Крупеня Світлана, Холодова Олеся

ГІМНАСТИКА

Підручник

Київ
Університет «Україна»
2025

УДК 796.41
К84

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою
ЗВО Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»
(протокол № 1 від 24 жовтня 2023 р.)

Рецензенти:
А. Єретик, доцент кафедри спорту та фітнесу, Київський університет імені Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук, доцент;
О. Шамич, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, Київський національний університет будівництва і архітектури, доктор психологічних наук, професор.

Крупеня Світлана, Холодова Олеся
К84 Гімнастика : підручник / Світлана Крупеня, Олеся Холодова. — Київ : Університет «Україна», 2025. — 316 с.
ISBN 978-966-388-706-7
Підручник розроблений та рекомендований для підготовки майбутніх фахівців в яких дисципліна «Гімнастика» є обов'язковою та вибірковою для вивчення за освітньо-професійною програмою А7 «Фізична культура і спорт», А4 «Середня освіта» (Фізична культура) та І7 «Терапія та реабілітація» підготовки фахівців першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня вищої освіти. Розкриває теоретичні основи, також практичну складову в якій розглядаються питання теорії і методики викладання гімнастики.

Буде корисним для здобувачів вищої освіти, викладачам, тренерам та іншим фахівцям у галузі фізичної культури, спорту та здоров'я.
УДК 796.41

ISBN 978-966-388-706-7
© Крупеня Світлана,
Холодова Олеся, 2025
© Університет «Україна», 2025

ЗМІСТ

I. ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗДІЛ 7
1.1. Вступ 7
1.2. Історія розвитку гімнастики 9
1.2.1. Гімнастика в античному суспільстві 10
1.2.2. Гімнастика в новий і новітній час 13
1.2.3. Виникнення шкільної гімнастики і її розвиток у країнах заходу і дореволюційний період 18
1.2.4. Становлення гімнастики як засобу фізичного виховання людей 21
1.2.5. Розвиток спортивної гімнастики в Україні 24
1.3. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання . . . 30
1.3.1. Задачі гімнастики 30
1.3.2. Методичні особливості гімнастики 31
1.3.3. Види гімнастики 33
1.4. Запобіжні заходи проти травм на заняттях з гімнастики 40
1.5. Місця занять та їхнє облаштування 45
1.5.1. Місця облаштування занять з гімнастики за непрофесійним спрямуванням 49
1.5.2. Спортивні зали, гімнастичні майданчики та їхнє обладнання 50
1.5.3. Багато комплексні гімнастичні снаряди 54
1.5.4. Гімнастичні майданчики і їх обладнання 56
1.6. Основні засоби гімнастики 58
1.6.1. Стройові вправи 58
1.6.2. Загальнорозвиваючі вправи 60
1.6.3. Прикладні вправи 61
1.6.4. Вправи на гімнастичних снарядах 65
1.6.5. Опорні стрибки 67
1.6.6. Вільні вправи 68
1.6.7. Акробатичні вправи 69
1.6.8. Вправи художньої гімнастики 71
1.7. Гімнастична термінологія 72
1.7.1. Значення гімнастичної термінології 73
1.7.2. Вимоги до термінології 73

1.7.3. Правила утворення гімнастичних термінів 74
1.7.4. Правила використання термінології 75
1.7.5. Правила умовних скорочень 75
1.7.6. Терміни загальнорозвиваючих та вільних вправ ... 76
1.7.7. Правила запису загальнорозвиваючих вправ 92
1.7.8. Терміни вправ на гімнастичних снарядах 93
1.7.9. Правила запису вправ на гімнастичних приладах ... 98
1.7.10. Терміни акробатичних вправ 99
1.7.11. Правила запису акробатичних вправ 100
1.8. Організація наукової роботи з гімнастики 101
1.8.1. Наукова робота вчителя фізичної культури 101
1.8.2. Гімнастика як наукова дисципліна 102
1.8.3. Питання гімнастики, що вимагають досліджень ... 103
1.8.4. Вибір теми для дослідження 107
1.8.5. Наукова проблема, проблемність досліджуваного питання 108
1.8.6. Гіпотеза 112
1.8.7. Мета і завдання дослідження 118
1.8.8. Методи дослідження 119
1.8.9. Аналіз і узагальнення досвіду передової практики й літературних даних 120
1.8.10. Педагогічне спостереження 123
1.8.11. Анкетування, інтерв'ю, бесіда 124
1.8.12. Індуктивний і дедуктивний методи 125
1.8.13. Педагогічний експеримент 126
1.8.14. Формулювання висновків і пропозицій. Підбивання підсумків дослідження 127
1.8.15. Оформлення наукової праці 130
1.8.16. Вимоги, що пред'являються до мови й стилю 131

II. ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ 135
2.1. Прикладні вправи 135
2.2. Методика навчання стройовим вправам 144
2.3. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ ... 155
2.3.1. Загальнорозвиваючі вправи без предмета 155
2.3.2. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палицею 157
2.3.3. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві ... 158

