повинно виявлятися в обґрунтованому виділенні етапів спеціалізованої підготовки гімнастів у зв'язку з віком і рівнем їх готовності. І, по-друге, в переважному застосуванні суто спеціалізованих засобів тренування. Це раніше всієї вправи, що визначають майстерність гімнаста (програмні елементи, з'єднання, комбінації), засоби спеціальної фізичної і функціональної підготовки.

Поглиблена спеціалізація невіддільний від обліку індивідуальних особливостей гімнаста, що припускає підбір не тільки тренувальних засобів у зв'язку з відмінностями одного гімнаста від іншого, але і спеціалізацію гімнастів як багатоборців з виділенням деяких видів багатоборства для більш поглибленої підготовки.

Етапи навчання гімнастичних вправ

Перший етап навчання – початкове навчання новому руху. Навчання на цьому етапі направлене на створення загального уявлення про новий рух. Учень отримує первинні відомості про вправу (формі, напрямі, вирішальних діях, окремих положеннях). Ця інформація може носити описовий характер, що характерний для навчання дітей, а може бути доповнена і кількісними значеннями технічних дій. Загальне уявлення про структуру руху в цілому поєднується з розумінням його окремих фаз і відповідних технічних дій.

Основні дії викладача і учня на першому етапі містять: формулювання загального завдання майбутнього навчання, вказівки вимог, які пред'являтимуться до учня, з виділенням зв'язку нового руху з аналогічними, раніше сформованими навичками, обговорення сумісного плану майбутніх дій, пояснення і показ нового руху, конструювання його на моделях, контроль за створенням уявлення шляхом виконання учнем опису, пояснення або відтворення того або іншого елементу техніки руху.

Другий етап навчання – поглиблене розучування руху. Це вирішальний етап навчання, він направлений на оволодіння основами техніки руху.

Діяльність викладача і учня на цьому етапі складається з таких дій:

1. Постійного спостереження за ходом виконання руху учнем;
2. Спостереження за виконання вправи (мовою, сигналами, фізично);
3. Надання безпосередньої фізичної допомоги учневі для полегшення виконання завдання і створення безпечних умов навчання;
4. Виправлення помилок шляхом корекції дій учня в процесі виконання руху при аналізі результатів виконання.

При плануванні і організації навчання гімнастичних вправ треба враховувати такі положення:

1. При розучуванні нового руху на занятті необхідно виконувати не менше 6-8 підходів практичного виконання завдань.
2. Якщо на одному занятті розучується декілька нових рухів, то потрібно чергувати освоєні рухи з новими.
3. Для кращого запам'ятовування руху в стадії його оволодіння бажане щоденне його повторення.
4. Розучуючи новий рух, перерва між підходами учня до приладу не повинна перевищувати 2-3 хв.

У результаті активної роботи викладача і учня на другому етапі навчання уточнюється уявлення про новий рух, відбувається оволодіння основними і допоміжними руховими діями.

Основними ознаками формування нової рухової навички є свідоме управління руховими діями, утворення нових координаційних зв'язків,

автоматизоване виконання основних елементів техніки. Тут можливе вивчення вправи частинами, а також цілісне виконання розучуваного руху в природних або полегшених умовах. Результатом навчання на цьому етапі є технічно правильне і самостійне виконання руху. При цьому можливі ще неточності в окремих деталях виконання вправи.

Третій етап навчання – закріплення і вдосконалення руху. Цей етап спрямований на стабілізацію і вдосконалення техніки руху. Це досягається в результаті цілісного і самостійного повторення вправи в стандартних (незмінних) умовах, з одного боку, а з іншої – виконанням вправи в умовах, що змінюються, близьких до змагань.

Ступінь володіння рухом повинна бути доведена до рівня автоматизованої навички. Це дозволить учневі упевнено виконувати освоєну вправу в різних умовах: на заняттях, змаганнях, показових виступах впродовж тривалого періоду часу. Роль викладача на цьому етапі навчання зводиться до контролю і управління ходом навчання, а безпосередня участь у виконанні вправи (допомога, супровід) зменшується. Важливими в цей момент стають самоконтроль і самооцінка учнем власних дій.

Методи і методичні прийоми навчання гімнастичних вправ

Під *методом навчання* розуміється принциповий спосіб вирішення тієї або іншої задачі, а методичним прийомом є спосіб дії викладача і учня.

Метод програмування. Перед безпосереднім розучуванням нової вправи у викладача повинна бути повна програма майбутніх дій (послідовність завдань, контроль і способи виправлення помилок, засоби забезпечення).

Однією з форм такого планування є алгоритмізація процесу навчання руху. Методика складання розпоряджень алгоритмічного типу передбачає розділення навчального матеріалу на частини (навчальні завдання), яким оволодівають у суворій послідовності. Алгоритмічні розпорядження повинні відповідати таким вимогам:

1. Точно указувати характер кожної дії.
2. Відноситися до одного конкретного руху або до серії структурно схожих вправ.
3. Розташовувати всі навчальні завдання послідовно за рівнем складності так, щоб вони були взаємозв'язані.

Словесний метод. Це один з універсальних методів навчання. З його допомогою вирішуються різні завдання: опис техніки руху, постановка завдань навчання, аналіз результатів виконання завдання, управління ходом навчання і ін. Це визначає різноманітність методичних прийомів

використання слова в навчанні. До них відносяться: розповідь, бесіда, пояснення, обговорення, установка, словесний супровід виконання руху. Усі ці прийоми доступні і дієві на різних етапах навчання.

При використанні цього методу навчання особлива вимога висувається до точності і лаконічності ведення діалогу з учнем. Кожне слово повинне бути точним і образним, а опис – коротким і зрозумілим. Вибір способів дії значною мірою залежить від віку і підготовленості учнів, а також від здібностей самого викладача. Зазначаємо, що використання гімнастичної термінології багато в чому полегшує спілкування між учнем і викладачем в процесі навчання.

Метод показу допомагає створити уявлення про вправу, уточнити окремі деталі техніки, звернути увагу учня на допущену помилку, порівняти варіанти (спроби) виконання руху.

Один із способів показу полягає в демонстрації цілісного і довершеного виконання руху – еталону техніки. Крім того, можливий акцентований показ окремих фаз або елементів техніки з виділенням вирішальних і типових методів виконання руху. Найбільш наочним є живий показ викладачем або іншого учня. Якщо при цьому виконання виявилось не зовсім вдалим і дії були неточними, то необхідно правильно пояснити і оцінити дане виконання руху, а потім знайти можливість показати технічно правильного виконання.

Метод цілісного розучування вправи. Він передбачає виконання руху, що вивчається в цілому. Таке оволодіння руху характерне для більшості вправ основної гімнастики. Можливість виконання складної вправи в цілому зазвичай досягається шляхом використання: фізичної допомоги, зменшення висоти приладу, введення додаткових засобів безпеки (поролонових матів, ям, валиків, поясів для страхування), спрощення початкового і кінцевого положень, виконання рухів на тренажерах. Основне правило використання цих прийомів – збереження структурної цілісності вправи, що вивчається. Одним з варіантів методу цілісного розучування вправи є метод підвідних вправ. Він полягає в цілісному виконанні раніше вивчених, самостійних і структурно схожих вправ з новими.

Метод розчленованого розучування вправи. Він полягає в доцільному виділенні окремих частин і елементів техніки руху, освоєнні кожного з них і подальшому з'єднанні в цілісну вправу. Цей метод використовується при вивченні різних рухів і забезпечує доступність у навчання вправі. Різновидом методу розчленовування є метод вирішення конкретних рухових задач. Він характеризується підбором серії навчальних завдань, що містять окремий елемент техніки основного руху. Цей метод навчання

зазвичай сприяє уточненню уявлення про техніку руху, виправленню стійких помилок, вдосконаленню техніки виконання вправи.

Методи цілісного і розчленованого розучування вправи є провідними методами для оволодіння основами техніки руху і її вдосконалення. Вони зв'язані між собою і доповнюють один одного. При цілісному методі можливе відпрацювання окремих деталей руху, а навчання з розчленовуванням передбачає його завершення цілісного виконання руху, що вивчається.

Метод зміни умов навчання. Він дає можливість вирішувати задачу останнього етапу навчання – підвищити рівень пластичності рухової навички. Цей метод передбачає створення спеціальних умов виконання вправи шляхом: зміни навколишнього середовища (незвичайне розташування приладу, додаткове освітлення, зміна місця заняття – залу), введення несподіваних установок на виконання (без розминки, декілька повторень без зупинки), включення сторонніх сигналів (шум в залі, музичний супровід), установки на конкретний результат виконання руху (на оцінку, без помилок), виконання вправи на фоні стомлення тощо.

Цей метод навчання доповнюється змагальним та ігровим методами. Вони засновані на елементах суперництва учнів між собою і підвищенні відповідальності кожного за досягнення певного результату.

Планування фізичного навантаження

Під навантаженням розуміються спосіб і міра дії на організм учнів специфічними засобами з метою досягнення тренуваності і підготовленості до змагань.

У гімнастиці навантаження пов'язане з виконанням елементів, з'єднань, комбінацій, вправ ЗФП, СФП. Кожна гімнастична вправа (елемент, комбінація) може надавати різне навантаження, викликаючи ті або інші у відповідь реакції організму, витрачання «робочих потенціалів», стомлення. Гімнаст при виконанні вправ долає труднощі, що мають різну природу: труднощі, що виникають у зв'язку з складною координацією рухів, особливо в період навчання; труднощі фізичні, коли вправа вимагає значних проявів сили, швидкості, силової витривалості і т. п.; труднощі психічного характеру у зв'язку з необхідністю подолати страх перед новою або ризикованою вправою.

На величину навантаження впливає суб'єктивне відношення гімнастів до самого процесу тренування, яке може бути негативним («не хочу», «не подобається»), пригноблюючим психіку, і позитивним, сприяючим відновленню («хочу ще», «дуже подобається»).

Сумарне навантаження, що дотримується гімнастами упродовж усього тренування, виражене в кількості окремих елементів, характеризує

її обсяг. Поняття інтенсивність навантаження зв'язується з її безперервністю, з тривалістю дії, із співвідношенням навантаження і інтервалів відпочинку. Інтенсивністю навантаження, близького до 100 %, можна рахувати безперервне виконання елементів гімнастичної комбінації в цілому. Але цей показник характеризує інтенсивність вправ тільки цього рівня технічної складності, типової для конкретного спортивного розвитку. Крім того, така робота продовжується недовго – 20-95 сек. Проте, тренування з виконанням більшої частини обсягу роботи (елементів) в безперервних з'єднаннях (комбінаціях) надає набагато більшу дію на організм. У зв'язку з цим інтенсивність навантаження часто характеризується кількістю комбінацій.

У зв'язку з плануванням і обліком навантаження на різних етапах тренування можуть бути використані різні способи її характеристики, відповідні завданням підготовки гімнастів зараз. Показником інтенсивності навантаження в цьому випадку може служити моторна щільність занять, яка виражається відношенням робочого часу, витраченого на виконання вправ, до загального часу занять або кількістю елементів в одиницю часу, наприклад за хвилину. Природно, при збереженні загального часу заняття збільшення кількості робочого часу або кількості елементів підвищуватиме інтенсивність заняття.

У міру оволодіння комбінаціями в цілому інформативним показником навантаження стає кількість підходів. Чим менше підходів роблять гімнасти для виконання однієї і тієї ж за обсягом (кількості елементів) роботи, тим, більшу кількість елементів вони проробляють в один підхід, тим інтенсивніше навантаження, якщо врахувати, що дана робота продовжується в цілому один і той же час. Отже, шляхи інтенсифікації навантаження зв'язані, по-перше, з укрупненням блоків – з наближенням кількості елементів, що виконуються у складі цілих комбінацій, до загальної кількості елементів в занятті; по-друге, із збільшенням часу роботи по відношенню до загального часу занять і, по-третє, із зменшенням тривалості занять при незмінному обсязі. Всі три варіанти зміни інтенсивності практично можуть зустрічатися в різних поєднаннях, утруднюючи порівняння навантаження на одному занятті з навантаженням на іншому, тренувальне навантаження цього гімнаста з навантаженням інших. Ось чому визначати навантаження у величинах часу або кількості роботи слід за інших рівних умов, тобто простежувати зміну якого-небудь показника на тлі незмінного поєднання інших.

Слід вважати особливістю гімнастики можливість максимально збільшувати інтенсивність тренування завдяки виконанню обов'язкових або довільних комбінацій на високому якісному рівні і перевершувати навантаження змагань за рахунок збільшення кількості цілих комбінацій,

зменшення інтервалу відпочинку між підходами, повторення вправи або його частини без відпочинку.

Величину навантаження не можна охарактеризувати в цілому, якщо окрім таких показників, як її обсяг і інтенсивність, не враховувати чинник напруженості, що обумовлюється ступенем наближеності тренування до умов змагань, кількістю завдань, пов'язаних з навчанням новим і складним вправам, наявністю травмонебезпечних ситуацій, кількістю і масштабом майбутніх змагань і т.д. Більшість чинників, що збільшують напруженість тренування, а отже, навантаження в цілому, носить психогенний характер. За законами адаптації у міру тренування дія цих чинників знижується.

Оцінка фізичного стану. Перші перевірки, випробування фізичного стану дитини проводяться лише з метою отримання знань про рівень розвитку м'язової сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, координації рухів і вестибулярної стійкості. У процесі занять, на основі багатократних випробувань робиться висновок про здібності або нездібності до прояву тих або інших фізичних якостей.

Для оцінки фізичного стану при відборі використовуються тести, які складають програму випробувань з СФП на етапі початкової підготовки:

- швидкісно-силові якості (біг на 20 м з високого старту і стрибок в довжину з місця);
- вправи на гнучкість: три шпагати, що інформують про гнучкість в тазостегновому суглобі; міст, який вказує на рухливість в суглобах хребта і в плечових суглобах; нахил вперед з сиду ноги нарізно – на рухливість в тазостегновому суглобі і в нижньому відділі хребта; утримання піднятої убік ноги дозволяє оцінити активну рухливість в суглобах.

До вправ на силу різних м'язових груп відносять: підтягання у висі на перекладині для хлопців і у висі на верхній жердині різновисоких брусів для дівчат (характеризується сила згиначів плеча), згинання і розгинання рук в упорі на паралельних брусах (сила м'язів, що розгинають плече), піднімання прямих ніг до прямого кута у висі на гімнастичній стінці (сила м'язів живота), утримання кута у висі на гімнастичній стінці.

При проведенні контрольних випробувань по СФП слід дотримуватися наступних організаційно-методичних положень:

1. Учасники заздалегідь повинні знати про програму майбутніх випробувань, терміни і місце проведення.
2. Будь-яке випробування фізичного стану (при відборі особливо) слід проводити у формі змагань. Змагання сприяє прояву максимальних можливостей юних гімнастів і, що дуже важливе, дозволяє помітити при цьому особливості поведінки.

3. При проведенні повторних випробувань слід зберігати всі умови попередніх випробувань. Це стосується часу і місця випробувань, черговості видів, використовуваних приладів, процедури тестування і підходу до оцінки. Тільки в цьому випадку представляється можливість для об'єктивної оцінки динаміки розвитку якостей, яка особливо виявляється в перші 6-7 місяців занять гімнастикою.

У практиці відбору для оцінки координації рухів розробляються спеціальні вправи. При їх відтворенні враховуються такі параметри, як точність, швидкість оволодіння і ритм виконання. За ступенем труднощі ці вправи розбиваються на три категорії: прості (виконуються на місці на чотири рахунки), середньої труднощі (поєднуючи несиметричні рухи руками і ногами), підвищеної труднощі (поєднуючи рухи рук, ніг і тулуба). Відповідно і оцінка цих вправ проводиться з 5, 7,5 і 10 балів.

Методика випробувань на координацію складається з трьох частин:

1. Пояснення мети випробування і демонстрації вправи.
2. Контрольного відтворення одночасно з тренером в повільному темпі.
3. Виконання вправи на оцінку.

В оцінці виконання вправи враховуються основні помилки: спотворення запропонованої вправи, невпевненого виконання, порушення ритму і темпу, невідповідність з музикою, неточне положення частин тіла.

Методика оцінки вестибулярної стійкості. Для оцінки здатності зберігати рівновагу при відборі використовується один з варіантів проби Ромберга. Вона полягає в наступному: випробовуваний стоїть із закритими очима, руки вперед, права нога перед лівою на одній лінії. Час стійкості визначається по секундоміру. Збереження стійкості упродовж 30 сек. вважається хорошим. Оцінюється кращий результат з двох проб.

Таким чином, загальна оцінка придатності дитини до занять спортивною гімнастикою повинна носити комплексний характер, тобто враховувати оцінку за зовнішні дані, спеціальну фізичну підготовленість, координацію рухів і вестибулярну стійкість.

3.9. Особливості роботи з гімнастами різного рівня підготовленості

Багаторічна підготовка висококваліфікованих гімнастів здійснюється за такою організаційною схемою:

1. Групи початкової підготовки при закладах загальної середньої освіти, спортивних секціях. Термін навчання 2 року. За час навчання юні гімнасти виконують юнацькі розряди.

2. Навчально-тренувальні групи при ДЮСШ, СДЮШОР, ГО спортивного спрямування і спортивних інтернатах. Термін навчання 5 років. Мета – підготовка кандидатів в майстри спорту.

3. Групи спортивного вдосконалення. Термін навчання 3 року. Мета – підготовка майстрів спорту.

4. Групи вищої спортивної майстерності. Навчання за часом не обмежене. Мета – постійна участь у складі збірної команди, виконання нормативів майстрів спорту міжнародного класу.

Багаторічна підготовка здійснюється етапно:

1. Етап відбору і початкової підготовки.

2. Етап спеціалізованої підготовки з двома періодами: початкової спеціалізованої підготовки і поглибленої спеціалізованої підготовки.

3. Етап вищих досягнень з трьома періодами: досягнення майстерності, досягнення високих результатів, стабілізації високих результатів.

У роботі з групами *початкової підготовки* ставляться такі завдання:

1. Вивчення завдатків і здібностей дітей у зв'язку з визначенням їх придатності до занять спортивною гімнастикою.

2. Всебічна фізична підготовка юних гімнастів.

3. Навчання основ гімнастичної техніки.

4. Виховання стійкого інтересу і любові до занять гімнастикою.

У процесі планомірних занять вирішуються й інші завдання:

1. Підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості, зокрема розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, стрибучості і витривалості.

2. Здатність оцінювати рухи в просторі за часом, амплітудою і зусиллям.

3. Розвиток вестибулярної стійкості, уміння зберігати рівновагу і поставу підчас і після виконання гімнастичних вправ.

4. Навчання основ техніки гімнастичного багатоборства.

5. Виховання морально-вольових якостей: наполегливості, сміливості і рішучості, колективізму і працьовитості, терпіння, дисциплінованості.

6. Прищеплення гігієнічних навичок.

У зв'язку з цими завданнями побудована спеціальна навчальна програма для різних спортивних організацій з гімнастики, в якій детально розкривається зміст усіх видів підготовки і визначаються, вимоги до спеціальної фізичної і спортивно-технічної підготовленості гімнастів.

Для груп початкової підготовки характерна така періодичність навчально-тренувального процесу: підготовчий період – вересень – квітень, змагання, – травень і перехідний – липень – серпень (для першого

року навчання). Для другого року навчання плануються два змагання – в січні і травні, скорочується перехідний період до одного місяця – серпень.

Основна форма проведення занять – урок з чітко витриманими частинами. Крім цього, допускаються самостійні, індивідуальні і групові форми занять будинку і в гімнастичному залі, на майданчику і на стадіоні.

У роботі з групами початкової підготовки варто дотримуватися таких методичних положень:

- навчати «школі» гімнастичних рухів, основ техніки, правильної постави;
- уникати довгих пояснень, по можливості підбирати образні вирази і максимально використовувати наочність;
- звертати увагу учнів тільки на основну причину неправильного або невдалого виконання вправи;
- ширше використовувати систему словесного заохочення: «це краще», «добре» тощо; поступово привчати до 10-бальної системи оцінки;
- заохочувати за «рекорди» у виконанні вправ СФП, за перші місця в різних випробуваннях і змаганнях;
- максимально підвищувати ефективність занять. Тому, хоча це і викликає організаційні труднощі, при навчанні вправам на приладах слід групу поділити на групи. Крім цього, біля основного приладу повинен бути хоч би один допоміжний. Якщо немає можливості мати допоміжні прилади, заняття можна побудувати так, щоб гімнасти виконували схожі по структурі вправи тут же на підлозі, гімнастичній лавці, матах.

Різними змаганнями «на оцінку» повинна закінчуватися і завершальна частина вправ на приладах. При цьому і тут змагання можуть носити командний характер. Важливими методами розвитку фізичних якостей є естафети і колові тренування по СФП, випробування. Колові тренування по СФП слід проводити не меншого разу в два тижні, а випробування по СФП – раз на місяць. У програму щомісячних залікових змагань з технічної підготовки входять освоєні частини і комбінації юнацьких розрядів. В кінці першого року навчання не виключається проведення змагань «з листа».

На першому році юні гімнасти легко опановують нормативами юнацьких розрядів. Проте обмежуватися лише класифікаційною програмою не треба. Подальше спортивне вдосконалення багато в чому залежатиме від того, наскільки юні гімнасти опанували «багажем» базових елементів, передбачених для них навчальною програмою.

У навчально-тренувальні групи для *початкової спеціалізованої підготовки* зараховуються юні гімнасти, нормативні вимоги, що успішно виконали, у спортивно-технічній, загальній і спеціально-фізичній підготовці.

Заняття в цих групах проводяться 4–5 разів в тиждень по 3–4 год.

Основними завданнями роботи на період початкової спеціалізованої підготовки є:

- 1) Всебічна фізична підготовка.
- 2) Розвиток спеціальних фізичних якостей.
- 3) Навчання основам техніки гімнастичних рухів і підготовка до навчання складним елементам і з'єднанням.
- 4) Виховання вольових якостей, особливо сміливості і рішучості, уміння самотійно працювати, змагатися.

Для цього етапу підготовки характерна така періодизація навчально-тренувального процесу: підготовчий період – вересень – червень, змагання, – січень, березень і травень, перехідний – серпень.

На етапі початкової спеціалізованої підготовки збільшується кількість змагань. Змагання, як правило, проводяться в дні зимових і весняних канікул і в травні, коли проводяться районні і міські змагання, контрольно-перекладні випробування по спортивно-технічній і спеціальній фізичній підготовці. Програмою випробувань по спортивно-технічній підготовці є класифікаційні вправи відповідного розвитку і контрольні нормативи по видах багатоборства, що рекомендуються навчальною програмою.

Особливості роботи з юними гімнастами в цьому періоді пов'язані із зменшенням числа що займаються в групі, збільшенням кількості годинника і занять в тиждень. Звідси з'являється більше можливостей для індивідуалізації навчально-тренувального і виховного процесу. Часто на цьому етапі підготовки відбувається зміна тренера.

Змінюється і співвідношення часу, що відводиться на загальну і спеціальну фізичну і спеціально-рухову підготовку, з одного боку, і спортивно-технічну підготовку, з іншою, в цьому періоді воно приблизно співвідноситься як 1 : 3.

Все більше розважальний характер занять, що мав місце раніше, замінюється цілеспрямованими тренуваннями. Гімнасти привчаються працювати самотійно, допомагати один одному. Як і раніше ігровий метод проведення занять, естафети, ігри займають велике місце в тренувальному процесі. Проте він більшою мірою підпорядкований завданням навчання і вдосконалення різних сторін підготовленості гімнастів.

При плануванні чергового заняття важливо враховувати особливості психіки дитини: нездатність довго зосереджувати увагу на вивченні одного елемента, особливо якщо він не вдається. Звідси важливо, щоб в кожному занятті завдання навчання поєднувалися із завданнями вдосконалення, тренування.

Гімнасти зобов'язані вести щоденник завдань і обліку навантаження. Важливим елементом підготовки в цей період є навчання гімнастів поведінці перед змаганнями і умінню змагатися. Одна з найважливіших форм підготовки юних гімнастів – літній спортивно-оздоровчий табір. Він планується в канікулярний час. В умовах спортивного табору юні гімнасти тренуються двічі в день, змагаються за нормативами СФП і технічної підготовленості.

Заняття групах *поглибленої спеціалізованої підготовки* проводяться залежно від розвитку учнів – 5–6 разів в тиждень. Кількість гімнастів в групі 5–7 чоловік. Найбільш перспективні тренуються двічі в день (10–11 занять в тиждень).

У період поглибленої спеціалізованої підготовки ставляться основні завдання:

- на базі підвищення загальної фізичної підготовленості розвиток спеціальних фізичних якостей;
- оволодіння складних елементів і з'єднань, пов'язаних з проявом високого рівня фізичних якостей і тонкої координації рухів.

Періодизація навчально-тренувального процесу загалом така ж, як і для груп початкової спеціалізованої підготовки. Виключенням є період змагання, він може бути розтягнутий до липня. У цьому періоді навчання найбільш сприятливі умови для оволодіння елементами вищої групи трудності з різних структурних груп. У зв'язку з цим значно змінюється співвідношення між часом на фізичну підготовку і часом на спортивно-технічну підготовку – приблизно як 1:4. Причому в загальному обсязі роботи над фізичною підготовкою переважає робота над спеціальними фізичними якостями.

Для розвитку спеціальної сили і витривалості підліткам рекомендуються обтяження, що не перевищують 50 % їх ваги тіла. На основі вивчення індивідуальних особливостей гімнастів, їх здібностей і схильностей з'являється можливість для внутрішньої спортивної орієнтації, спеціальної підготовки на одному-двох «ударних» видах багатоборства, в яких гімнаст може досягти особливого успіху.

Формою підготовки юних гімнастів високих розрядів на цьому етапі вже близька до роботи з дорослими, хоч і має свої особливості в методиці навчання і виховання, в плануванні тренувальних навантажень і організації занять. У зв'язку із збільшенням кількості і тривалості занять важливого значення набувають контроль за успішністю в закладі загальної середньої освіти.

РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ТА СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ З ГІМНАСТИКИ

4.1. Організація та проведення змагань зі спортивної гімнастики

Залежно від мети, форми, масштабу і характеру змагання діляться на види:

За спрямованістю (цілі) змагання класифікують як навчальні – в окремих навчальних групах, класах, за спеціальними навчальними програмами того або іншого року навчання; відбіркові – для виявлення сильних спортсменів і комплектування збірної колективу, визначення сильної команди для подальших виступів у змаганнях; прикидки – проводяться на навчально-тренувальних заняттях і зборах; першість і кубки – проводяться з метою підбиття підсумків роботи за певний період, виявлення сильних гімнастів і команд; матчеві зустрічі – носять офіційний і товариський характер, як правило, бувають традиційними; масові змагання – проводяться в низових спортивних колективах серед навчальних закладів, що вчаться у військових частинах і підрозділах, охоплюють велику кількість тих, що займаються, проводяться за спеціальною програмою і спрощеними правилами, з метою відбору осіб, більш здатних для занять гімнастикою в секціях шкіл, колективах ДЮСШ, ДСО і відомств; можуть проводитися без урахування статі і обмеження кількісного складу учасників.

За формою заліку змагання можуть бути особистими — розігрується особиста першість по сумі балів, набраних учасниками в кожному розряді програми окремо; командними — першість серед чоловічих і жіночих команд визначається роздільно, по сумі балів залікових учасників в кожному виді багатоборства або по сумі балів, набраних у багатоборстві заліковими учасниками, може визначатися за бальною системою; особисто-командними — в кожному розряді визначаються особисті результати і командна першість; колективними — визначається кращий колектив за наслідками виступів декількох команд: дитячою, юнацькою, чоловічою, жіночою, тощо.

За масштабом змагання бувають низовими, районними, міськими, обласними, національними, міжнародними і передбачають наступність у вирішенні поставлених перед ними завдань. Вони відрізняються один від одного представництвом, кваліфікацією гімнастів тощо.

За представництвом змагання поділяють на: територіальні — в команді можуть бути представники лише однієї території, одного міста або району (до таких змагань відносяться першість ДСО і відомств, чемпіонати, спартакіади) країни, спартакіади школярів, де змагаються

збірні команди територій; відомчі — в командах змагаються представники різних територій і міст, що належать одному ДСО або відомству.

За характером змагання можуть бути: класифікаційними — на них присвоюється спортивний розряд; некласифікаційними — розряд не присвоюється; закритими — без участі глядачів, такими, що мають за мету спеціальний перегляд, без допуску представників інших міст, країн, тощо; відкритими — допускаються всі бажаючі виступати гімнасти, незалежно від належності до ДСО, відомства, міста, країни; конкурсними — виконуються окремі елементи або зв'язки на видах гімнастичного багатоборства за попередніми заявками; «з листа» — за невідомою заздалегідь програмою; за спрощеними програмами і правилами — змагаються не по всіх видах багатоборства, за спеціально розробленою програмою, по вибору тих, що змагаються комбінації за наявності двох; за полегшеними правилами суддівства — без спец вимог, без тимчасового нормативу, з двома спробами.

Виконання нормативу «Майстер спорту» зараховується на внутрішніх змаганнях, що є певною групою, а також на великих міжнародних турнірах.

Нормативно-правова база проведення змагань з гімнастики

При підготовці і проведенні змагань керуються такими нормативними документами:

1. Календар змагань визначає місце і терміни проведення змагань, складається, як правило, на рік.

2. Положення про змагання — керівний документ для всіх організацій, що беруть участь у змаганнях. Воно складається організацією, яка проводить змагання, відповідно до існуючих правил змагань і розсилається не пізніше чим за три місяці до їх початку. Зміни в положення про змагання може вносити лише організація, яка його складала. Про це відразу ж повідомляється у всі колективи, які займаються підготовкою до змагань.

У положенні про змагання указуються цілі, завдання, характер змагань.

Програма змагань і правила оцінки вправ. У цьому розділі передбачаються програма і розряди, по яких змагатимуться гімнасти. Положення про змагання може передбачати: а) виступ за обов'язковою програмою (змагання 1-а); б) виступ за довільною програмою (змагання 1-б); в) фінальні змагання по багатоборству з довільною програмою (змагання 2); г) фінальні змагання в окремих видах гімнастичного багатоборства за довільною програмою (змагання 3).

Місце і терміни проведення змагань визначаються календарем змагань, але з конкретнішими даними (спортивна база, час проведення, дні випробування і ін.).

Керівництво змаганнями забезпечує організація, яка їх проводить. Вона призначає свого представника, що відповідає за підготовку і проведення змагань. Безпосереднє керівництво покладається на головну суддівську колегію на чолі з головним суддею змагань.

Склад учасників змагань і умови заліку. У цьому розділі указується, які організації і в якому чисельному складі допускаються до даних змагань. До складу команди окрім гімнастів входять тренери, акомпаніатори і представник. Оптимальний склад учасників в кожній команді в класифікаційних змаганнях 6-8 чоловік, а в змаганнях за спрощеними правилами 10-12 чоловік. Число залікових учасників звичайно на одиницю менше встановленого складу команди. В окремих випадках до змагань допускаються учасники в особистій першості або поза конкурсом. Командний результат змагань визначається по сумі балів залікових учасників в кожному виді гімнастичного багатоборства. У деяких випадках він встановлюється по сумі балів в багатоборстві у залікових учасників. Командна першість визначається за наслідками виступів гімнастів в змаганнях 1-а і 1-6. Фіналісти змагань 2 і 3 відбираються за результатами командних змагань. Їх кількісний склад встановлюється правилами або положенням про змагання. Залежно від масштабу змагань переможці в багатоборстві і в окремих видах можуть визначатися за результатами командних змагань.

Якщо в змаганнях беруть участь гімнасти різних розрядів, то результати командної першості виводяться з урахуванням *коефіцієнта* згідно з правилами змагань або положення. Правилами змагань встановлюється коефіцієнт, рівний 1 (одиниці) для самого молодшого розряду, по якому виступають гімнасти на цих змаганнях. У міру ускладнення розряду коефіцієнт поступово зростає, кожного разу на 0,05. Якщо командна першість визначається по кращих результатах спортсменів в багатоборстві, то після закінчення змагань секретаріат збільшує суму балів кожного залікового учасника множенням на відповідний розрядний коефіцієнт. Правила змагань передбачають застосування розрядного коефіцієнта за умови оцінки якості виконання вправи не менше чим 8 балів, а в багатоборстві – не менше 80 % від можливої суми балів. У тому випадку, коли програма змагань для всіх учасників однакова або кількість гімнастів, що беруть участь в кожному розряді суворо визначена положенням – коефіцієнт не застосовується. У ряді випадків при підрахунку результатів використовується бальна система.

Різновидом командних змагань є загальнокомандні, в яких за результатами виступів окремих команд визначається місце всієї команди.

Нагородження переможців передбачає, чим і за що нагороджуються переможці і призери особистої і командної першості, а також їх тренери. Зазвичай нагороджують за командну першість серед чоловіків і жінок роздільно, за особисту першість у кожному з розрядів, а також за особисту першість в окремих видах гімнастичного багатоборства.

Організаційні питання положення передбачають умови прийому учасників, форму суддів, терміни подачі попередніх і остаточних заявок, терміни наради представників, проїзд до місця змагань та ін.

Програма змагань. Змагання з гімнастики проводяться відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації. У ній представлені вправи за всіма існуючими розрядами. Збільшення складності вправ, а також збереження наступності вправ від розряду до розряду робить її документом, що направляє всю роботу по спортивній гімнастиці. Майстри спорту змагаються за програмою, затвердженою Міжнародною федерацією гімнастики (ФІЖ).

23 липня 1881 року за ініціативою президента Бельгійської гімнастичної асоціації Ніколаса Куперуса на конгресі в Льєжі (Бельгія) була створена Європейська гімнастична асоціація, яка об'єднала представників трьох держав Бельгії, Нідерландів і Франції. Таким чином, Міжнародна федерація гімнастики — найстаріша міжнародна спортивна федерація. Поступово географія країн-учасниць розширилася і в 1921 році Європейська гімнастична асоціація реорганізувалася в Міжнародну федерацію гімнастики (FIG). Гімнастика входить в олімпійську програму з перших Олімпійських ігор 1896 року. Міжнародна федерація гімнастики входить в Асоціацію міжнародних федерацій олімпійських літніх видів спорту і визнана Міжнародним олімпійським комітетом. Федерація розробляє регламенти виступів, які визначають правила оцінки виступів гімнастів. У Міжнародну федерацію гімнастики входять шість гімнастичних дисциплін: спортивна гімнастика (чоловіча і жіноча), художня гімнастика, спортивна аеробіка, спортивна акробатика, стрибки на батуті.

Зазвичай змістом змагань з гімнастики є гімнастичні вправи у різних видах багатоборства. У програму юнацьких змагань додатково можуть включатися нормативи по загальній фізичній і спеціальній гімнастичній підготовці. Результати їх виконання впливають на остаточні підсумки змагань.

Ураховуючи мету і характер змагань з гімнастики програма може бути полегшеною, спеціальною — для окремих видів гімнастичного багатоборства, масових змагань класифікаційної програми категорії «Б».

Правила змагань передбачають єдині критерії оцінки якості виконання вправ і вимоги до гімнастів будь-якого віку і кваліфікації. Незмінна вимога цих правил – повна об'єктивність у визначенні результатів і надання всім учасникам рівних можливостей в боротьбі за перемогу. Чесність в спортивній боротьбі – основний закон для кожного спортсмена. Знання правил змагань спортсменами і тренерами – запорука якісної підготовки до змагань.

Правила змагань періодично оновлюються. У них включаються нові вимоги, які сприяють стимулюванню розвитку гімнастики. На додаток до правил часто затверджуються спеціальні вимоги до виконання вправ. Нині існує тенденція до наближення змісту правил суддівства внутрішніх змагань до міжнародного стандарту.

1. Кваліфікаційні змагання. У них визначаються попередні результати команд, з яких по шість кращих гімнастів у чоловіків і жінок допускаються до основних командних змагань; учасники особистих змагань у багатоборстві (по 36 у чоловіків і жінок); і в окремих видах багатоборства (8 чоловік в кожному виді). У кваліфікаційних і основних командних змаганнях на виді багатоборства із 6 заявлених дозволяється участь 5 будь-яких гімнастів, при заліку на снаряді за чотирма кращими результатами. У подібному випадку гімнаст може виступити на будь-яких снарядах (від 1 до 6 – у чоловіків, від 1 до 4 – у жінок). При цьому, щоб претендувати на участь в особистій першості по багатоборству, гімнаст або гімнастка повинні виступати на кваліфікаційних змаганнях у всіх видах багатоборства.

2. Командні змагання у чоловіків і жінок.

3. Особисте багатоборство у чоловіків і жінок.

4. Особиста першість в окремих видах багатоборства. Цей вид змагань зазвичай проводиться у два дні: 1-й день – вільні вправи, кінь-махи, кільця (чоловіки); опорний стрибок, бруси різної висоти (жінки); 2-й день – опорний стрибок, бруси, перекладина (чоловіки) і колода, вільні вправи (жінки).

До *робочих документів*, на основі яких проводяться змагання, відносяться: графік змагань, заявки, особисті картки, список учасників і суддів, протоколи, суддівські записки.

Графік змагань, як правило, розробляється організацією, яка проводить змагання, і заздалегідь розсилається всім організаціям, учасникам змагань. У ньому вказуються дата, час, зміни, найменування команд і перший вид багатоборства, з якого команди починають змагання. Визначена певна послідовність чергування снарядів у чоловіків: вільні вправи, кінь-махи, кільця, опорний стрибок, бруси, перекладина; у жінок: опорний стрибок, бруси різної висоти, колода, вільні вправи. У тих

випадках, коли в одній зміні кількість команд більша, ніж видів багатоборства, графік складається з урахуванням «вихідної» команди. Зазвичай у чоловічих команд вихідний день буває після перекладини, у жіночих — після вільних вправ.

Заявки подаються від організацій, які беруть участь у змаганнях, а також на всіх учасників, які виступають тільки в особистій першості або поза конкурсом. Заявки мають певну форму. У них указуються прізвище та ім'я учасника, рік народження, розряд, який він має і по якому виступатиме, прізвище, ім'я, по батькові тренера і віза лікаря. Заявки підписуються керівником організації, представником команди і лікарем з вказівкою кількості гімнастів, допущених до змагань.

Особисті картки заповнюються у міру подачі заявок і уточнення складу команд. Вони можуть мати різну форму. Проте обов'язково повинні містити всі необхідні відомості про учасника, які істотно полегшують підготовку інших документів змагань, роботу секретаріату. Особисті картки учасників, допущених на особисту першість або поза конкурсом, виділяються умовними позначеннями.

Список учасників змагань готується після уточнення складу команд на нараді представників і друкується у великій кількості екземплярів, оскільки він необхідний не лише у ході роботи на змаганнях, але і для підготовки підсумкових документів.

У *протоколах змагань* фіксуються результати виступів гімнастів, ведеться підрахунок особистої і командної першості. Найчастіше застосовуються робочі протоколи на кожен вид гімнастичного багатоборства, розраховані на одну команду. Іноді застосовуються звідні протоколи. У протоколах записуються прізвище, ім'я, рік народження, колектив, розряд, по якому виступає гімнаст і його номер. У всіх протоколах й інших документах прізвища повинні бути записані в одній і тій же послідовності. Це значно полегшує роботу при їх обробці і не приводить до помилок. При заповненні протоколів умовними позначеннями виділяються учасники, які виступають в особистій першості або поза конкурсом (наприклад: «особисто», «п/к», або їх прізвища підкреслені іншим кольором).

На великих змаганнях готується *стартовий протокол*, що визначає порядок виступу гімнастів і графік проходження видів гімнастичного багатоборства для кожної зміни окремо.

Суддівські записки застосовуються при закритому суддівстві, а також для контролю за роботою суддів. Вони можуть складатися для цілої команди або для кожного спортсмена. Зазвичай суддівські записки з'єднують в окрему книжку і по ходу виступів спортсменів відривають. У суддівських записках указується номер судді, вид гімнастичного

багатоборства, а також є необхідні графи, які судді заповнюють при оцінці вправи. Суддя вписує номер (прізвище) учасника, різні зменшення, які він проводить, остаточну оцінку і ставить свій підпис. Старший суддя прикріплює суддівські записки до робочого протоколу і передає їх в секретаріат.

До *додаткових робочих документів* відносяться матеріали для оголошень, нагородження та ін.

Суддівство сучасних змагань є складним. Тому суддям створюються сприятливі умови для успішної роботи і проводиться попередня підготовка до виконання суддівських обов'язків. Вона полягає у детальному вивченні (уточненні) правил і програм змагань, додаткових спеціальних вимог і техніки найбільш складних гімнастичних вправ.

Правила виведення остаточної оцінки: при двох суддях – середнє арифметичне; при трьох суддях – середня оцінка; при чотирьох і шести суддях – відкидаються найбільша і найменша оцінки із оцінок, що залишилися, виводиться середнє арифметичне. Між оцінками суддів передбачаються допустимі розбіжності. У разі, коли вони виявляються більше допустимих, арбітр збирає бригаду і після обговорення розбіжності оцінки уточнюються.

Вправа оцінюється з 10 балів з точністю до 0,1 балу, а у фінальних змаганнях – до 0,05 балу.

При виконанні вправи можуть бути допущені дрібні (0,1 балу), середні (0,2 балу) і грубі (0,3 балу) помилки, падіння — 0,5 балу. Кожен суддя по-своєму фіксує всі помилки, що допускаються гімнастами, як загальні, так і в техніці виконання, визначає групи складності і їх заміни, проводить надбавки за віртуозність, ризик, і оригінальність, враховує помилки композиції, наявність спеціальних вимог, пропуск або спотворення техніки елементу чи з'єднання.

З 1997 р. в правила суддівства міжнародних змагань з гімнастики внесені зміни. Вони полягають у тому, що на кожному снаряді, за винятком опорного стрибка, судді розподіляються на дві суддівські бригади – «А» і «В». У бригаді «А» два судді, а в бригаді «В» – їх шість. Обидві бригади працюють під керівництвом голови судді на снаряді.

Судді бригади «А» оцінюють складність вправи, спеціальні вимоги, визначають заохочувальні бали і виводять початкову оцінку. Як у чоловічих, так і в жіночих змаганнях судді фіксують хід виконання вправи спеціальними символами.

Судді бригади «В» оцінюють техніку виконання вправи, естетику і поставу, роблячи відповідні зменшення за допущені помилки. При цьому найбільше і найменше зменшення виключаються, а з чотирьох зменшень, що залишилися, з урахуванням допущених розбіжностей, визначається

середня. Остаточна оцінка за виконання вправи виводиться шляхом віднімання цього середнього зменшення з початкової оцінки. Діяльність судді на змаганнях, крім оцінки вправ, має велику виховну дію на учасників і глядачів, тому від нього вимагається максимум уваги і об'єктивності.

4.2. Організація спортивно-масових заходів, спортивних свят і вечорів з елементами гімнастики

Масові гімнастичні виступи і спортивні свята є ефективним засобом виховання учнів. За їх допомогою проводять агітаційну роботу для масового залучення школярів до систематичних занять фізичної культурою і спортом. Крім того, ці свята мають велике педагогічне значення: виховують в учнів дисциплінованість, організованість, відповідальність за себе і за весь колектив, патріотичні почуття та інші якості. Поряд з цим вони є добрим засобом зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Уся робота, яка проводиться в період підготовки, створює сприятливі умови для активізації школярів, поліпшення навчальної і виховної роботи.

Добре організоване і проведене спортивне свято є дієвим засобом розвитку в дітей творчості, розкриття їхніх фізичних можливостей, згуртування. Особливо запам'ятовуються свята з участю великої кількості школярів, спортсменів на стадіонах присутності великої кількості глядачів, де сама обстановка врочиста й піднесена. Усе це підвищує вплив учителя на школярів, його авторитет і значущість самого предмета фізичного виховання.

Організація і методика підготовки гімнастичних виступів

Основною умовою успішного проведення гімнастичного свята є чітка організація підготовчої роботи. Вона розпочинається з того, що наказом директора школи створюється Організаційний комітет, в який входять: заступник директора (голова), учителі фізичного виховання та інших предметів (малювання, праці та ін.), батьківського комітету. Оргкомітет складає план роботи, ставить мету і завдання, визначає місце проведення свята. До підготовчої роботи можуть бути залучені представники батьківського комітету. Для виконання окремих частин роботи визначають відповідальних осіб. Найважливішими частинами є:

- розробка програми виступу;
- розробка і складання комплексів гімнастичних вправ;
- розучування вправ по класах з окремих фрагментів виступу;
- проведення зведених репетицій;
- музичне оформлення виступу;

– придбання форми і гімнастичного інвентарю (м'ячів, булав, обручів, палиць, куль тощо).

Закінчує свою роботу організаційний комітет обговоренням гімнастичного виступу.

Складання програми виступу

Успіх виступу залежить від того, наскільки добре продумана і складена програма. Розробляючи її треба виходити з ідеї свята, дня, якому воно присвячене (Дня Перемоги, закінчення навчального року та ін.), тобто визначити тематику й основний зміст свята.

При цьому треба враховувати матеріально-фінансові можливості школи, рівень фізичної і спортивної підготовки учасників, масштаб, час і місце проведення свята.

Програму розробляють так, щоб виступи були між собою логічно пов'язані. Це означає, що закінчення одних вправ повинно бути початком інших, а різноманітність переходів, виходи, перешикування – складовою частиною виступів. Треба уникати випадкового нагромадження різних фізкультурних номерів, затримок у ходах, перерв. Окремі фізкультурні і спортивні номери доцільно розподілити в порядку наростання труднощів, щоб зростав інтерес до виступів. Треба передбачити вигідну розстановку учасників виступу: якщо включено вправи на гімнастичних приладах, то їх розміщення на майданчику має бути таким, щоб глядачі бачили найефектнішу сторону.

Треба заздалегідь розрахувати шляхи переходу учасників, місця різних фігур і перешиковувань. Для більшої чіткості при виконанні складних перешиковувань на стадіоні або майданчику роблять певні позначки для орієнтації. Велике значення при розробці програми має добір гімнастичних вправ і спортивних номерів. За своєю складністю вони повинні відповідати підготовці контингенту, масштабу, ідеї виступу. Визначаючи їх зміст, характер, тривалість, добираючи музичне оформлення, треба ураховувати вікові особливості учнів. Програма виступів залежить також від місця проведення свята (стадіон, майданчик, спортивний зал, клуб та ін.). У ній передбачають художнє оформлення, продумують поєднання кольорів костюмів, предметів, приладів, прапорів, транспарантів тощо. Усе це повинно бути підпорядковане змісту виступів, основному задуму.

Музичне оформлення свята

Дуже важливо правильно підібрати музичне оформлення свята. Музика повинна відображати його тематику, відповідати характеру і формі гімнастичних вправ. Крім створення позитивних емоцій, музика

допомагає керувати ходом усього виступу. Під музичні фрагменти проходить зміна номерів, відбуваються виходи, перешиковування, переходи. Добре засвоєні під музику вправи не потребують втручання керівників у момент їх виконання. За своїм характером музичні твори мають бути бадьорі, обов'язково з чітким ритмічним малюнком. Добре сприймаються і виконавцями і глядачами популярні музичні твори та мелодії. Перш ніж скласти вправи, підбирають музику для кожної частини виступу. Залежно від характеру свята, його масштабу виступ може супроводити фонограма.

Добір гімнастичних вправ і спортивних номерів.

Від того, наскільки вправи, з'єднання і комбінації відповідають вимогам задуманої теми, наскільки творчо й оригінально будуть виконані окремі номери і виступи в цілому, залежить успіх свята. Автор сценарію повинен передбачити, що має бути в кінцевому результаті. Це – найскладніший і найцікавіший процес підготовки свята.

Підбираючи гімнастичні вправи і спортивні номери, треба враховувати вікові особливості учнів. Їх умовно поділяють на три групи – молодшу, середню і старшу. Молодший шкільний вік (I-IV класи) має великий діапазон у розвитку, тому для окремих номерів треба підбирати не більше двох вікових груп: I-II і III-IV класи. Це полегшить добір і складання гімнастичних вправ, також шляхи навчання. Для цього контингенту добирають вправи прості, нетривалі, ігрового характеру – різні перешиковування, фігурне марширування та ін. Для яскравого оформлення використовують кольорові прапорці, м'ячі, кулі, булави, квіти та інші предмети. Вправи повинні складатися з 8-16 тактів, які можна повторити 2-3 рази в різних напрямках і цим збільшити час виступу, що не повинен перевищувати 2-3 хв.

Середній шкільний вік характеризується більш стійкою увагою, значним фізичним розвитком, має певний руховий досвід. Свої рухи учні краще контролюють. Усе це дає змогу ставити перед ними складні рухові завдання. При комплектуванні учасників свята треба створювати групи з учнів V-VI, VII-IX класів. Вправи можна скласти для загального строю, в якому залежно від масштабів свята і його завдань можуть бути десятки, сотні, а то й тисячі учасників. Комплекси масових гімнастичних вправ повинні бути простими, з чіткими контурами. Важливо продумати вправи таким чином, щоб під час виступу не порушувалося рівняння в строю. У виступи дітей цього віку можна включати елементи танців, фігурні перешиковування, поділ на невеликі групи, кола, квадрати, ромби, викладання букв, емблем тощо. Використовують різноколірні предмети: м'ячі, скакалки, обручі, палиці, пампони. Вправи залежно від сценарію складають на 16-32 і більше тактів. У програму масового виступу можуть

бути включені сольні номери гімнастів, акробатів, вправ з художньої гімнастики доступної трудності.

Музичний супровід підбирають відповідно до теми свята з творів, доступних дітям середнього віку. Мелодії мають бути ритмічними і життєрадісними.

Гімнастичні виступи дівчат і юнаків старшого шкільного віку (X–XI класи) повинні бути досить складними, щоб учні могли продемонструвати спритність, силу, вправність, сміливість. Крім того, над оволодінням складними вправами учні працюють із захопленням. Під час підготовки окремих номерів-комплексів вправ треба мати на увазі і психологічні особливості учасників. У цьому ці школярі (особливо дівчата) часто соромливі, почувають себе впевнено. Перед розучуванням вправ треба в делікатній формі провести бесіду про норми поведінки, щоб перебороти невинуватий сором'язливість. Складаючи вправи, треба урахувати сказане не створювати умов для виникнення цього почуття. Багато юнаків дівчат у цьому віці добре фізично підготовлені, частина з них – спортсмени - розрядники, які займаються в секціях школи акробатикою, спортивною або художньою гімнастикою. Тому можна передбачити виступи окремих груп на гімнастичних приладах. Глядачам подобаються вправи на перекладині, акробатичні піраміди і стрибки, вправи з художньої гімнастики. Такі номери, як правило, демонструють у момент заміни тих масових виступів іншими. Цікавими є вправи на спеціальних конструкціях, комбінованих гімнастичних приладах.

Гарно сприймаються спільні вправи, в яких дівчата демонструють елегантні, м'які, пластичні рухи, а хлопці – складні, енергійні, чіткі; спільне виконання вправ одного характеру і різного, контрастного. Скласти вправи треба з частою зміною рухів, темпу, ритму, у поєднанні різних кольорів, предметів, фігур. Такі виступи цікаві, ефектні і залишають у глядачів добре враження.

Розучування гімнастичних вправ

Коли програму виступу затверджено на засіданні оргкомітету, підібрано і складено вправи, починається підготовка фрагментів. Перш за все треба підготувати актив, який допоможе розучувати виступ. Викладач фізичного виховання повинен підібрати здібних школярів старшого віку, бажано гімнастів (дівчат і хлопців), і розучити з ними комплекси вправ, показавши одночасно найпростіші способи розучування. Треба ознайомити учнів з термінологією, без знання якої процес розучування ускладнюється.

Викладач знайомить кожний клас, що бере участь у святі, зі своїми помічниками, коротко інформує про завдання підготовки, ознайомлює з загальним планом-сценарієм, пояснює обов'язки помічника.

Методика розучування вправ. Процес навчання можна розділити на етапи:

1. Ознайомлення учасників з комплексом вправ.
2. Вивчення найскладніших елементів комплексу.
3. Вивчення по частинах (тактах).
4. Виконання комплексу вправ повністю.
5. Удосконалення рухів.

Якщо учням середнього і старшого шкільного віку треба показати вправи повністю для створення враження про ритм, складність і композицію рухів, то для молодших школярів краще показувати їх частинами. У дітей цього віку ще мало розвинута здатність вслуховуватися, вникати, усвідомлювати явище. Нерідко буває, що учень наче й уважно стежить за вчителем, слухає, а насправді не вникає в зміст його слів, внаслідок чого не знає, що робити, і виконує вправи механічно.

Для учнів молодших класів доцільно розбити комплекс на частини, розміром не більше двох тактів. Оскільки їх увагу важко довго тримати на виучуваному матеріалі, то треба міняти завдання, використовувати різноманітні варіанти методичних прийомів (самостійне розучування, домашнє завдання, змагання на якість виконання вправ).

Для школярів середнього і старшого віку доцільно розбивати комплекс на частини. Розучування слід починати в повільному темпі, уточнюючи кожне положення. У міру оволодіння показ припиняють, а темп виконання прискорюють. Для більш міцного і самостійного оволодіння комплексом рекомендується учнів у шеренгах і колонах повернути в різні сторони. Це створює підвищені вимоги щодо самостійного оволодіння вправами. Вивчати вправи треба, головним чином, у позаурочний час; окремі фрагменти можна повторювати на уроках фізичного виховання в підготовчій частині заняття.

Зведені репетиції. Після оволодіння всіма фрагментами гімнастичного свята проводять зведені репетиції, маючи на меті з'єднати всі номери програми в єдиний злагоджений виступ. Бажано, щоб на зведених репетиціях були присутні не лише члени організаційного комітету, а й класні керівники, які повинні взяти активну участь в їх проведенні.

Генеральну репетицію проводять суворорегламентовано, щоб вона не відрізнялася від виступу на святі. Усі учасники повинні бути в костюмах, передбачених сценарієм. Після генеральної репетиції вносити

зміни в програму не слід, можна тільки дещо уточнити, але так, щоб це не порушувало звичні способи виконання рухів.

Проведення спортивного свята. За годину-півтори до початку свята на місце його проведення повинні прибути керівники і ще раз перевірити готовність майданчиків, інвентарю, грамоти, документацію (протоколи, кубки призи та ін.). З відповідальними за окремі частини роботи, класними керівниками проводять інструктаж. За півгодини до початку свята школярів шикують у відведених місцях по класах, перевіряють, чи всі прибули. Якщо когось з учасників немає, на його місце ставлять запасного. В окремих випадках можна переставити учасників так, щоб місця, які добре видно, були заповнені. За 10-15 хв. до початку урочистої частини учасники виходять на стадіон у такому порядку, щоб без зайвих перешикувань можна було провести парад і приготуватися до виступу.

Підбивання підсумків спортивного свята. Після свята в найближчі дні скликають педагогічну раду, на якій директор підбиває підсумки роботи шкільного колективу, пов'язаної з підготовкою і проведенням свята. Він відзначає позитивні сторони виступу, аналізує недоліки, щоб урахувати їх у майбутньому, оголошує подяку найактивнішим організаторам.

РОЗДІЛ 5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ГІМНАСТИЦІ ТА ОСНОВНІ ЇЇ ТЕРМІНИ

5.1. Термінологічний аналіз видів фізичної підготовки в гімнастиці

У руховому відношенні гімнастика – універсальний вид спорту. Її локомоції – відштовхування руками, ногами й іншими частинами тіла; обертання навколо всіх можливих осей тіла, у тому числі в польоті; рівноважні положення, силові пози; повільні напружені переміщення й вільний інерційний рух тіла та його ланок; рухи й пози, що вимагають граничної рухливості ланок у суглобах; одиничні й багаторазово повторювані рухи й багато іншого. Для реалізації всіх цих форм дій та рухів виконавець повинен володіти низкою спеціалізованих, для виконання саме гімнастичних вправ, насамперед фізичних якостей, розвиток і вдосконалення яких і є основним предметом фізичної, а також функціональної підготовки спортсмена.

Під фізичною підготовкою у спорті розуміють педагогічний процес, спрямований на вдосконалення рухової функції спортсменів шляхом розвитку їх фізичних якостей – сили, гнучкості, швидкості, витривалості, спритності. Рівень фізичної підготовленості в значній мірі визначає рухові можливості гімнаста, зокрема здібність до оволодіння новими формами рухів і можливість доведення отриманих фізичних навичок до високого ступеня досконалості. Між успішністю дітей і підлітків в оволодінні технікою гімнастичних вправ і їх загальною фізичною підготовкою існує пряма залежність – чим краще загальні дані фізичної підготовленості (за всіма показниками), тим краще успіхи в оволодінні технікою вправ, що вивчаються. Засобами фізичної підготовки, як правило, є нескладні по техніці вправи (за винятком засобів, направлених на розвиток спритності). В окремих випадках вправи можуть бути і координаційно складнішими за структурою. Перш ніж застосовувати такі вправи з метою фізичної підготовки, необхідно, щоб учні добре оволоділи технікою їх виконання.

Отже, розкриємо найбільш загальні терміни, які характерні для процесу фізичної і функціональної підготовки.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес становлення і вдосконалення фізичних та функціональних якостей, що здійснюється з використанням загальнодоступних, не обов'язково гімнастичних тренувальних вправ, які мають на меті загальне оздоровлення спортсмена, зміцнення функціональних систем всього організму й опорно-рухового апарату (ОРА), профілактику захворювань.

Основні завдання ЗФП:

1. Вихідний розвиток усіх фізичних якостей гімнаста з переважною установкою на формування гармонійного м'язового рельєфу, збільшення фізіологічного поперечника м'язів всіх основних груп, а також загальної функціональної витривалості.

2. Розвиток спритності, координаційних якостей, що відстають у процесі поглибленої роботи з оволодіння програмних вправ.

3. Розвиток основних функціональних систем організму – серцево-судинної, дихальної, нейрогуморальної, регуляції обміну речовин та ін.

4. Профілактичне зміцнення опорно-рухового апарату (ОРА) гімнастів особливо м'язово-зв'язкового апарата кінцівок, плечового пояса, попереку.

5. Загальнооздоровчий, емоційно-розвантажувальний, відволікаючий вплив на організм, психіку спортсменів.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – розділ тренувальної роботи, в рамках якого вирішується завдання виховання, вдосконалення й підтримки фізичних якостей, необхідних для оволодіння і виконання власне гімнастичних вправ, з прогресуючою складністю. Основні напрямки СФП визначаються, насамперед, структурою фізичних якостей, необхідних гімнастові.

Її основними завданнями є:

1. Виховання статичної й повільної сили, необхідної для виконання силових вправ, а також для вправ, що вимагають збереження твердої статичної й динамічної постави.

2. Виховання силових якостей для виконання помірковано швидких рухів з урахуванням всіх можливих м'язових синергій – згиначів і розгиначів плеча, передпліччя, тулуба, стегна, гомілки й ін.; м'язів плеча, що відводять і приводять тощо.

3. Виховання вибухових, швидко-силових якостей із залученням у роботу всіх великих м'язових синергій та з урахуванням зміни махово-поштовхової ролі кінцівок.

4. Виховання активної й пасивної рухливості при русі ногами, руками, тулубом у тазостегнових, міжхребцевих суглобах: згинання, розгинання, відведення й ін.

5. Виховання спеціальної витривалості розраховуючи на виконання вправ різного типу: силова витривалість, витривалість до вправ типу махів в упорі, у висі, стрибковим вправам і т.п.

6. Виховання функціональної готовності до виконання складних обертань, корекції швидких рухів та ін.

Вузьколокалізована фізична підготовка (ВЛФП) – найбільш специфічний вид фізичної підготовки гімнаста. Вона використовується для цілеспрямованого, інтенсивного розвитку потрібних фізичних якостей до рівня, який дозволяє опанувати конкретні рухи або групи рухів даного типу.

Основні завдання ВЛФП:

1. Цільове тренування м'язових груп-синергістів, що біомеханічно забезпечують належну якість виконання даної вправи з урахуванням конкретного режиму руху.
2. Вузьковибіркове тренування окремих м'язів, їх автономно діючих пучків, функціональних голівок, найбільш важливих для виконання даної вправи або таких, які відстають у розвитку.
3. Спрямоване тренування силових, швидкісно-силових якостей рухового ансамблю, що скоординовано діє при виконанні найважливіших фаз певної вправи.
4. Розвиток додаткових можливостей при виконанні конкретної вправи (пози, положення, фази), що вимагає високої спеціальної рухливості в суглобах, гнучкості, виворотності, включаючи тренування пасивної й (або) активної гнучкості.
5. Спеціалізоване тренування витривалості у роботі вузькоцільового призначення: для підвищення надійності дій у певних РП, при збереженні хватів, у роботі на напівпальцях та ін.

Функціональна підготовка (ФНП) – особлива частина рухової підготовки гімнаста, пов'язана з тренуванням, насамперед, сенсомоторних можливостей, тобто якостей, які визначають здатність чуттєво сприймати й оперативно опрацьовувати інформацію про процес виконання дій і рухів. Функціональні якості – важливий компонент рухової підготовки гімнастів, акробатів. До них належать почуття простору, часу, темпу й ритму, реактивні сенсомоторні якості, у тому числі так звані реакції антиципації та ін.

5.2. Організація й планування фізичної і функціональної підготовки в гімнастиці

Місце й обсяг роботи на різних етапах підготовки гімнастів, а також у рамках тих, або інших циклічних структур тренування різні. Велику роль фізична й функціональна підготовка відіграють на етапах початкової, спеціалізованої підготовки й етапі спортивного вдосконалення. У роботі з новачками ця підготовка (у формі ЗФП і елементів СФП і ФНП) займає основну частину навчально-тренувального часу. На етапі спеціалізованої підготовки вона поєднується з активним засвоєнням базового технічного

арсеналу. Тут на перший план виходять завдання СФП і ФНП. На етапі спортивного вдосконалення показники СФП, ФНП доводять до субмаксимальних і максимальних індивідуальних результатів і вводять завдання ВЛФП, пов'язані з оволодінням найбільш важких вправ.

На етапах вищих спортивних досягнень і завершення спортивної кар'єри раніше досягнуті показники підготовки по можливості підтримуються, а іноді, на певний період, і покращуються (так, показник статичної й повільної сили може покращуватися у чоловіків, орієнтовно до 33 років). У цілому, тренувальні навантаження, отримані від всіх видів рухової підготовки, на двох останніх етапах спортивного вдосконалення поступово й закономірно зменшуються.

У одному тренувальному занятті фізична й функціональна підготовка застосовується у заключній частині (замість одного з видів багатоборства). Проте, враховуючи завдання кожного конкретно заняття ці види підготовки можуть бути включені і в підготовчу, і в основну частини заняття. Адже високі показники фізичної й, особливо, функціональної підготовки істотно залежать від тонких координаційних процесів у м'язових синергіях і вимагають спеціальної роботи типу навчання руховій дії, а ефективність такого навчання завжди вище на початку тренувального заняття.

Отже, усі розглянуті види фізичної підготовки певним чином поєднуються і чергуються в тренувальних заняттях, утворюючи «мозаїку», складену з урахуванням всіх інших видів роботи. Найважливішими фізичними якостями, що є предметом виховання й удосконалення в гімнастиці, є сила, швидкість, гнучкість, витривалість, а також функціональні (сенсо- і психомоторні) якості. Вони повинні розвиватися відповідно до ряду вимог, головні з яких – аналітичність, диференційованість, надмірність.

Роль фізичних якостей в гімнастиці

Під фізичними якостями у спорті розуміють властивості, що характеризують окремі якісні сторони фізичних спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація. Починати цілеспрямований розвиток цих якостей слід уже в дитячому віці. Тільки в цьому випадку можна досягти достатньо високого рівня розвитку рухової функції. Сила, гнучкість, швидкість, витривалість і спритність певною мірою розвиваються в процесі формування фізичних навичок. Багаторазове повторення вправ, які входять у багатоборство спортивної гімнастики, є фізичним навантаженням, що надає істотну дію на різні сторони рухової функції спортсмені (особливо молодих). Проте, тренування по видам багатоборства спортивної гімнастики саме по собі не забезпечує достатньо повного і всебічного розвитку фізичних якостей.

Адже повторення одних і тих же вправ, врешті-решт, починає гальмувати подальший розвиток і вдосконалення функціональних можливостей організму, від яких залежить покращення результатів у виконанні цих вправ. Тому у навчально-тренувальні заняття необхідно включати різноманітні вправи, спеціально направлені на розвиток і вдосконалення рухового апарату, органів і систем, які його обслуговують.

Фізичні якості, необхідні в гімнастиці, визначаються потребами маніпуляцій із власним тілом. Насамперед, це – силові якості, які потрібні в різних проявах (від силових ізометричних фіксацій, до «підривної» роботи типу відштовхувань).

Із силовими якостями тісно пов'язані швидкісні, які проявляються при різних ступенях навантаження на ОРА спортсмена. Швидкісно-силові якості типові для гімнастики, і тому дуже важливі, бо вимагають високої мобілізації силових, швидкісних можливостей спортсмена.

Використання екстраординарних, штучних робочих положень у гімнастиці (шпагати й широкі махи ногами, мости й граничні згинання тіла, виворотні положення кистей і стоп, виси позаду й ін.) вимагає від спортсменів великої рухливості в суглобах, тобто гнучкості.

Ще одна фізична якість, також необхідна в даному виді спорту – витривалість. Вона проявляється в здатності виконувати вправи без значної втоми й відповідно без вираженої втрати якості виконання. Під витривалістю також розуміють збереження ефективного робочого стану в ході змагань, або навіть серій змагань, тобто турнірну витривалість.

Звичайно в ряді фізичних якостей людини виокремлюють і спритність, яку характеризують як це здатність гнучко, оперативно варіювати раніше освоєними навичками залежно від рухової ситуації, яка постійно змінюється. Про гімнастів також часто говорять, що вони спритні, оскільки добре володіють своїм тілом. Однак гімнастична спритність є специфічною якістю й мало схожа на спритність, наприклад, спортсмена-ігровика, варіативність дій якого яскраво виражена. Відносно гімнастики, спритність розуміють як розвиток координаційних здібностей і навички диференціювання рухів.

Кінцевим результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість. Під цим терміном розуміють рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування фізичних навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань.

5.3. Характеристика сенситивних періодів розвитку фізичних якостей

Методика розвитку фізичних якостей у юних гімнастів істотно відрізняється від методики, що застосовують у роботі з дорослими спортсменами. Її специфіка обумовлюється особливостями вікового розвитку дитячого організму. При визначенні характеру, обсягу і інтенсивності навантажень необхідно враховувати, що функціональні можливості вегетативних систем у дітей значно нижчі, ніж у дорослих. Віковий розвиток рухових і вегетативних функцій відбувається не паралельно. Регуляторні механізми діяльності вегетативних органів і систем відстають у своєму віковому розвитку від здібності, які швидко прогресують з віком, до довольного управління рухами. Тому при оцінці трудності вправ, для дітей різного віку, необхідно керуватися не тільки координаційною складністю цих вправ, але і враховувати їх посиленість для дітей з точки зору енергетичних витрат.

Організм дітей і підлітків відрізняється швидкістю впрацювання, тому порівняно легко пристосовується до здійснення певної роботи. У той же час, при інтенсивній м'язовій діяльності діти швидко стомлюються. Навіть у фізично підготовлених і тренуваних підлітків працездатність менша, ніж у дорослих. На фізичне навантаження організм юних спортсменів відповідає більш вираженими реакціями.

Реакція дитячого організму на навантаження різного характеру неоднакова. Юні спортсмени легше переносять навантаження при ритмічному виконанні роботи (часта зміна ритму і темпу рухів менш сприятлива для роботи їх серцево-судинної системи). Їх організм добре пристосовується до швидкісної напруги і значно гірше переносить навантаження, що вимагають прояву витривалості і сили.

Діти 5-7 літнього віку мають здатність до оволодіння технікою складних за формами рухів, але з важкістю ізолюють окремі рухи, що складають частину цілісного акту. У них починає формуватися симетрична координація рухів, необхідна для одночасних симетричних рухів (для поштовху двома ногами). Цей вік є сенситивним періодом для розвитку показників спритності, орієнтації у просторі, швидкісних здібностей.

У віці 8-9 років діти можуть навчитися майже всім рухам, що потребують точності і високої координації. Відбувається інтенсивне наростання швидкості бігу, максимальних значень досягає частота бігових кроків. Розвиток сили м'язів в онтогенезі відбувається нерівномірно. Досить інтенсивно сила розвивається в період до 9 років, далі гальмується. Сила м'язів хлопчиків і дівчаток майже однакова. У хлопців прослідковується чуттєвість до динамічних силових вправ.

Найбільш сприятливий період для розвитку гнучкості та оптимальний для вдосконалення аеробних механізмів енергозабезпечення, а отже – розвитку загальної витривалості. Найбільш виразна спритність.

У період 10-14 років завершується віковий розвиток координації рухів; найбільш виразний приріст максимальної довільної сили м'язів. В 10-12 років у дівчат сила м'язів розгиначів тулуба більша, ніж у хлопців. Приблизно з 12-річного віку спостерігається переважний розвиток сили м'язів у хлопців (в 13-15 річному віці сила м'язів у хлопців на 30% більша, ніж у дівчаток). Заняття силовими вправами з використанням додаткової (особливо великої) ваги в середньому шкільному віці негативно впливає на розвиток скелету і вдосконалення вегетативних функцій. У дітей 11-12 літнього віку спостерігається інтенсивний приріст швидко-силових якостей. В 12-14 літньому віці швидкість пересування зростає високими темпами переважно за рахунок розвитку швидко-силових якостей. Після 13-14 років рівень розвитку швидкості у дівчат наближається до рівня розвитку цієї здібності у хлопців. Гнучкість у цьому віці досягає високого рівня розвитку. Найбільш високі показники цієї якості спостерігаються у дівчат 11-13 років і хлопців 13-15-річного віку.

Отже, у віці 10-12 років фізична підготовка дітей повинна бути спрямована, головним чином, на розвиток спритності, швидкості рухів і зміцнення основних м'язових груп у поєднанні з розвитком гнучкості.

У віці 13-14 років основні завдання фізичної підготовки залишаються ті ж. Проте, методика і засоби дещо змінюються. Збільшується обсяг вправ, направлених на підготовку рухового апарату, підвищується інтенсивність їх виконання. Зростає роль вправ силового характеру. Особливого значення набувають швидко-силові вправи. У підлітковому віці у дітей спостерігаються особливо значні індивідуальні відхилення в розвитку організму. Це вимагає обережного і ретельного індивідуального підходу до учнів. Необхідно враховувати не стільки паспортний вік дітей, скільки вік фізіологічний.

У старшому шкільному віці підвищується працездатність, більш економними стають кисневі режими організму при фізичних навантаженнях, збільшується можливість виконувати довготривалу роботу. Опорно-руховий апарат може витримувати значні статичні навантаження. У 16-18 річному віці суттєво виражений приріст максимальної довільної сили м'язів. Після статевого дозрівання темпи розвитку м'язової маси у хлопців зберігаються, а у дівчаток – суттєво знижуються. У 17-річному віці різниця в силі м'язів дівчат і хлопців стає найбільшою. Поступаючись у силі юнакам, дівчата переважають їх у точності і координації рухів. Найбільший приріст сили відмічається у період із 16-17 років, досягаючи в 18-ти річному віці величини дорослих осіб.

У ці ж періоди спостерігається суттєве вдосконалення механізмів анаеробно-гліколітичного енергозабезпечення рухової діяльності. Темпи вікових функціональних і морфологічних перебудов, що лежать в основі приросту швидкості, знижуються. У зв'язку з цим падає ефективність швидкісних і швидкісно-силових вправ. Прогресивний розвиток швидкісно-силових якостей досягається тільки спеціальними вправами. Це відноситься і до вікового розвитку витривалості. Розвиток спритності стабілізується, досягаючи в 15-16-річному віці показників дорослих. Подальший розвиток спритності вимагає спеціального тренування.

Таким чином, у віці 15-17 років особливо великого значення набуває силова підготовка (особливо у хлопців). Значне місце займають вправи спеціального характеру, що готують спортсменів до виконання силових (статичних і динамічних) гімнастичних елементів і з'єднань. Цей вік є сенситивним періодом для початку цілеспрямованої систематичної роботи по розвитку витривалості (не тільки загальної, але і спеціальної, головним чином силової). У старшій віковій групі продовжується також робота над вдосконаленням спритності, швидкості і гнучкості.

Закономірності розвитку силових здібностей з урахуванням вікових особливостей учнів. При виборі засобів і методів розвитку сили слід мати на увазі, що в шкільні роки м'язова сила збільшується нерівномірно. Від 8 до 11-12 років м'язова сила наростає поступово. У подальші 2-3 роки приріст сили прискорюється, а між 14-15 роками розвиток сили більшості м'язових груп часто припиняється. Найбільш бурхливе зростання м'язової сили відбувається в старшому шкільному віці (15-18 років). Також слід пам'ятати, що сила м'язів-згиначів з віком збільшується повільніше, ніж сила м'язів-розгиначів. Так, у період від 8 до 18 років абсолютна сила м'язів, що беруть участь у згинальних рухах, збільшується в середньому у 3,6 рази, тоді як сила м'язів-розгиначів зростає у 8 разів. Відносна сила м'язів-згиначів і розгиначів у цей період зростає відповідно в 0,8 і 5,1 разів. Ці дані говорять про те, що в роботі з юними гімнастами треба звертати особливу увагу на тренування м'язів-згиначів, оскільки від рівня розвитку сили цих груп м'язів багато в чому залежить успіх в оволодінні технікою гімнастичних вправ.

Закономірності розвитку швидкості з урахуванням вікових особливостей учнів. Віковий розвиток швидкості (у всіх його проявах) в основному закінчується до 14-15 років. У подальші роки, за відсутності спеціального тренування, показники швидкості, як правило, мало змінюються, а у ряді випадків (особливо у дівчаток) навіть знижуються. Найбільш інтенсивно швидкість розвивається у період з 10 до 14 років.

Саме в цей період слід приступати до систематичного і цілеспрямованого тренування цієї важливої для гімнаста якості.

Закономірності розвитку гнучкості з урахуванням вікових особливостей учнів. Найбільш інтенсивно *гнучкість* розвивається до 15-17 років. Для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років. Цілеспрямовано розвиток гнучкості повинен починатися з 6-7 років. У дітей і підлітків 9-14 років ця якість розвивається майже в 2 рази ефективніше, ніж в старшому шкільному віці.

З віком (12-13 років) гнучкість погіршується, причому у хлопців більшою мірою, чим у дівчат. Для того, щоб попередити пов'язане з віком погіршення рухливості в суглобах, особливо помітне після 13-14 років, треба своєчасно приступати до розвитку гнучкості. У роботі з гімнастами особливу увагу треба приділяти збільшенню рухливості в плечових, тазостегнових і гомілковостопних суглобах. Не менш важливо також зберегти рухливість хребтового стовпа. Втім, високих показників РС можна досягти і в пубертатному віці, до 15-16 років включно. Це пов'язано зі збільшенням тотальних розмірів тіла спортсмена й відповідно з наростанням здатності м'язів і зв'язок давати поздовжнє подовження. Нарешті, зазвичай жінки більш гнучкі, оскільки їхній м'язово-зв'язковий апарат більш еластичний, ніж у чоловіків того ж віку.

Закономірності розвитку витривалості з урахуванням вікових особливостей учнів. У дитячому віці (11-12 років) розвиток загальної витривалості повинен здійснюватися головним чином за допомогою вправ, що виконуються в помірному і рівномірному темпі. Для новачків самі по собі заняття гімнастикою є вельми значним додатковим навантаженням, сприяючим підвищенню працездатності їх організму. У підлітковому віці (13-15 років) після одного-двох років занять ці вправи доцільно виконувати в змінному темпі. І нарешті, в юнацькому віці (16-18 років) для розвитку загальної витривалості рекомендується виконувати вправи як у помірному, так і у високому і граничному темпі.

Робота, направлена на *розвиток спеціальної витривалості*, повинна починатися лише в юнацькому віці, після закінчення статевого дозрівання. Це пов'язано з тим, що в ранньому віці організм школяра ще недостатньо пристосований до тривалої роботи з підвищеною інтенсивністю, без якої не можна істотно впливати на розвиток витривалості. У дитячому і підлітковому віці організм дитини витрачає велику частину енергетичних ресурсів на віковий розвиток і надмірне додаткове навантаження може негативно позначитися на процесах зростання. Крім того, застосування великих фізичних навантажень в цьому віці неприпустимо ще і тому, що в

цей період відбувається інтенсивне вдосконалення тимчасових зв'язків, що регулюють діяльність серцево-судинною, дихальної та інших вегетативних систем організму. Великі навантаження, що вимагають від організму максимального прояву своїх функціональних можливостей, можуть перешкодити правильному формуванню цих умовно рефлекторних зв'язків.

Отже, для того, щоб в юнацькому віці можна було приступити до цілеспрямованої і ефективної роботи по розвитку спеціальної витривалості, треба завчасно підготувати необхідну базу. Підводити юних гімнастів до високих навантажень у майбутньому слід поступово, використовуючи засоби і методи розвитку загальної витривалості.

Закономірності розвитку координаційних здібностей з урахуванням вікових особливостей учнів. Координаційні здібності також мають виражені вікові особливості. Так, діти 4-6 років володіють низьким рівнем розвитку координації, нестабільною координацією симетричних рухів, рухові навички формуються у них на фоні надлишку орієнтовних, зайвих рухових реакцій, а здібність до диференціювання зусиль низька.

У віці 7-8 років рухові координації характеризуються нестійкістю швидкісних параметрів і ритмічності. У період з 11 до 13-14 років збільшується точність диференціювання м'язових зусиль, поліпшується здібність до відтворення заданого темпу рухів. Підлітки 13-14 років відрізняються високою здібністю до засвоєння складних рухових координацій, що обумовлене завершенням максимального рівня у взаємодії всіх систем аналізаторів і завершенням формування основних механізмів довільних рухів.

У віці 14-15 років спостерігається певне зниження просторового аналізу і координації рухів. У період 16-17 років продовжується вдосконалення рухових координацій до рівня дорослих, а диференціювання м'язових зусиль досягає оптимального рівня.

Сила, гнучкість, швидкість, витривалість і спритність не існують ізольовано один від одного, а є взаємозв'язаними сторонами рухової функції. У будь-якому русі, в певній мірі виявляються всі основні рухові якості. Кожне м'язове скорочення завжди проходить з напругою (навіть мінімальною) і має певну швидкість і тривалість. Тренування однієї якості впливає на розвиток інших. Взаємозв'язок фізичних якостей детальніше розкритий при розгляді особливостей методики розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості і спритності.

5.4. Методичні основи розвитку сили

Під силою людини розуміють здатність активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем, впливаючи при цьому на поведінку мас, що переміщуються (включаючи й маси ланцюгів тіла).

Сила – одна з найбільш важливих фізичних якостей гімнаста. Вимірниками силових якостей є показники максимальної м'язової напруги. Сила м'язів залежить від розмірів їх фізіологічного поперечника, від морфологічної структури м'язової тканини. Крім того, величина м'язової напруги обумовлюється характером нервових дій на м'яз.

У повсякденних умовах м'яз рідко напружуються повністю. Зазвичай в роботу включається (приходить у стан збудження) лише певна частина м'язових волокон. Кількість м'язових волокон, що приходять одночасно в робочий стан, залежить від того, у скількох фізичних нервових клітинах виникло в даний момент збудження, і яка сила цього збудження, тобто чи здатне воно повністю охопити всі елементи кожної рухової одиниці. Чим більша кількість нервових клітин приходить одночасно в стан збудження, і чим сильніше цей процес, тим більшу напругу розвиває м'яз.

Систематичне і цілеспрямоване тренування сприяє налагодженню координації між збудженнями різних фізичних нервових центрів, унаслідок чого рухові одиниці починають діяти більш погоджено і синхронно. Тому на початку тренування часто спостерігається помітний приріст сили без істотного збільшення м'язової маси.

Для гімнаста вихідним показником силової підготовленості є *абсолютна сила* (АС), тобто максимальне значення сили, яке проявляється в стандартних умовах. Однак оскільки гімнастика – це мистецтво рухів тіла, то для представників даного виду спорту важлива не стільки абсолютна, скільки *відносна сила* (ВС), що визначається як співвідношення даного абсолютного силового показника (сили кисті, станової сили, сили м'язів, що приводять, плеча й т.п.) до маси тіла виконавця:

Із наведеного співвідношення видно, що більш важлива для гімнаста ВС може наращуватися не лише шляхом збільшення абсолютних показників, але й за рахунок зменшення маси тіла. Саме тому контроль маси тіла для всіх представників гімнастичних видів спорту такий важливий. Однак було б помилкою зосереджуватись тільки на завданні зниження власної маси тіла (дієта, сауна та ін.). Варто пам'ятати, що ніяке збільшення маси, якщо воно досягається за рахунок активної м'язової маси, не може зашкодити, оскільки приріст сили й пов'язаних з нею якостей завжди «випереджає» приріст маси. Це важливо пам'ятати в роботі з молодими гімнастами, які фізично розвиваються.

Показники ВС у різних випадках нерівноцінні. В одного гімнаста вони можуть бути різними для різних м'язових груп і умов роботи. Багато чого при цьому залежить не лише від самих м'язів, але й від морфологічних факторів (довжини кінцівок та ін.). Загально відомо, що багатьом гімнастам, при відносно рівних можливостях, краще вдаються або одні, або інші вправи, що вимагають сили. У будь-якому випадку тренування сили потребує диференційованого підходу.

Важливо й те, що показники ВС, зазвичай, обернено пропорційні масі тіла гімнаста, тобто найбільш сильні спортсмени з невеликою власною масою тіла. Це одна з причин, при якій у відборі до занять гімнастикою перевага надається дітям з незначною (генетично визначеною) масою тіла та зростом.

Якщо в застосуванні до махових, темпових рухів відносна сила повинна розвиватися за принципом «чим більше, тим краще», то відносно засвоєння важких силових вправ додаються й конкретні кількісні вимоги. Так, для основної маси силових положень необхідна така підготовка, при якій контрольний показник відносної сили буде близький до одиниці.

Крім того, розрізняють ще й так звану «динамічну силу». Під динамічною силою розуміється здатність людини розвивати максимальну м'язову напругу в умовах швидких рухів. В основі її лежить статична сила. Середня динамічна сила дорівнює приблизно половині максимального статичного зусилля. Природно, що величина динамічної сили тісно пов'язана з показниками швидкості. Силі й швидкісні якості повинні проявлятися гімнастом у всіх можливих діапазонах їх значень, від граничних ізометричних напруг до максимально швидких рухів не обтяженими кінцівками.

Існує чотири основні методи тренування сили: метод повторних зусиль, максимальних зусиль, динамічних зусиль, ізометричних зусиль. Всіх їх об'єднує одна особливість – використання обтяження. Найбільш поширеними обтяженнями є: гантелі, гирі, штанги, гумові і пружинні амортизатори, набивні м'ячі, мішки з піском, опір партнера, а також використання ваги власного тіла. Різновиди останньої форми обтяження найбільш доступні дітям і підліткам.

Метод повторних зусиль, заснований на використанні неграничних обтяжень (напруг) з великим числом повторень «до відмови». Навантаження обирається таким чином, щоб рух міг бути повторений десятки разів. Така робота, пов'язана зі значними енерговитратами, викликає активні обмінні процеси в м'язах і незамінна при розвитку м'язової маси. Інша особливість методу полягає в тому, що побудоване на

його основі тренування, більше розвиває силову витривалість, ніж максимальну силу.

При роботі з малим обтяженням «до відмови» тренувальну дію надають, останні спроби, в яких нервова регуляція по своєму характеру близька до регуляції, яка має місце при роботі з великим обтяженням. При цьому способі рухові одиниці включаються в роботу поступово. Кількість фізичних одиниць, які працюють збільшується по мірі стомлення м'яза і досягають максимуму лише в останніх повтореннях. Таким чином, вся попередня робота є підготовкою до максимальної силової напруги. Необхідність великої попередньої механічної роботи є основним недоліком цієї методики.

У той же час, застосування малих обтяжень має ряд важливих позитивних сторін. Робота з невеликим обтяженням дозволяє уникнути натужування і зайвого «закріпачення» м'язів. При виконанні цих вправ легко здійснювати контроль за правильністю рухів. Саме ці переваги даного способу роблять його основним в роботі з дітьми різного віку. Тренування з невеликим обтяженням має ще одну важливу особливість. Воно найефективніше сприяє збільшенню об'єму м'язів. Робота з великим і граничним обтяженням, із-за своєї короткочасності, не робить істотного впливу на форму м'язів. Тривала ж робота з відносно невеликими, але достатнім навантаженням підсилює приплив крові до м'язів і активізує обмінні процеси, створюючи тим самим умови для нарощування м'язової маси.

Метод максимальних зусиль вимагає роботи з навантаженням порядку 90% кращого показника спортсмена у даному русі. У цьому випадку кількість можливих повторень, зазвичай, становить не більше 2-3 разів. Робота протікає зі значною напругою, певним погіршенням венозного кровообігу, вимагає значної емоційної напруги. Однак саме цей метод дає найкращі показники приросту максимальної сили і він менш трудомісткий.

Робота з обтяженням великої і граничної ваги є найбільш дієвим способом розвитку сили. Проте, починати застосовувати цей спосіб можна лише в юнацькому віці і за умови достатньої попередньої підготовки. У роботі ж з дітьми і підлітками використання великих і граничних обтяжень неприпустимо.

Метод динамічних зусиль застосовується принципово так само, як метод повторних зусиль, але з розрахунком на збереження в кожному русі максимально доступної швидкості дії. Обтяження, в цьому випадку є або

природним (маса власного тіла або його ланки), або штучно нарощується до величини, яка забезпечує потрібний режим роботи.

Цей метод більшою мірою сприяє розвитку динамічної сили. Існує два різновиди цієї методики. У першому випадку вправи виконуються в темпі близькому до максимального, з прискоренням у кінці кожного руху. У другому – в максимально швидкому темпі, при цьому треба прагнути не тільки досягти максимальної частоти рухів, але і виконувати кожен рух від початку до кінця з максимальною швидкістю.

Разом із динамічними силовими вправами застосовують також статичні вправи. Останнім часом *статичний (ізометричний) метод* набув великого поширення. При цьому методі робота м'язів може протікати в різних режимах. В одних випадках при подоланні опору розміри м'язів і їх форма змінюються, м'язи коротшають і товщають. Такий режим роботи м'язів називається ізотонічним або динамічним. Наприклад, при підтягуванні на перекладині двоголовий м'яз плеча працює в ізотонічному режимі. Але м'яз може розвивати напругу і не скорочуючись. Так, наприклад, якщо при підтягуванні на перекладині гімнаст затримався у висі на злегка зігнутих руках. Двоголовий м'яз плеча в цьому положенні напружений, але довжина її не міняється, поки гімнаст не продовжить рух вгору або вниз. У цьому випадку м'яз працює в ізометричному, або статичному режимі.

Ізометричний метод дає помітний приріст сили, коли застосовується максимальна напруга або близька до максимальної, при якій до роботи одночасно залучається велике число м'язових волокон.

Цей метод розвитку сили вимагає великих вольових зусиль і пов'язаний з тривалою затримкою дихання і натужуванням. Все це, обмежує можливості застосування цього методу розвитку сили у роботі з школярами. До 16-17 років при виконанні статичних силових вправ не можна застосовувати максимальну напругу і слід уникати напруги близької до максимальної. Максимальну статичну напругу можна поступово починати застосовувати лише у роботі з юнаками 17-18 років, за умови, якщо вони добре фізично підготовлені.

Застосовуючи ізометричний метод розвитку сили, слід переважно використовувати вправи, які вимагають напруги великого числа м'язових груп. Це забезпечує гармонійний розвиток мускулатури. Корисна також статична напруга м'язів у положеннях, відповідних різним статичним гімнастичним елементам (упор руки в сторони на кільцях, рівновага на прямих руках на брусах і на підлозі і т. п.). Статичні вправи дають найбільший ефект при поступовому наростанні напруги. Їх виконують впродовж 6-7 сек., поступово (з кожною секундою) збільшуючи напругу,

таким чином, щоб досягти максимуму приблизно до 4-ої секунди. До і після кожного статичного зусилля рекомендується зробити декілька дихальних вправ. Статичні вправи повинні обов'язково поєднуватися з динамічними силовими вправами.

Послідовність, в якій використовують ці способи, характеризує ступінь їх доступності для гімнастів. Ефективність цих способів починається з останнього.

Названі методи тренування – традиційні. Однак в останні роки у практиці спорту використовуються й нетрадиційні методи тренування сили, у тому числі *електростимуляційний метод* (ЕСТ), при якому вправи не потрібні (розробка Коца). ЕСТ являє собою спосіб впливу на м'яз за допомогою підведення до нього модульованого постійного слабкого струму, що викликає сильне тетанічне скорочення м'яза. За допомогою ЕСТ можливе форсоване тренування сили обраних м'язових груп, що дозволяє, наприклад, за 2 тижні підготувати гімнаста (при невисокому вихідному рівні) до виконання вправи «хрест» або горизонтального вису попереду на кільцях. Однак ЕСТ вимагає розумного поєднання з традиційними методами тренування силових якостей і повинен здійснюватися фахівцями.

Ефект застосування силових вправ значною мірою залежить від раціонально розподіленого навантаження в кожному занятті і тижневому тренувальному циклі, а також від правильного вибору ваги обтяження.

Вправи для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу

Вправи без предметів (на підлозі і на снарядах)

1. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи; в упорі лежачи на стегнах; в упорі лежачи; в упорі лежачи, ноги на підвищенні; в упорі лежачи, з додатковим обтяженням; в упорі сидючи і лежачи позаду, руки на підвищенні; в упорі на пальцях лежачи (хлопці з 13-14 років); в упорі стоячи і лежачи, відштовхування руками.
2. Пересування в упорі на брусах і колоді.
3. Згинання і розгинання рук у стійці на руках на підлозі і на брусах (хлопці з 15 років).
4. Згинання і розгинання рук у висі лежачи; у висі (з допомогою і самостійно).
5. Лазіння по вертикальному канату і жердині з допомогою ніг. Лазіння без допомоги ніг по гімнастичній стінці; по вертикальному канату (хлопці з 13-14 років).
6. Лазіння по канату на швидкість з допомогою і без допомоги ніг; лазіння по канату з обтяженням (хлопці 17-18 років).

7. Лазіння по похилому і горизонтальному канатах у висі.
8. Підйоми силою на кільцях, перекладині і на брусах (хлопці з 13-14 років).

Вправи з набивними м'ячами

(Вага м'ячів: діти, підлітки і дівчата до 3 кг, юнаки до 5 кг).

1. У різних вихідних положеннях (стоячи, стоячи на колінах, лежачи і т. п.) піднімання і опускання м'яча зігнутими і прямими руками; те ж однією рукою.
2. Кидки набивних м'ячів двома руками знизу (вперед, вгору, через себе назад), від грудей, із-за голови, із-за спини через голову, між ногами з нахилом вперед.
3. Кидки набивних м'ячів однією рукою знизу, збоку, від плеча, із-за спини через плече, із-за спини збоку.
4. Кидки набивних м'ячів різними способами з різних вихідних положень (сидячи, стоячи на колінах, лежачи і т. п.).
5. Поштовхи набивного м'яча однією рукою.
6. Ловіння м'яча двома руками перед собою, збоку, над головою.
7. Перекидання м'яча з руки в руку.
8. У різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, стоячи на колінах), обличчям один до одного, боротьба за оволодіння м'ячем (виривання м'яча один у одного).

Вправи з гантелями

Вправи застосовуються в роботі з хлопцями (підлітками) і юнаками. Підліткам 13-15 років треба користуватися спочатку гантелями вагою не більше 1–2 кг. Після 2-3 місяців регулярних занять вага гантелей може бути збільшена до 2,5-3 кг. Добре підготовлені хлопці (16-18 років) можуть починати займатися з гантелями вагою 2-3 кг, поступово збільшуючи вагу до 5 кг.

1. Колові рухи кистями.
2. Одночасне і почергове згинання рук в ліктьових суглобах.
3. Одночасний і почерговий жим гантелей. Розгинання рук із-за голови.
4. «Удари боксера» прямі, бокові, знизу. Комбіновані (серійні) удари.
5. Одночасні і почергові рухи прямими руками в різних площинах.
6. Колові рухи руками.
7. Ті ж вправи лежачи на лаві обличчям вниз і вгору.

Вправи зі штангою (хлопці 16-18 років).

1. З вихідних положень – стоячи, сидючи на стільці, лежачи на спині, жим штанги двома руками. Жим штанги із-за голови. Поштовх штанги.

2. З положення стоячи або лежачи на спині, піднімання штанги прямими руками.

3. Згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з положення стоячи, штанга внизу (хватором знизу).

4. Утримання штанги декілька секунд попереду на прямих руках, над головою, на прямих і злегка зігнутих руках.

5. Повільне опускання штанги з положення над головою.

Вправи без предметів (на підлозі і на снарядах)

1. З різних вихідних положень (основна стійка, лежачи на спині, лежачи на животі і т. п.) нахили і повороти голови; колові рухи головою.

2. Те ж, але з опором руками.

3. З різних вихідних положень повільно (з напругою) нахили і повороти тулуба; колові рухи тулубом.

4. З положення нахил вперед прогнувшись (руки за головою), похитування тулубом вниз і вгору; повороти тулуба.

5. З положення лежачи на животі, відведення прямих ніг назад, одночасно піднімаючи голову і плечі вгору (прогинання).

6. З положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві (коні або козлі), ноги закріплені на щаблі гімнастичної стінки, або утримуються партнером, нахили вперед і назад з різними положеннями рук і поворотами тулуба.

7. В упорі лежачи і сидючи позаду, почергове піднімання правої і лівої ноги. Те ж, але з утриманням піднятої ноги декілька секунд.

8. В упорі сидючи позаду, піднімання обох ніг до положення сид кутом. Те ж, але без опори руками.

9. У положенні сид кутом різні рухи прямими і зігнутими ногами.

10. Лежачи на спині, тримаючись руками за щабель гімнастичної стінки (гімнастичну лаву і т. п.), піднімання і опускання ніг.

11. Те ж, але опускання ніг вліво і управо.

12. Піднімання і опускання зігнутих і прямих ніг у висі.

13. Колові рухи ногами у висі на кільцях.

14. З сиду на гімнастичній лаві подовжньо (коні або козлі), ноги закріплені, нахили назад з різними положеннями рук і поворотами тулуба.

Вправи з набивними м'ячами

1. Балансування м'ячем, що лежить на голові, на місці і в русі.

2. Лежачи на спині ноги нарізно, спираючись потилицею на м'яч і стопами прямих ніг об підлогу, прогинання (піднімаючи таз вгору) і опускання у вихідне положення.

3. З різних вихідних положень (стоячи ноги разом, ноги нарізно і т. п.) нахили вперед, назад, в сторони, утримуючи м'яч за головою або над головою.

4. Лежачи на животі, тримаючись руками за опору, піднімання м'яча прямими ногами.

5. Лежачи на животі із закріпленими ногами, утримуючи м'яч руками за головою, прогинання.

6. Сидячи на п'ятах (спина пряма), утримуючи м'яч руками за головою або прямими руками над головою, нахили вперед з прогнутою спиною.

7. Із стійки на лопатках, утримуючи м'яч стопами, опускання ніг вниз до торкання м'ячем підлоги за головою і повернення у вихідне положення. Те ж, але один з партнерів лежить на спині (хлопці з 13-14 років).

8. З різних вихідних положень, тримаючись за руки, рухи руками вперед, назад, в сторони, вгору, вниз, з опором. Згинання і розгинання рук у стійці на руках за допомогою партнера (хлопці з 14 років).

9. Стоячи обличчям один до одного і тримаючи палицю перед собою (на прямих руках), перетягування один одного, згинаючи руки; піднімання, опускання і викручування палиці, долаючи опір партнера.

Вправи зі штангою (хлопці 16-18 років)

1. Стоячи на прямих ногах, піднімання штанги двома руками до грудей.

2. Нахили вперед зі штангою, що лежить на плечах.

3. Утримання штанги на прямих руках в нахилі вперед прогнувшись.

4. Нахили в сторони і повороти тулуба направо і наліво зі штангою, що лежить на плечах.

5. Те ж, стоячи на колінах.

6. Перераховані вправи доречно виконувати і з мішком, набитим піском. Мішок довжиною до 1м. і шириною 20-30 см, з міцної, щільної тканини. Для зручності до нього можна приробити дві ручки.

Вправи для розвитку сили м'язів ніг

Без предметів (на підлозі)

1. Різні види ходьби (на носках, на п'ятах, на зовнішній стороні ступні).

2. З різних вихідних положень (стоячи на одній нозі, сидячи і т. п.) згинання і розгинання ступні, колові рухи ступнею всередину і назовні. Піднімання на носки. Пружні похитування на носках.

3. Стоячи на місці, перекочування на ступнях вперед і назад (з п'ят на носки), не згинаючи ніг.

4. У положенні напівприсід, перекочування на ступнях вправо і вліво; колові рухи колінами.

5. З основної стійки, опускання на коліна і піднімання у вихідне положення без допомоги рук.

6. Зі стійки ноги схрестно, опускання у сід і повернення у вихідне положення без опори руками об підлогу.

7. З різних вихідних положень згинання і розгинання ноги (ніг), піднімання і опускання прямої ноги (ніг), колові рухи прямою ногою всередину і назовні.

8. Присідання на носках і на всій ступні (ноги разом і нарізно).

9. Пружні рухи у присіді.

10. Присідання на одній нозі з опорою і без опори руками (з 13-14 років).

11. Випади (вперед, назад, убік) на місці і з просуванням. Ходьба у напівприсіді і в присіді.

12. Стрибки на місці і з просуванням на двох ногах (ноги разом, нарізно, скрестно), на одній нозі, чергування стрибків на одній нозі і на двох ногах, стрибки у напівприсіді і присіді.

Вправи з партнером

1. З різних вихідних положень (стоячи на одній нозі, лежачи на спині) згинання і розгинання ступні, долаючи посильний опір партнера, що утримує ступню руками.

2. Сидячи обличчям один до одного, спираючись стопами зігнутих ніг і тримаючись за руки (не відпускаючи рук), по чергове або одночасне розгинання і згинання ніг, з опором.

3. Стоячи спиною один до одного, тримаючись за руки, опускання на підлогу і повернення у вихідне положення.

4. Лежачи на спині, напівзігнуті ноги вперед (підняті), згинання і розгинання ніг в колінах, долаючи опір партнера, що спирається руками або, що сидить на ступнях піднятих ніг.

5. Стоячи на колінах (партнер притискає руками ступні до підлоги), нахили вперед, збільшуючи кут між стегнами і гомілками, і повернення у вихідне положення. З присіду, розгинання ніг, долаючи опір партнера, що спирається руками на плечі (з 13-14 років).

6. Присідання з партнером, що сидить на плечах (хлопці 16-18 років).

7.Різні види ходьби з партнером, що сидить на плечах (хлопці 16-18 років). Лежачи на животі, згинання і розгинання ніг в колінах, долаючи опір партнера (з 13-14 років).

8.Лежачи на спині, розведення і зведення ніг, долаючи опір партнера (з 13-14 років).

Вправи зі штангою або мішком з піском (хлопці 16-18 років)

1. Присідання на двох і одній нозі зі штангою, що лежить на плечах.

2. Піднімання на носки зі штангою на плечах; пружні похитування на носках (на двох і одній нозі).

3. Різні види ходьби зі штангою на плечах (на носках, на п'ятах, на зовнішній стороні ступні, високо піднімаючи стегно і т. п.).

Стрибки з вагою на плечах на двох ногах, на одній нозі, ноги разом, ноги нарізно і скрестно, з напівприсіду та присіду (на місці і з просуванням).

5.5. Методичні основи розвитку швидкості і стрибучості

Силові й швидкісні якості в будь-якому виді спорту важливі й часто є визначальними.

Для успішного оволодіння технікою гімнастичних вправ необхідно уміти виконувати рухові дії в мінімальні відрізки часу. Так, наприклад, поштовх ногами в опорних стрибках у кваліфікованих гімнастів при відмінному виконанні вправи триває всього 0,09-0,12 сек., а поштовх руками – від 0,17 до 0,20 сек. Десятими долями секунди вимірюється тривалість окремих рухів в акробатичних вправах. Менше секунди потрібно для виконання багатьох досить складних елементів на снарядах.

Здатність здійснювати рухові дії в мінімальні відрізки часу обумовлюється, головним чином, ступенем розвитку швидкості. Існує три основні вимірники швидкості: час рухової реакції (швидкість у відповідь дії на який-небудь зовнішній подразник), час окремого руху (наприклад, тривалість згинання і розгинання тулуба) і число рухів в одиницю часу (частота рухів).

Час рухової реакції (швидкість реагування) значною мірою характеризує стан центральної нервової системи (ЦНС), оскільки важливу роль тут відіграє швидкість перемикання нервового збудження з одних нервових клітин на інші.

Час окремого руху залежить від величини подоланого опору. Чим менше опір, тим швидкість скорочення м'язів ближче до максимальної і тим швидше здійснюється окремий рух.

Здатність виконувати рухи з великою швидкістю залежить від м'язової сили. Але тут важлива не стільки абсолютна сила, скільки динамічна, тобто здатність розвивати максимальну м'язову напругу в мінімальні інтервали часу. Передбачається, що висока швидкість рухів досягається за рахунок налагодження чіткої взаємодії в роботі елементів м'язів, що скорочуються. Підлітки, наприклад, володіючи меншою м'язовою масою і силою, чим дорослі, нерідко перевершують останніх в швидкості окремих рухів.

Фізіологічною основою *частоти рухів* прийнято вважати рухливість нервових процесів і лабільність м'язів, що беруть участь в даних рухах. Іншими словами, максимальний темп рухів залежить від здатності центрів антагоністичних м'язових груп швидко переходити із стану збудження в гальмівний стан і навпаки.

Безумовно, велике значення в досягненні максимальної частоти рухів має також сила і еластичність м'язів, наявність достатньої рухливості в суглобах, уміння своєчасно розслабити м'язи і правильна техніка рухів.

Основним методом тренування швидкості є багаторазове виконання рухів з граничною швидкістю. Тривалість таких вправ визначається часом, упродовж якого може бути збережений максимальний темп рухів. Зниження темпу служить сигналом до припинення вправи. Інтервали відпочинку між вправами повинні бути такими, щоб чергове повторення починалося у фазі підвищеної працездатності. Цей момент зазвичай співпадає за часом з бажанням спортсменів продовжити вправу.

Розвитку швидкості рухової реакції сприяє застосування вправ на раптовість, в яких спортсмени у відповідь на сигнал повинні швидко виконувати заздалегідь обумовлені, або продиктовані обстановкою рухові дії. Швидкість рухової реакції добре розвивається в спортивних і рухливих іграх.

Вправи, направлені на розвиток швидкості рухової реакції, одночасно є хорошим засобом для тренування швидкості окремих рухів.

Тренування швидкості треба обов'язково здійснювати на фоні оптимального стану ЦНС. Тому вправи на швидкість краще всього включати на початку основної частини заняття. Дозування вправ повинне бути невеликим, але застосовувати їх бажано на кожному тренуванні. Крім того, окремі вправи, сприяючі розвитку швидкості, доцільно включати в домашні завдання.

Питома вага в удосконаленні швидкості належить роботі спрямованій на розвиток динамічної сили, гнучкості, а також навчання довільному розслабленню м'язів.

Розвиваючи швидкість у дітей, слід враховувати, що під впливом тренування перш за все скорочується прихований період рухової реакції, а потім вже починає наростати швидкість рухів. Тому у дитячому віці особливу увагу слід приділяти швидкісному тренуванню м'язових груп, які беруть участь у згинальних рухах (тулубом, стегном, гомілкою), оскільки у віковій програмі швидкісні якості цих м'язів розвиваються найбільш повільно. У 15-16 років, продовжуючи роботу над швидкістю рухів, треба починати приділяти увагу і розвитку швидкісної витривалості.

Питання про *розвиток стрибучості*, як однієї з важливих якостей гімнаста, включено в підрозділ, присвячений розвитку швидкості, не випадково. В основі стрибучості лежить «вибухова сила», тобто здібність до миттєвих нервово-м'язових зусиль. Визначальним чинником, від якого залежить дальність або висота стрибка є швидкість відштовхування, яка, у свою чергу, обумовлюється швидкістю м'язового скорочення. Чим щільніше в часі м'язова напруга, тим більше прискорення повідомляється масі тіла, і тим більшу відстань може подолати стрибун.

У той же час стрибкові вправи не можна віднести до суто швидкісних, тому що велику роль у них відіграє напруга. Стрибки є типовими швидкісно-силовими рухами, в яких сила наближається до максимуму за рахунок зростання прискорення, що повідомляється масі тіла.

Основними засобами розвитку стрибучості є швидкісно-силові вправи з переважною дією їх на м'язи ніг і тулуба. Важливим елементом в методиці розвитку стрибучості є навчання техніці відштовхування і вдосконалення координації рухів у фазі польоту і у момент приземлення.

Засоби швидкісної підготовки надзвичайно різноманітні. До основних типів тренувальних вправ, що дозволяють використовувати широку палітру завдань відносять:

Варіювання навантажень і опорів. Ці вправи можуть бути статичними й динамічними, з постійним, або змінним навантаженням на ОРА, локальними (спрямованими на одну ланку, групу м'язів) або розподіленими на все тіло; вправи можуть виконуватися без снарядів, зі снарядами, за допомогою партнера, із зовнішнім опором та із самоопором. До цього ж типу вправ можуть бути віднесені завдання, в яких використовується не стільки навантаження на ОРА, скільки його розвантаження, що необхідно у фазі формування тонких м'язових координацій. До основних вправ цього типу відносять:

1. Вправи з використанням власної маси тіла: силові переміщення (підйоми, опускання, силові оберти й ін.), фіксації (традиційних і спеціально підібраних поз-положень як у статиці, так і в динаміці),

інерційні рухи (стрибково-поштовхові взаємодії зі снарядами, різкі махи вільними ланками тощо).

2. Вправи з обтяженнями й опорою: зі штангою, гантелями у формі повільних і темпових переміщень, жимів, фіксацій, інерційних та інших рухів.

3. Вправи з еспандерами, гумовими бинтами.

4. Вправи з допомогою, опором і самоопором: різні напружені рухи при участі партнера, зі зміною темпоритму, амплітуди рухів, ступеня опору, з фіксаціями, розвантаженням і ін.

5. Вправи на тренажерах найбільш близькі за змістом і ефектом до вправ з обтяженнями, але такі, що більш гнучко дозуються і контролюються.

Варіювання швидкості й амплітуди руху. Змінюючи ці показники, можна досягти різного результату в розвитку статичної й повільної сили, швидкісно-силових і швидкісних якостей. Розглянемо основні різновиди даних вправ.

1. Статичні силові положення та ізометричні напруги. Ці вправи найбільш ефективно тренують нервовий апарат м'яза, менше впливаючи на обмінні процеси у ньому.

2. Силові рухи широко використовуються для розвитку повільної, «жимової» сили з використанням власної маси тіла виконавця й обтяжень.

Ці різновиди призначені для тренування власне силових якостей, важливих і для підтримки інших фізичних здібностей.

3. Помірковано швидкі динамічні рухи – категорія тренувальних вправ, що поєднує інерційний рух переміщуваних мас із паралельною м'язовою роботою. Найбільш показова форма таких вправ – активні махові рухи із силовим «підживленням».

4. «Вибухові» рухи, на відміну від попередніх, пов'язані не з підтримкою вже отриманого інерційного руху, а зі швидким подоланням інертності мас, що втягуються в переміщення. Це рухи максимальної потужності, такі як стрибки, відштовхування та ін.

Два останні різновиди вправ відносять до категорії вправ, що розвивають швидкісно-силові якості.

5. Вільні динамічні рухи пов'язані з переміщенням необтяжених ланок на високих швидкостях. Це різні махові рухи ногами, руками, зміни пози в польоті та ін. Тренуючись за допомогою таких вправ, гімнасти можуть удосконалювати швидкісні якості в їх «чистому» виді.

Варіювання поз і положень тіла дозволяє втягувати в роботу різні м'язові групи, м'язові синергії, різні функціональні пучки м'язів. До найбільш характерних різновидів таких вправ відносять:

1. Зміна робочого кута й пози. Цей прийом дозволяє змінювати реальне навантаження на м'язи. Так, у процесі підйому вантажу прямими руками навантаження на м'язи увесь час змінюється. Ще більш типовий приклад – жим у стійку на руках зігнувши ноги, зігнувшись, прогнувшись; при кожному зі способів щодо плечової осі діє різний момент сили, тому перший спосіб найбільш легкий, а останній максимально важкий.

2. Зміна робочої зони м'язів – важливий прийом тренування. Так, у будь-якій зоні руху рук з положення вгору в напрямках вперед, назад (у сагітальній площині, по колу) працюють розгиначі плеча. Однак їх силові можливості в зоні руху рук над головою, перед грудьми, біля тазу, або далеко за спиною різні, що, пов'язано з різним ступенем натягування розгиначів і підключення м'язів-антагоністів. Тому в кожній названій позі дану групу м'язів варто тренувати окремо.

3. Зміна м'язового ансамблю – прийом, близький за змістом до прийому зміни робочої пози. Так, тренувальний жим штанги можна виконувати хватом на ширині плечей або широким хватом. При цьому підйом обтяження буде здійснюватися за рахунок включення в роботу різних м'язових груп. У першому випадку працюють в основному розгиначі передпліччя (триголовий м'яз плеча) і згиначі плеча (передні пучки дельтоподібного м'язу, верхні пучки великого грудного м'язу тощо). В іншому випадку – розгиначі передпліччя, але у групі з м'язами, що відводять плече (надосна, середні пучки дельтоподібного м'язу).

4. Переключення напруги по типу «агоністи-антагоністи» відбувається в багатьох вправах, але не завжди враховується. Так, піднімаючись із вису на кільцях силою у вис прогнувшись і далі, опускаючись у вис позаду, спочатку працюють розгиначі плеча, а після проходження верхнього положення – згиначі. Щось аналогічне відбувається при коловому русі штанги в положенні лежачи на спині. Проте, багато вправ, які мають поворотний характер (згинання і розгинання рук, підтягування та ін.), увесь час навантажують одні й ті самі м'язи.

Кожен тип вправ характеризується варіюванням певного параметра руху, що дозволяє зробити роботу диференційованою.

Орієнтовні комплекси вправ для розвитку швидкості і стрибучості

1. З різних вихідних положень руху зігнутими і прямими руками (однонаправлені, різнонаправлені, одночасні і почергові) в максимально швидкому темпі впродовж 5-6 сек. (для дітей 11-12 років – 2-3 повторення; для підлітків-хлопців 13-14 років і дівчат з 15 років – 3-4 повторення; для хлопців – 4-6 повторень).

2. Те ж, але з поступовим прискоренням і з подальшим уповільненням впродовж 10-12 сек.

3. Швидка передача м'яча в парах (відстань між партнерами 2-3 м) у вигляді змагання на більшу кількість передач. Швидке ведення м'яча однією рукою («дриблінг»).

4. Біг на місці в максимально швидкому темпі 5-6 сек. (для дітей 11-12 років – 2-3 повторення; для підлітків-хлопців 13-14 років і дівчат з 15 років – 3-4 повторення; для хлопців – 4-6 повторень). Те ж, але біг на місці з опорою руками об прилад (у упорі стоячи). Те ж, але біг з високим підніманням стегна (діти 11-12 років – 1-2 повторення; підлітки-хлопці 13-14 років і дівчата з 15 років – 2-3 повторення; хлопці – 3-5 повторень).

5. Біг з прискоренням (до 60 м).

6. Біг на швидкість з низького і високого старту (10-12 років – 30 м; 13-15 років – 60 м; 16-18 років – 100 м).

7. Біг під уклін (2-3°). Те ж з виходом на горизонтальну поверхню.

Вправи для розвитку стрибучості

1. Стрибки через коротку і довгу скакалку (у вигляді змагань на більшу кількість стрибків за 10-15 сек.).

2. Стрибки через палицю (скакалку), яку партнери проносять з різною швидкістю вперед і назад під ногами виконавців.

3. Стрибки (з місця, з невеликого розгону, з невеликої висоти) з різними рухами руками і ногами у фазі польоту (з подвійною і потрійною зміною ніг; із згинанням і розгинанням ніг; зігнувшись з подальшим розгинанням; з двома-трьома коловими рухами руками, з оплесками тощо).

4. Метання м'яча (тенісного, хокейного), легких каменів і дротиків на дальність з місця і з розгону.

5. Метання гранати з місця і з розгону (вага гранати для підлітків і дівчат 25 гр.; для хлопців 250-500 гр.).

6. Штовхання ядра (вага ядра для підлітків і дівчат 2-3 кг; для хлопців 3-5 кг). Кидки ядра двома руками вперед і через себе назад.

7. З різних вихідних положень (на підлозі і на приладах) по заздалегідь обумовленому сигналу швидке виконання нескладних рухів і дій (з положення лежачи на спині, швидко присісти або прийняти положення групування; з упору присівши, швидко встати або прийти положення упор лежачи; у висі, швидко зігнути і розігнути ноги і т. п.).

8. Різні вправи в ігровій формі, що вимагають швидких дій (зупинка по сигналу під час швидкої ходьби, бігу, стрибків; те ж, але за сигналом прийняти певне положення-позу; під час бігу за сигналом повороту на 180-360°; різні дії у відповідь на серію сигналів і т. п.).

9. Рухливі ігри типу: «Квачі» (різні варіанти), «Перебігання четвірками», «Виклик номерів», «Злови палицю», «Вудка», «Кругова гилка», «Перестрілка» та ін.

10. Естафети з елементами баскетболу, з подоланням нескладних перешкод, зустрічні естафети (з передачею булави, гімнастичної палиці, м'яча і т. п.).

11. Стрибки на одній і двох ногах (руки на поясі і з рухами руками) на місці і з просуванням вперед, назад. Те ж, але з підніманням до грудей одного коліна або двох колін. Стрибки на одній нозі з махом іншою ногою.

12. Різні поєднання стрибків через коротку і довгу скакалку.

13. Стрибки з глибокого присіда, різко випрямляючи ноги, з поверненням у вихідне положення (з 13-14 років). Стрибки на одній і двох ногах з обтяженням на місці і з просуванням вперед (вага обтяження: для дівчат 13-14 років до 10% ваги тіла; для хлопців 13-14 років до 15%; для хлопців 15-16 років – до 20%).

14. Темпові стрибки на одній і двох ногах через перешкоди (гімнастичні лави, мотузки, гімнастичні палиці, набивні м'ячі). Стрибки по відмітках, нанесених на різній відстані один від одного. Стрибки через невеликі перешкоди з розгинанням ніг у фазі польоту.

15. Стрибки у довжину з місця; з розгону способами «зігнувши ноги», «прогнувшись» (з 13-14 років); потрійний стрибок з місця; потрійний стрибок з розгону (хлопці з 13-14 років).

У якості обтяження можуть бути гантелі, набивні м'ячі, мішки з піском, спеціальні пояси, тощо.

16. Стрибки у висоту способами «переступання» (поштовхом правою і лівою ногою), «перекидний».

17. Стрибки на підвищення з місця і з розгону.

18. Стрибки з висоти на м'яку опору (з коня, козла, гімнастичної стінки і т. п.). Те ж, але з подальшим швидким відштовхуванням.

19. Багаторазове повторення вскоків на підвищення і зіскоків.

20. Стрибки вгору з місця і з розгону із діставанням підвішеного предмету (м'яча, кільця, баскетбольного щитка і т. п.), відштовхуючись однією ногою і двома ногами.

21. Біг і стрибки (на одній нозі і на двох ногах) по сходах вгору і вниз.

5.6. Методичні основи розвитку гнучкості

Рухливість у суглобах (РС) – показник амплітуди обертового руху навколо заданої осі суглоба, що зазвичай вимірюється в градусах або умовних лінійних одиницях. Під «гнучкістю» звичайно розуміють певний

сумарний показник зміни пози за рахунок рухливості в ряді суміжних суглобів.

РС залежить від властивостей м'язів та зв'язок і змінюється під впливом ряду факторів. Найбільш вираженими еластичними властивостями володіють зв'язки, які амортизують найбільш сильно. Властивості тканин, що обмежують РС, залежать від ряду причин. Так, існує зв'язок між еластичністю тканин і рівнем порушення ЦНС: при емоційному порушенні РС зростає. Очевидна роль зовнішньої температури: чим холодніше середовище, тим більше в'язкість, твердість м'язів, і тим сильніше їх схильність до травм. Навпаки, розігріті завдяки зовнішньому теплу й руху, м'язи більш еластичні. Помічена також добова періодичність у показниках РС: ранком РС звичайно нижче, ніж удень. Добре відомо також і те, що РС сильно змінюється з віком; найбільшою природною РС відзначаються діти, в яких цей показник надалі неухильно знижується.

При розвитку гнучкості слід мати на увазі, що у дітей особливо часто має місце активна недостатність. Вони не можуть досягти великої амплітуди рухів не із-за поганої еластичності м'язів і зв'язок, а через недостатню силу м'язів, напругу яких забезпечує даний рух. Іншими словами, наявна анатомічна рухливість кісткових з'єднань не може бути повністю використана. Тому для досягнення максимальної амплітуди рухів треба працювати паралельно над розвитком як гнучкості, так і сили.

Процес розвитку гнучкості необхідно здійснювати поступово. Надмірне захоплення розвитком гнучкістю може негативно вплинути на зміцнення суглобів рухового апарату. Крім того, зайва гнучкість часто буває важко керованою і заважає оволодінню правильною технікою складних гімнастичних вправ.

Виділяють рухливість активну й пасивну. Під *пасивної РС* розуміється здатність виконувати рухи суглобами з великою амплітудою під впливом зовнішньої сили; при цьому практично весь м'язовий апарат суглоба буває максимально розслаблений. Приклади прояву пасивної рухливості добре відомі: це й шпагат, що виконується під дією власної маси тіла, і згинання з нахилом уперед за допомогою партнера, і «міст», в якому сильно прогнуте положення фіксується завдяки з'єднанню ніг і рук з опорою, і «складка» у висі зігнувшись, що збільшується під дією інерційних сил, які виникають при швидкому обертанні.

Активна РС – це максимальний показник амплітуди суглобного руху, що виконується завдяки власним м'язовим зусиллям виконавця. Прикладом активної гнучкості є рухливість ноги в тазостегновому суглобі при високих рівновагах на одній нозі, або сильні згинання, чи прогинання тіла в польоті (стрибок «кільцем» та ін.).

Для того самого руху показники пасивної РС завжди вище показників активної РС. Це пов'язане з тим, що іррадіація порушення від активно працюючих м'язів перешкоджає досить повному розслабленню м'язів антагоністів. Таким чином, активна РС – це специфічна навичка, що вимагає оволодіння. Відомо також, що показники активної й пасивної РС схильні до зворотної залежності, оскільки нарощування сили м'язових груп, що оточують суглоб, одночасно збільшує їх твердість. Однак ці труднощі при розумному тренуванні усуваються. Тут важлива не лише скоординованість у роботі м'язів агоністів та антагоністів, а й режим роботи на розвиток сили й гнучкості. Зокрема, збереженню еластичності м'язового апарату після інтенсивних силових вправ допомагають вправи на розслаблення й розтягування, у тому числі вправи типу «стретчинга», що чергуються з вправами на розвиток сили.

Особливим видом гнучкості є, характерна для гімнастики, рухливість у суглобах рук і ніг, що називають «виворотністю». Це рухливість супінаторно-пронаторного характеру, необхідна для виконання хореографічних позицій і особливо для роботи в різних, у тому числі аномальних, хватах, висах позаду, для виконання викрутів, поворотів навколо руки.

Найбільш надійний шлях розвитку РС – регулярні тренування. Дозування вправ, направлених на розвиток гнучкості, повинне бути невеликим, але застосовувати їх слід систематично, на кожному занятті. У період інтенсивної роботи над РС такі тренування мають бути щоденними, а для деяких спортсменів – кількаразові на день. Доцільно також включати ці вправи у ранкову гімнастику. У всіх випадках, перш ніж виконувати вправи на гнучкість, треба добре підготувати учнів. Бажано, щоб підготовча робота виконувалася в теплі й (або) у теплому одязі. Невиконання цієї умови може призвести до серйозних травм. Комплекси вправ, спрямовані на розвиток рухливості в різних зчленуваннях опорно-рухового апарату, повинні складатися з активних (максимальна амплітуда рухів досягається самим виконавцем) і пасивних (максимальна амплітуда досягається за допомогою додаткових зовнішніх зусиль) вправ.

Однак заняття не повинні залишати помітних больових слідів. Небезпечними є травматичні ушкодження м'язових волокон і зв'язок, оскільки після приходу до норми успіх тренування на РС може помітно знизитися. Нарешті, украй небажана гіпертрофія РС, до якої схильні деякі спортсмени зі слабким м'язово-зв'язочним апаратом. Зайва РС (включаючи «перерозгинання» у ліктьових, колінних суглобах, «слабку спину» та ін.) шкідлива в суто медичному сенсі. В окремих випадках ті,

хто займаються (найчастіше підлітки), у роботі над РС мають бути дуже помірні й відносно більше тренувати силу м'язів, зміцнювати суглоби.

Існує традиційна і нетрадиційна методика розвитку і тренування РС.

Традиційні методи роботи над РС пов'язані з виконанням відповідних вправ. Основним у розвитку й підтримки необхідного рівня РС є метод повторних рухів, подібний за змістом до методу розвитку сили повторними зусиллями. Також ефективні динамічні, ритмічні повторення руху з амплітудою, що досягає межі больового порога. Ефективні й вправи типу фіксацій, затримок в екстремальних положеннях. Такі вправи можуть виконуватися в режимах як пасивної, так і активної гнучкості. Перший особливо ефективний, тому що дозволяє краще відчувати розслаблення м'язів, зняти «затиск». Щоб досягти цього результату, час затримки (за допомогою партнера, опори, обтяження) повинен бути достатньо тривалим, спортсмен має відчувати втому, що мимоволі викликає розслаблення м'язового апарата.

Нетрадиційні методи впродовж останніх років займають більш помітне місце в спортивній практиці. До них відносять, зокрема, методику «біомеханічної стимуляції» (ВМС), розроблену професором В.Т.Назаровим. Методика базується на застосуванні вібраційних пристроїв, що передають спеціально підібрані за частотою, амплітудою та прискоренням механічні коливання з вібратора на м'які тканини людини. ВМС дає цілий ряд ефектів, у тому числі різко прискорює процес «розтяжки». Так, за 6-8 сеансів (1,5-2 тижнів або менше) можна успішно виконати шпагат (що раніше вимагало зусиль, освоїти гарний вис позаду та ін.

Засоби виховання якостей РС цілком очевидні. До найбільш характерних типів і різновидів тренувальних вправ відносять:

Вправи з використанням власної маси тіла

1. Динамічні вправи: ритмічні повторні рухи біля критичного положення «розтяжки» (у шпагаті, у звисах позаду, у нахилах, із піднятою ногою та ін.), інерційні рухи (розмахування у висі ззаду; вільні змахи ногою; інерційні повороти у висі на одній руці із глибокою супінацією – пронацією кисті, передпліччя й вкручуванням у плечі й ін.).

2. Статичні вправи: описані раніше тривалі фіксації в положенні із сильною «розтяжкою» (шпагат, «складка» зігнувшись, «міст» та ін.).

Вправи з обтяженням методично такі ж, що й із власною масою тіла, але відрізняються від них більш широкою градацією навантажень на ОРА, можуть бути динамічними й статичними.

Вправи з допомогою й опорами також широко використовуються. Партнер виступає в ролі необхідної зовнішньої сили, що регулює

навантаження, а також як координатор руху та інструктор. Більшість вправ цього типу зручно виконувати біля опори; в цьому випадку більш значне місце займає робота на активну РС.

Вправи зі снарядами корисні при розвитку виворотності кистей і освоєнні викрутів у плечах. Найпростіші снаряди цього роду загальновідомі: гімнастичний ціпок, гумовий бинт, що створює при викрутах більш «м'яке» навантаження на плечі (але менше, на відміну від палки, що навантажує кисті), еспандери. Дуже корисні для розробки плечей і кистей інерційні вправи з гантелями різної ваги (чим менше вага, тим більш енергійними мають бути руху) і гирями; обертаючи кистю у висячому положенні гирю, можна добре розробити супінаторно-пронаторні напрями рухливості кисті. Нарешті, як снаряди широко використовуються і стандартні снаряди та опори – низька поперечина, бруси, стінка.

Вправи без предметів і з предметами

1. З різних вихідних положень (руки вгору, вниз, в сторони, вперед) відведення прямих рук назад пружними і ривковими рухами; махи прямими руками (однонаправлені, різноспрямовані, одночасні і почергові); колові рухи зігнутими і прямими руками в бічній і лицьовій площинах.

2. Те ж, але з гантелями в руках (вага гантелей 0,5-1 кг).

3. В упорі лежачи позаду, згинаючи ноги, пружинні рухи тулубом вперед.

4. Тримавши в руках палицю або скакалку, викрути в плечових суглобах (спочатку виконувати повільно).

5. Те ж, але у поєднанні з різними нахилами і поворотами тулуба.

Вправи на гімнастичній стінці

1. Стоячи обличчям до стінки, на відстані одного кроку, і спираючись прямими руками на щабель на рівні грудей, пружинні нахили вперед.

2. У висі стоячи позаду, прогинання вперед. З вису стоячи позаду, перехід у вис присівши позаду.

3. Стоячи спиною до стінки, на крок від неї, руки хватом знизу за щабель на висоті плечей, присідаючи, викрут у плечових суглобах (спочатку викрут виконувати по черзі в правому і лівому суглобах).

4. У стійці на руках з опорою ногами об стінку, прогинання з відведенням рук назад у плечових суглобах.

Вправи з партнером

1. Стоячи спиною щільно один до одного і тримаючись за руки, підняті вгору або в сторони, відведення прямих рук назад, прогинаючись або роблячи крок вперед.
2. Стоячи обличчям один до одного на відстані одного кроку, долоні прямих рук лежать один у одного на плечах, пружинні нахили вперед, натискаючи руками на плечі партнера.
3. Стоячи на колінах, тулуб нахилений вперед, стегна вертикально до підлоги, прямі руки вгору, долоні на підлозі, пружинні нахили вперед; партнер обережно підсилює нахил, натискаючи руками на спину (біля лопаток).
4. З різних вихідних положень зведення (схрещування) прямих рук за спиною за допомогою партнера.
5. Стоячи в положенні нахил вперед прогнувшись, прямі руки з'єднані за спиною, відведення прямих рук назад (пружинними рухами) за допомогою партнера.
6. З вихідного положення лежачи на животі, руки вгору, партнер підводить того, що лежить за плечі і, спираючись колінами в його лопатки, пружинними рухами відводить руки назад.

Вправи без предметів (на підлозі)

1. З різних вихідних положень (основна стійка, стійка ноги нарізно) махи ногами вперед, назад, в сторони; нахили вперед, в сторони з різними рухами руками; нахили вперед із захопленням ніг; повороти тулуба; нахили з різними поворотами тулуба.
2. З упору присівши розгинання ніг, не відриваючи рук від підлоги.
3. З сиду (ноги разом, ноги нарізно, бар'єрного сиду) нахили вперед; нахили із захватом ніг.
4. У положенні випаду (вперед, убік), пружинні присідання; присідання з нахилами тулуба.
5. З упору стоячи широко ноги нарізно, спираючись руками об підлогу, пружинні опускання тазу, поступово збільшуючи відстань між стопами до максимального. Те ж, але одна нога попереду, інша ззаду. Те ж, але опуститися у шпагат.
6. Сидячи і лежачи на спині із зігнутими ногами, стопи зімкнуті, долоні на колінах, розведення колін (не роз'єднуючи стоп), додатково натискаючи руками на ноги вниз-назовні.

Вправи на гімнастичній стінці

1. Піднімання зігнутої і прямої ноги вгору по стінці (з шабля на щабель, до межі).
2. Стоячи на одній нозі боком до стінки, інша нога (пряма) на шаблі, нахили вперед і убік; нахили із захопленням ноги; повороти тулуба, не зрушуючи з місця опорну ногу; присідання на опорній нозі. Те ж, стоячи обличчям і спиною до стінки.
3. Стоячи на одній нозі обличчям до стінки, інша нога (пряма) на шаблі, ковзання ногою по шаблі убік, підтягаючи руками тулуб до стінки.
4. Стоячи обличчям до стінки, одна нога на нижній шабляні, інша позаду на підлозі, відведення ноги назад (ковзанням по підлозі), тримаючись двома руками за четверту-п'яту шабляну.
5. Стоячи обличчям до стінки, на крок від неї, одна нога на другій-третій шабляні, інша – на підлозі (пряма), згинання ноги, що знаходиться на шабляні, до торкання коліном стінки.
6. Стоячи спиною до стінки, нахил вперед (не згинаючи ніг) із захватом руками за першу-другу шабляну.
7. Стоячи спиною до стінки, тримаючись руками за щабель на рівні голови, прогинання в грудній і поперековій частинах хребта.
8. Те ж, але стоячи боком до стінки (нахил убік).
9. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, на крок від неї, нахил назад (не згинаючи ніг), поступово переставляючи руки по шабляні вниз.

Вправи з партнером

1. Сидячи обличчям один до одного, спираючись ступнями зігнутих ніг і тримаючись за руки, одночасне розгинання ніг (не відпускаючи рук) з нахилом вперед.
2. Вихідне положення те ж, але ноги прямі, один нахилиється назад, а інший вперед (не згинаючи ніг).
3. Сидячи на підлозі (ноги разом, нарізно, схресно), нахили вперед; партнер, обережно натискає руками на спину біля лопаток, збільшує нахил до торкання грудьми ніг або підлоги.
4. З різних вихідних положень (стоячи на одній нозі біля гімнастичної стінки, лежачи на спині, на боці, на животі) максимально високе піднімання (відведення) ноги вперед, назад, убік за допомогою партнера.
5. Лежачи на животі руки вгору, прогинання назад, партнер піднімає товариша, що лежить за плечі, обережно збільшуючи прогин. Те ж, але партнер піднімає ноги, того що лежить.

Вправи для розвитку гнучкості у гомілковоступневих суглобах
Вправи біля гімнастичної стінки

1. Тримаючись руками за щабель, глибокі присідання, не відриваючи п'ять від підлоги.
2. В упорі стоячи на носках, спираючись руками об щабель, тулуб злегка прогнутий, по чергове опускання п'ят на підлогу.
3. Стоячи обличчям до стінки (щільно) на одній нозі, носок розгорнений назовні максимально, нахили у бік опорної ноги, не відриваючи п'яту від підлоги.
4. Стоячи на нижній щаблі на носках, обличчям до стінки, пружинні похитування вгору-вниз, прагнучи якнайнижче опустити п'яти.
5. Стоячи обличчям до стінки на правій нозі, ліва спирається об підлогу підйомом (носок відтягують максимально), присідання на правій (з натиском на ліву ногу). Те ж на іншій нозі.
6. Стоячи на одній нозі (або сидячи на підлозі), згинання і розгинання ступні; колові рухи стопою. Те ж, але пасивні рухи в гомілковоступневому суглобі за допомогою рук.

5.7. Методичні основи розвитку витривалості

Під витривалістю розуміється здатність ефективно протистояти втомі, що викликана певним видом роботи. Виділяють чотири основних види втоми: розумову, сенсорну, емоційну, фізичну. Для виконавця гімнастичних вправ найбільш характерні два останніх види втоми.

Масштаби втоми від роботи різного роду різні. Це може бути:

- локальна втома, викликана роботою, в якій задіяна менше третини всього обсягу м'язів спортсмена;
- регіональна втома, що охоплює від однієї до двох третин м'язів;
- глобальна втома, пов'язана з роботою, в яку було залучено більше двох третин м'язів спортсмена.

Характер фізичної втоми пов'язаний з потужністю роботи. За прийнятою біомеханічною класифікацією, гімнастичні вправи, що тривають на снарядах порядку 20 с., а у вільних вправах – більше 1 хв., повинні бути віднесені до вправ максимальної, а частіше субмаксимальної потужності з роботою анаеробного характеру. Саме до такого роду навантаження має вироблятися в тренуванні витривалість гімнаста. Тривалість будь-якої роботи обумовлюється опірністю організму дії чинників стомлення. Чим легше організм долає стомлення, тим більше працездатним він є.

Причини стомлення різні і залежать від характеру і інтенсивності м'язової діяльності. У тих випадках, коли до роботи залучаються невеликі

групи м'язів, першопричиною стомлення є гальмування позамежного типу, що охоплює відповідні кіркові центри рухового аналізатора. Коли ж в роботу великої і помірної потужності включаються великі групи м'язів, результат боротьби організму із стомленням вирішують, головним чином, функціональні можливості вегетативних систем і узгодженість в їх діяльності. При роботі максимальної і субмаксимальної потужності, наприклад при бігу на короткі і середні дистанції, головними причинами падіння працездатності фізіологи вважають виникнення гальмівного стану, в який впадають нервові клітини унаслідок максимального збудження і зміни, що відбуваються в самих м'язах, зокрема накопичення великої кількості молочної кислоти, що перешкоджає подальшому розпаду енергетичних речовин.

Оскільки єдиної причини стомлення немає, то і витривалість в різних видах м'язової діяльності виявляється по-різному. Здібність до тривалої і безперервної динамічної роботи помірної потужності, в якій бере участь весь м'язовий апарат, характеризує так звану загальну витривалість. Показники загальної витривалості дозволяють судити про функціональні можливості вегетативних систем організму, і перш за все про стан і діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Загальна витривалість слугує базою для набуття спеціальної витривалості.

Разом з тим, запит на витривалість у гімнастиці визначається не лише потужністю роботи, але й іншими специфічними факторами. Тому витривалість до роботи на коні не переноситься на витривалість до роботи на кільцях, а впевнена робота на перекладині зовсім не гарантує (у плані витривалості) того ж самого на брусах. Все це говорить про те, що для виконання вправ гімнастичного багатоборства необхідна спеціальна витривалість, яка може бути вироблена лише за допомогою або самих вправ даного виду, або за допомогою адекватних їм за впливом на системи й м'язовий апарат організму.

Антитезою спеціальної витривалості є загальна витривалість, що проявляє себе як здатність протистояти втомі при роботі неспеціалізованого, змішаного характеру. Така витривалість, що розвивається засобами ЗФП. Вона також необхідна гімнастові, створює загальний сприятливий функціональний фон, підвищує працездатність спортсмена. Основними засобами підвищення функціональних можливостей організму дітей, крім занять гімнастикою, виділяють піші і лижні прогулянки, походи, біг малої інтенсивності в рівномірному темпі, поєднання ходьби і бігу, змінний біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, спортивні і рухливі ігри.

У гімнастиці найбільш важливе значення мають такі види спеціальної витривалості, як силова (здатність тривалий час виконувати

динамічну роботу, що вимагає значних м'язових зусиль) і витривалість в статичних зусиллях (здатність підтримувати м'язову напругу за відсутності рухів). Проте, ці види витривалості проявляються при виконанні різних вправ по-різному, так наприклад, до 12 років тривалість вису у дітей більша, ніж тривалість упору. У дітей 12-13 років тривалість вису і упору приблизно однакова. З 14 років тривалість упору стає більше, ніж тривалість вису.

Дещо менше значення для гімнастів має швидкісна витривалість, тобто здатність підтримувати задану (зазвичай високу) інтенсивність роботи впродовж певного часу. Гімнастам, як правило, рідко доводиться працювати з частотою рухів близькою до максимальної і тим більше утримувати її відносно тривалий час. Проте, в гімнастиці є немало вправ, що виконуються у дуже швидкому темпі, і, хоча вони часто бувають відносно короткими, виконувати їх доводиться в кінці комбінації на фоні значного стомлення. Тому, щоб закінчити комбінацію в швидкому темпі (наприклад, завершити вільні вправи темповим акробатичним з'єднанням) гімнаст повинен володіти достатньою швидкісною витривалістю.

Методика тренування витривалості. Запит на витривалість у спорті в принципі залежить від ряду характеристик вправи: інтенсивності роботи, її тривалості, кількості повторень руху в робочій серії, інтервалів і характеру відпочинку.

Інтенсивність виконання вправи – показник, не надто характерний для гімнастики. Темп більшості гімнастичних вправ, особливо складних, не може змінюватись довільно, тому що обумовлений біомеханікою руху. Більш зручними щодо цього є спеціальні, як правило спрощені, вправи на витривалість, що можуть виконуватися більш-менш інтенсивно. Такі вправи можуть складатися з досить тривалих серій повторюваних рухів, темп і тривалість виконання яких визначається ступенем готовності виконавця. Інтервали відпочинку, що рекомендуються, при цьому повинні становити 2-3 хв. При такій роботі зростають анаеробні можливості гімнаста, які, однак, вимагають регулярного тренування.

Тривалість роботи в підходах, як правило, зіставляється із тривалістю нормативної вправи й має, по можливості, перевищувати її.

Кількість повторень руху в робочому підході перебуває у зворотній залежності від інтенсивності та в прямій – від тривалості роботи. Часто розмір робочої серії визначається саме кількістю досягнутих повторень, а не формальним часом роботи в підході. Одиницею вимірювання при повторних виконаннях можуть бути різні компоненти вправи – окремі елементи, зв'язки й навіть цільні змагальні комбінації.

Режим відпочинку – важливий фактор зміни навантаження в підходах. Скорочення інтервалів відпочинку підвищує навантаження на

системи організму. Якщо відновлення від підходу до підходу є неповним, гімнаст усе більше працює в анаеробному режимі. Таким чином, змінюючи інтервали відпочинку, можна змінювати й характер роботи в підходах. Ефект відпочинку в інтервалах залежить також від поведінки гімнаста в цей період; можливі пасивний відпочинок і відпочинок з переключенням на інші види роботи (ходьба, вправи на гнучкість, виконання серій більш легких вправ тощо).

Один з найважливіших спеціалізованих показників витривалості в гімнастиці це – силова витривалість. Ця якість розвивається вправами типу багаторазових підтягувань і т.п. У гімнастиці для тренування спеціальної силової витривалості можуть використовуватися повторні («до відмови») виконання вправ з навантаженням 35-80% від максимального.

Високі результати, в плані розвитку спеціальної витривалості, дає метод колового тренування, заснований на поточному виконанні вправ різної спрямованості. Ці вправи виконують по колу декілька раз.

Засоби виховання витривалості диктуються специфікою даної якості. Виділимо дві групи засобів виховання загальної й спеціальної витривалості.

Виховання загальної витривалості вимагає застосування вправ ЗФП, здатних включати в роботу всі, або практично всі, функціональні системи організму спортсмена. Це, насамперед, всі види циклічної аеробної роботи типу бігу й кросу, перегонів на лижах та ковзанах, плавання, їзди на велосипеді тощо. Таку ж роль можуть відігравати циклічні гімнастичні вправи (стрибки зі скакалкою, стрибки на батуті, багатоскоки на доріжці та ін.), а також вправи типу «ритмічної гімнастики». З тією ж метою можна використовувати рухливі й спортивні ігри, особливо ті, де потрібен безперервний, перемінно-швидкісний (із прискореннями, змінами темпу, різкими зупинками та ін.) рух, що поєднується з роботою тулубу та руками. Використовуючи спортивні ігри для виховання загальної витривалості, варто враховувати, що ці засоби надзвичайно корисні для розвитку орієнтування в просторі та часі, покращення уваги, рухової реакції, а головне – спритності, яка не дуже ефективно розвивається засобами самої гімнастики. Нарешті, ще один дуже важливий результат застосування ігрових засобів – зміцнення ОРА гімнастів, особливо ступней ніг, кистей рук, колінних і ліктьових суглобів.

Дозування засобів ЗФП, в силу їх помірної інтенсивності, має бути досить значним, і вимірюватися десятками хвилин, а іноді й годинами.

Крім аеробних вправ, до розряду засобів, що розвивають загальнофункціональну витривалість можуть бути віднесені й тренувальні вправи

наприклад, біг на середні дистанції 400-800 м. тощо, тобто ті, що виконуються з виникненням кисневого боргу.

Виховання спеціальної витривалості найбільш важливе. Виділимо два вже згадувані види спеціальної витривалості в гімнастиці – це силова й вузькоспеціалізована витривалість.

Силова витривалість – здатність виконувати вправи переважно силової спрямованості, але з неграничними напругами, багаторазово, впродовж часу, порівнянного із тривалістю виконання повної комбінації на снаряді (з аналогічним характером роботи) або перевищуючого її. До вправ виховання силової витривалості відносять класичні згинання та розгинання рук в упорах, стійках, підтягування у висах, присідання та ін. Такі вправи повинні ретельно диференціюватися; необхідна широка градація рухів, у яких можна як істотно полегшити, так і ускладнювати завдання.

Вузькоспеціалізована витривалість – це здатність виконувати вправи певного виду (у рамках контрольного часу) без значної втоми й втрати технічності руху. Незамінним засобом виховання такої витривалості є самі ці вправи, взяті в зручній циклізованій формі. Приклади таких вправ добре відомі, це – вправи, що виконують на кількість або на час, типу розмахування у висі, махів в упорі на брусах (бажано до стійки), кіл і схрещень на коні, великих обертів на перекладині (в лямках), серій сальто на батуті та ін.

У юнацькому віці необхідно починати роботу, направлену на розвиток спеціальної витривалості, використовуючи для цієї мети наступні прийоми:

1. Збільшення загального обсягу та інтенсивності навчально-тренувальних занять за рахунок кількості виконуваних елементів і скорочення інтервалів відпочинку між підходами.

2. Тренування впродовж двох і більше днів поспіль.

3. Багаторазове виконання комбінацій в цілому.

4. Подовження комбінацій за рахунок додаткових елементів або повторення частини комбінації два і більше разів поспіль.

5. Багаторазове виконання нескладних за технікою комбінацій або окремих елементів, наприклад: багаторазове повторення підйому силою або переворотом на кільцях; змагання на кількість різних перемахів або кіл на коні тощо.

6. Збільшення кількості статичних елементів і подовження часу їх фіксації.

5.8. Методичні основи розвитку спритності

Спритність – це здатність точно керувати своїм руховим апаратом у просторі та часі. Чим краще розвинена ця здатність, тим більш спритною вважається людина. Поняття «спритність» включає, по-перше, здібність до оволодіння новими координаційно-складними рухами, а по-друге – уміння раціонально використовувати отримані рухи в різних умовах, що несподівано змінюються.

Процес розвитку спритності ґрунтується на збагаченні спортсменів новими різноманітними руховими навиками і уміннями. Чим більшим запасом фізичних навичок і умінь володіє гімнаст, тим багатше його руховий досвід і тим ширше база для отримання нових форм рухової діяльності. Але, утворення нових фізичних навичок можливе лише на базі вже наявних в центральній нервовій системі координаційних зв'язків.

Розвиток спритності більшою мірою, чим розвиток інших фізичних якостей, пов'язаний з удосконаленням функцій різних аналізаторів, і в першу чергу рухового. Функціональні можливості цього аналізатора розвиваються в результаті рухової діяльності. Проте, не всяка рухова діяльність буде в цьому відношенні однаково корисна. Відчутна дія на функціональне вдосконалення рухового аналізатора, а отже, і на розвиток спритності можуть надати лише вправи, що містять нові елементи, і що являють для спортсменів певну координаційну трудність.

Говорячи про розвиток спритності, слід зазначити, що досить чіткої та однозначної методики розвитку цієї рухової якості немає. Пояснюється це тим, що на сьогодні не достатньо повно досліджені фізіологічні механізми, які лежать в основі спритності; недостатньо вивчені особливості прояву цієї якості і не конкретизовані її критерії.

Існує три ступені, або три сторони процесу розвитку спритності.

Перший ступінь спритності характеризується просторовою точністю і скоординованістю рухів, при цьому не має значення швидкість виконання цих рухів. Другим ступенем спритності є така просторова точність і координація, при якій рухи можуть здійснюватися у стислі відрізки часу. Третій, вищий ступінь спритності є ускладненням другого ступеня – це швидке виконання точних рухів в ситуації, що раптово змінилася.

Якщо уважно придивитися до цих трьох ступенів процесу розвитку спритності, то неважко виявити їх схожість із стадіями розвитку рухової навички. Керуючись уявленням про розвиток спритності можна визначити основні принципи методики розвитку спритності. Отже, розвиток спритності повинен вестися спочатку по лінії вироблення у дітей просторової точності рухів при виконанні нескладних вправ у відносно повільному, зручному для них темпі. У міру вдосконалення рухової

навички слід поступово ускладнювати завдання, вводячи складніші вправи і підвищуючи швидкість виконання раніше освоєних рухів і дій.

Одним з кращих засобів вдосконалення перших двох сторін спритності є сама спортивна гімнастика. Значення гімнастичних, акробатичних і хореографічних вправ важко переоцінити. Та все ж для розвитку просторової і тимчасової точності рухів гімнастам корисно, окрім засобів спортивної гімнастики, використовувати і інші вправи. Особливо ефективними можуть бути:

- стрибки на батуті;
- стрибки з підвищення вперед з місця і з розгону: зіскок прогнувшись, зігнувшись, у групуванні, спад вперед; півоберт вперед тощо;
- спад назад, півоберт назад, оберт назад тощо.

Розвитку просторової і тимчасової точності рухів сприяє також вивчення елементів жонглювання і застосування вправ, заснованих на одночасному виконанні декількох рухів.

Відносно розвитку третьої сторони спритності – здатності швидко виконувати точні рухи в умовах, які несподівано змінюються, засоби спортивної гімнастики менш ефективні. Певну користь дає ускладнення основних вправ різними додатковими рухами, що виконуються за різними сигналами; виконання вправ у новій обстановці (у незнайомому залі, на нових або незвично поставлених снарядах і т. п.); повідомлення завдання у момент початку руху (наприклад, повідомлення виду стрибка у момент наскоку на місток або виду підйому після початку маху і т. п.). Найбільш дієвим засобом розвитку третього, вищого ступеня спритності є рухливі і спортивні ігри.

Плануючи процес розвитку спритності, треба зважити, що до 13-14 років у підлітків нерідко погіршується координація рухів. З'являється тимчасове зниження точності рухів, деяка незграбність. Ці явища бувають особливо помітні у школярів, які вперше приступають до систематичних занять у спортивній секції. Враховуючи це, у вказаний період доцільно дещо збільшити обсяг засобів, спрямованих на вдосконалення просторової і тимчасової точності рухів.

Одним з окремих різновидів прояву спритності є *рівновага*. Під рівновагою розуміють здібність до збереження стійкого положення тіла в умовах різноманітних рухів (динамічна рівновага) і поз (статична рівновага).

Тренування рівноваги повинне здійснюватися у двох основних напрямках. Перший з них ґрунтується на використанні вправ, які включають рухи і пози із складними умовами збереження рівноваги. До таких вправ відносяться різні види рівноваги на двох ногах (напівпальцях

ноги разом, ноги нарізно, одна нога попереду, з нахилом тулуба вперед і назад і т. п.); на одній нозі («ластівка», бічна рівновага, арабески, атитюди і т. п.); різні пересування і пози на зменшеній опорі (колоді, бумі, на шаблі гімнастичної лавки і т. п.); вправи на стійкість приземлення після різних стрибків; стійкі на руках; балансування різними предметами тримаючи їх на голові (легкий набивний м'яч, мішечок з піском) тощо.

Другий шлях має на меті вдосконалення функцій вестибулярного апарату. У цьому відношенні корисні всі вправи, пов'язані з обертанням в різних площинах. Виконувати ці вправи треба систематично, ретельно дозуючи кількість повторень відповідно до підготовленості спортсменів.

Тестові завдання для самоперевірки знань

1. Термін «гімнастика» у перекладі з грецької означає?

- А) той, що тренується;
- Б) «оголений»;
- В) виконання будь-яких тілесних рухів.

2. Які завдання вирішуються в контексті організації занять гімнастикою?

- А) освітньо-розвивальні, оздоровчі, виховні;
- Б) формування правильної постави;
- В) оволодіння спортивними програмами.

3. Які рухові дії відносяться до засобів гімнастики?

- А) вправи на гімнастичних приладах;
- Б) вправи на тренажерах;
- В) прикладні вправи та вправи штучного характеру, що відповідають усім анатомічним можливостям тіла людини.

4. Як класифікуються види гімнастики в залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням?

- А) гігієнічна гімнастика, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика;
- Б) професійно-прикладна, атлетична гімнастика, спортивна аеробіка;
- В) освітньо-розвивальні, оздоровчі, спортивні.

5. На які групи підрозділяються стрибки в гімнастиці?

- А) опорні стрибки;
- Б) прості стрибки;
- В) стрибки в глибину,
- Г) стрибки у довжину.

6. Атлетична гімнастика є різновидом:

- а) спортивних видів гімнастики;
- б) оздоровчих видів гімнастики;
- в) освітньо-розвивальних видів гімнастики;
- г) пауерліфтингу.

7. Що таке гімнастична термінологія?

- А) це сукупність термінів, які пов'язані з відповідною системою понять;

Б) це система спеціальних найменувань (термінів), що застосовуються для скороченого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, обладнання, а також правила утворення та застосування термінів, умовних скорочень та форми запису вправ.

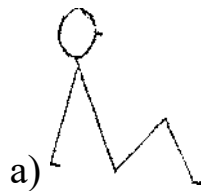
8. Які рухи описані вірно?

- А) випад правою вперед;
- Б) нахил тулуба вперед;
- В) руки підняти вгору, мах лівою назад;
- Г) руки вгору, мах лівою назад.

9. Для визначення яких рухів вживають термін «мах»?

- А) руками;
- Б) ногами;
- В) тулубом;
- Г) головою.

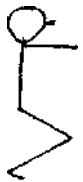
10. Упор присівши - це:



б)



в)



11. Які вправи сприяють вихованню правильної постави?

- А) загальнорозвивальні;
- Б) стройові вправи;
- В) стрибки;
- Г) акробатичні вправи.

12. Які вправи впливають на розвиток рівноваги?

- А) прикладні;
- Б) загальнорозвивальні.
- В) вправи на приладах;
- Г) акробатичні вправи.

13. Які вправи спрямовані на розвиток координаційних здібностей?

- А) вільні вправи;
- Б) акробатичні вправи;
- В) стрибки;

- Г) прикладні вправи;
- Д) вправи на снарядах.

14. Що є об'єктом дослідження в гімнастиці?

- А) методика викладання професійно-прикладних видів гімнастики;
- Б) техніка гімнастичних вправ;
- В) педагогічний процес, закономірності фізичного розвитку і удосконалення людини за допомогою засобів гімнастики;

15. Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються в групи, які називаються засобами гімнастики. Відмітьте що не відноситься до них:

- а) стройові вправи;
- б) прикладна гімнастика;
- в) загальнорозвивальні вправи;
- г) прикладні вправи; д) вільні вправи;
- є) акробатичні вправи;
- ж) стрибки;
- з) вправи художньої гімнастики.

16. На вирішення яких завдань спрямовані заняття професійною гімнастикою?

- А) оздоровлення;
- Б) оволодіння комбінаціями координаційно складних рухів;
- В) використання фізичних вправ у режимі робочого дня з метою підвищення професійної працездатності, зняття втоми, профілактика професійних захворювань.

17. Фітнес є різновидом:

- а) спортивних видів гімнастики;
- б) оздоровчих видів гімнастики;
- в) освітньо-розвивальних видів гімнастики.

18. Які види гімнастики відносяться до навчально-розвиваючих?

- А) художня гімнастика;
- Б) спортивно-прикладна;
- В) ранкова гімнастика;
- Г) стрибки на батуті.

19. Для визначення яких рухів вживають термін «нахил»?

- А) руками;
- Б) ногами;
- В) тулубом;
- Г) головою.

20. Відстань між учнями, які розміщені в колоні (глибину) називається...

- 1) інтервалом.
- 2) шириною строю.
- 3) глибиною строю.
- 4) дистанцією.

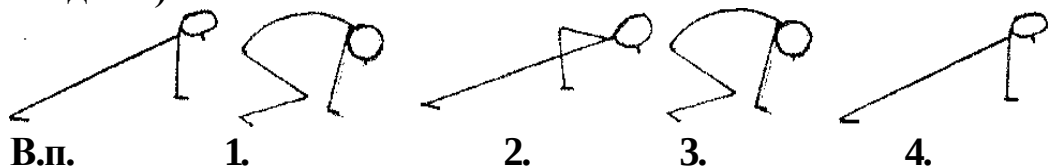
21. Відмітьте засоби, що застосовуються для розвитку спритності.

- А) загальнорозвивальні;
- Б) стройові вправи;
- В) стрибки на батуті;
- Г) вправи у рівновазі з елементами жонглювання;
- Д) виконання вправ за неочікуваним сигналом;
- Є) вправи на гімнастичних приладах та зіскоки із них.

22. Які завдання вирішують в основній частині уроку з гімнастики?

- А) розвивати вольові та фізичні якості;
- Б) сприяти оздоровленню тих хто займається;
- В) покращувати емоційний стан;
- Г) формувати життєво необхідні та спортивні рухові навички.

23. Запишіть, застосовуючи текстову форму запису, та визначить анатомічну спрямованість даної вправи (які м'язові групи задіяні).



24. На вирішення яких завдань спрямовані заняття спортивною гімнастикою?

- А) оздоровлення;
- Б) оволодіння комбінаціями координаційно складних рухів;

- В) використання фізичних вправ у режимі робочого дня з метою підвищення професійної працездатності, зняття втоми;
Г) профілактика професійних захворювань.

25. Спортивно-прикладна гімнастика є різновидом:

- а) спортивних видів гімнастики;
- б) оздоровчих видів гімнастики;
- в) освітньо-розвивальних видів гімнастики.

26. Які види гімнастики відносяться до оздоровчих?

- А) ритмічна;
- Б) спортивно-прикладна;
- В) ранкова гімнастика;
- Г) стрибки на батуті.

27. Які рухи описані вірно?

- А) нахил тулуба вперед;
- Б) руки вгору, мах лівою ногою назад;
- В) руки підняти вгору, мах лівою назад;
- Г) руки вгору, мах лівою назад.

28. Положення, в яких плечі знаходяться вище точок опори називають:

- а) стійка;
- б) вис;
- в) упор;
- г) нахил.

29. Яка форма запису застосовується при оформленні загальнорозвивальних вправ?

- А) конкретна;
- Б) скорочена;
- В) текстова, графічна або їх поєднання.
- Г) узагальнена.

30. Що необхідно враховувати при складанні конспекту уроку з гімнастики?

- А) контингент тих хто займається;
- Б) етапи тренування;
- В) місце проведення уроку, його оснащення;

Г) найближчі завдання та зміст уроку у відповідності із робочим планом;

Д) психологічну готовність;

Є) часткові завдання даного уроку.

31. Який вид силової підготовки є необхідним гімнасту для засвоєння великої кількості гімнастичних вправ?

А) абсолютна сила;

Б) статична сила;

В) динамічна сила;

Г) швидкісна сила.

32. Які види гімнастики відносяться до оздоровчих?

А) ритмічна;

Б) спортивно-прикладна;

В) ранкова гімнастика;

Г) стрибки на батуті.

33. Положення, в яких плечі знаходяться вище точок опори називають:

а) стійка;

б) вис;

в) упор.

г) присід.

34. Яка форма запису застосовується при оформленні гімнастичних комбінацій?

А) узагальнена

Б) конкретна;

В) скорочена;

Г) текстова, графічна або їх поєднання.

35. Які види гімнастики відносяться до навчально-розвиваючих?

А) художня гімнастика;

Б) спортивно-прикладна;

В) ранкова гімнастика;

Г) стрибки на батуті.

36. Жіноча гімнастика є різновидом:

- а) спортивних видів гімнастики;
- б) оздоровчих видів гімнастики;
- в) освітньо-розвивальних видів гімнастики;
- г) лікувальної гімнастики.

37. Які дії повинен виконувати учень при перешикунанні із однієї шеренги в дві, якщо за порядком розподілу він має другий номер?

- а) Стояти на місці.
- б) Виконати крок назад.
- в) Виконувати крок лівою назад, крок правою в сторону і, приставляючи ліву, стати за першим номером.
- г) Виконати крок лівою вперед, правою в сторону і, приставляючи ліву, стати перед першим номером.

38. Із якого вихідного положення треба розпочинати вивчення кувирку вперед?

- 1) Основна стійка.
- 2) Сід у групуванні.
- 3) Присід руки вперед.
- 4) «Старт плавця».

39. Які вправи для перевірки технічної підготовленості необхідно застосовувати при вивченні перекиду вперед ? Виберіть правильну відповідь.

- 1) Із упору присівши перекат назад у групуванні, перекат уперед у В.П.
- 2) Групування у положенні лежачи на спині.
- 3) Упор присівши.
- 4) Перекат у бік у групуванні із положення сидячи на п'ятах.
- 5) Коловий перекат.

40. Які методичні прийоми використовуються для удосконалення у виконанні перевороту у бік ? Виберіть правильну відповідь.

- 1) Проводка за рухом.
- 2) Стійка на руках ноги нарізно.
- 3) Повторне виконання перевороту у бік.
- 4) Поєднання із 2-х - 3-х переворотів у бік.

- 5) Переворот у бік з підштовхуванням.
- 6) Переворот у бік по лінії.
- 7) Переворот у бік в комбінації.

41.Оберіть правильне визначення команди:

- 1) «Наліво по діагоналі - руш!»
- 2) «По діагоналі направо - руш!»
- 3) «По діагоналі - руш!»

42.Які вправи для перевірки фізичної підготовленості застосовуються при вивченні підйому переворотом силою в упор на поперечині ?

- 1) Підтягування у висі на поперечині.
- 2) Вис зігнувшись на поперечині.
- 3) Підйом переворотом махом однією поштовхом іншої в упор на поперечині.
- 4) Упор на поперечині.
- 5) Розмахування вигинами.
- 6) Вис кутом.

43.Які методичні прийоми використовуються для створення уяви про техніку гімнастичного елемента що вивчається ? Виберіть правильну відповідь.

- 1) Опис техніки.
- 2) Виконання вправи у варіативних умовах.
- 3) Пояснення техніки.
- 4) Виконання вправи повторно.
- 5) Демонстрація наочності.
- 6) Проводка за рухом.
- 7) Особистий показ.

44. Що розуміють під фізичною якістю «витривалість»?

- 1) Здатність виконавця швидко виробляти м'язові скорочення.
- 2) Здатність виконувати задану роботу довготривалий час, не знижуючи її інтенсивності.
- 3) Здатність швидко орієнтуватися у неочікуваних умовах.
- 4) Здатність використовувати потенційну анатомічну рухливість одночасно у декількох суглобах.

45. Що розуміють під фізичною якістю «спритність»?

- 1) Здатність швидко орієнтуватися у неочікуваних умовах.
- 2) Здатність виконувати задану роботу довготривалий час.
- 3) Здатність швидко виробляти м'язові скорочення.

46. Що розуміють під фізичною якістю «швидкість»?

- 1) Здатність виконавця швидко виробляти м'язові скорочення.
- 2) Здатність виконувати задану роботу довготривалий час.
- 3) Здатність швидко орієнтуватися у неочікуваних умовах.
- 4) Здатність використовувати потенційну анатомічну рухливість одночасно у декількох суглобах.
- 5) Ступінь напруження яку можуть розвивати м'язи.
- 6) Здатність швидко розпочати рух за заздалегідь становленим, сигналом.

47. Назвіть засоби, що сприяють розвитку гнучкості

- 1) Вправи із максимальною амплітудою за допомогою додаткових зовнішніх зусиль.
- 2) Вправи, що виконуються в умовах максимального розслаблення м'язів.
- 3) Фіксація окремих положень («шпагат», виз позаду, максимальний нахил вперед, «міст» і т.і.).
- 4) Біг на короткі дистанції.
- 5) Згинання та розгинання рук в упорі.
- 6) Акробатичні вправи.
- 7) Хореографічні вправи.

48. Визначить основні тенденції розвитку сучасної гімнастики

- 1) Омолодження гімнастики.
- 2) Зростання складності програм за рахунок включення надскладних елементів.
- 3) Поява нових видів гімнастичного багатоборства.
- 4) Зростання ефективності підготовки спортсменів.

49. Назвіть засоби для розвитку сили

- 1) Вправи на гімнастичних приладах.
- 2) ЗРВ з обтяженням.
- 3) Вправи з максимальною вагою.
- 4) Спеціальні вправи з обтяженням, амортизаторами.
- 5) ЗРВ та спеціальні вправи з обтяженням на максимальній швидкості.

- 6) Акробатичні вправи.
- 7) Фіксація окремих положень.
- 8) Багаторазові нахили вперед.

50. Які основні технічні помилки зустрічаються при виконанні стійки на руках?

- 1) Вигнуте або зігнуте положення тіла.
- 2) Розведені носки.
- 3) Зігнуті руки.
- 4) Плечовий кут $< 180^\circ$.
- 5) Розслаблені м'язи тіла та ніг.
- 6) Відсутність згинання у кульшових суглобах.

Перелік рекомендованої літератури

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. — Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. — 62 с.
2. Бакалій В.П. Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи: метод.рекоменд. / В.П. Бакалій. — Х.: Ранок, 2010. — 192 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник. / Л.В. Волков. — К.: Олимп. лит., 2002. — 294 с.
4. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов: пособ. /В.С.Келлер, В.Н. Платонов. — Львов, 1993. — 540 с
5. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
 - і. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: посіб. / В.М. Костюкевич Вінниця. 2007. – 273 с.
- Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник. — Ч.І.-Тернопіль: ТДПУ, 2001. — 164 с.
6. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник. — 4.2. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.— 212 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: пособие. / В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.
8. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: учеб. пособ. / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. — К.: Олимп. лит., 1999. — 462 с.
9. Стасенко О.А. Самостійна робота з теорії і методики викладання гімнастики: метод. рекоменд. / О.А. Стасенко. — Кіровоград, 2013. — 79 с.
10. Товт В.А. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів / Укл:В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. — Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. — 123 с. Доступ
11. Худолей О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: учеб.пособ. / О.Н. Худолей. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. / О.М. Худолій — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — 408 с.
13. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. / О.М. Худолій — 3-е вид., випр. і доп. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 2. — 464 с.
14. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. — Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. — 264 с.

Навчальне видання

Оксана Костянтинівна КОРНОСЕНКО

ОСНОВИ ТЕОРІЇ Й МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ

Навчально-методичний посібник
для здобувачів закладів вищої освіти

Здано до друку 20.02. 2025 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.
Ум.-друк. арк. 15.9.
Наклад 100 прим. Зам. № 6687-11

Віддруковано у друкарні ТОВ «СІМОН»
м. Полтава, вул. Пушкіна, 42
050-590-12-52
simon@simon.com.ua
www.simon.com.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.