2.3.4. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці . . . 159
2.3.5. Загальнорозвиваючі вправи у парах 160
2.4. Методика навчання опорним стрибкам 161
2.5. Методика навчання акробатичних вправ 167
2.6. Методика навчання вправам на гімнастичних снарядах 172
2.7. Вправи художньої гімнастики 178
2.8. Методична підготовка учасників освітнього процесу з гімнастики 185
2.8.1. Основи методичної майстерності вчителя фізичної культури з гімнастики 187
2.8.2. Методична підготовка здобувачів вищої освіти на заняттях з гімнастики 191
2.9. Урок з гімнастики у загальноосвітній школі та інших освітніх закладах 193
2.9.1. Зміст і методика занять гімнастикою у молодших, середніх і старших класах 194
2.9.2. Особливості занять гімнастикою з учнями підготовчої та спеціальних медичних груп 206
2.9.3. Урок гімнастики в школі 208
2.9.4. Основні завдання уроку 208
2.9.5. Загальні вимоги до уроку 209
2.9.6. Підготовча частина уроку 211
2.9.7. Основна частина уроку 215
2.9.8. Завершальна частина уроку 219
2.9.9. Організація навчальної роботи на уроці 220
2.9.10. Організація уроку і способи управління під час занять 221
2.9.11. Форми занять гімнастикою 224
2.9.12. Показові виступи з гімнастики 225
2.10. Організація проведення змагань з гімнастики 227
2.10.1. Види та характеристика змагань 228
2.10.2. Документи, необхідні для проведення змагань . . . 229
2.10.3. Склад і робота суддівської колегії на змаганнях . . . 233
2.10.4. Підготовка і проведення змагань 234
2.10.5. Особливості проведення масових змагань 236
2.10.6. Суддівство змагань 237

ІІІ. ЗАВДАННЯ ДО ПРАКТИЧНОГО РОЗДІЛУ 238
3.1. Завдання для контрольної роботи № 1 за темою: «Методика навчання стройовим вправам» 238
3.2. Завдання за темами практичного розділу 247
3.2.1. Завдання № 1 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ без предмета) 248
3.2.2. Завдання № 2 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ з гімнастичною палицею) . . . 252
3.2.3. Завдання № 3 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві) 256
3.2.4. Завдання № 4 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній стінці) 260
3.2.5. Завдання № 5 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ з партнером) 264
3.3. Залікові вправи з опорних стрибків 268
3.4. Залікові вправи з акробатики 269
3.5. Залікові вправи на гімнастичних снарядах 270

ПИТАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ 276

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА» 277

ГЛОСАРІЙ 286

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 293

ДОДАТКИ 295
А. Зразок плану конспекту уроку № ___ для _____ класу . . . 295
Б. Контрольні нормативи по загальній фізичній підготовці з гімнастики 303
В. Реферат за темою: «Основні засоби гімнастики» 304
Г. Контрольна робота № 1 за темою: «Методика навчання стройовим вправам» 306
Д. Контрольна робота № 2 за темою: «Методика навчання стройовим та загальнорозвиваючим вправам (розвиток рухових якостей за допомогою загальнорозвиваючих вправ)» 309

І. ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗДІЛ

1.1. Вступ

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

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

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

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

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

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

Зазначимо, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика займає провідне місце як основний засіб і метод фізичного виховання людей. За допомогою гімнастики розв'язують різні завдання з фізичного розвитку; вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, швидкому одужанню від захворювань, усуненню недоліків у поставі тощо. Гімнастика є також основним засобом формування складних рухових навичок

і розвитку рухових здібностей. Гімнастика, як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямована на розв'язання завдань педагогічного і оздоровчо-гігієнічного характеру; всебічного фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я.

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Історія розвитку гімнастики

Слово «гімнастика» походить від грецького «гімнос», що значить голий, оголений. Спочатку із цієї граматичної форми утворився іменник «гімнасти», тобто місце (згодом школа), де хлопчики і юнаки з вільних станів, скинувши із себе одяг і взуття, займалися фізичними вправами. Потім виник термін «гімнастика» (в VII або VI ст. до н.е.). Ним стали позначати навчально-виховну дисципліну, що на відміну від *мусики* (системи розумового утворення) цілком ставилася до області фізичного виховання.

Гімнастика вперше виділилася в самостійну галузь культурного життя народу в класовому, рабовласницькому суспільстві.

У первісному, докласовому суспільстві фізичних вправ (у сучасному їхньому розумінні) не було. Умови життя і діяльності людини тої епохи не сприяли виділенню фізичних вправ із трудової практики. Всі рухові дії не тільки дорослих, але й дітей (включаючи самих маленьких) носили природно-прикладний характер, тому що використовувалися для задоволення першочергових потреб громади — потреби в їжі, житлі, одязі. По суті, діти вправляли своє тіло, розвивали рухові здатності в праці, у всім наслідувати дорослих мисливців, воїнам, первісним хліборобам і скотарям, діяльність яких була насичена найрізноманітнішими рухами — тривалою ходьбою, бігом, подоланням усіляких перешкод, лазінням по деревах, повзанням, метанням списа, дротика, каменю, стрілянною із цибулі і пращі, переправою через водні перешкоди вбрід, вплав, по перекиненому через ріку стовбуру дерева і ін.

Багато із цих вправ містили в собі зародки майбутніх засобів фізичного виховання. Наприклад, для того, щоб влізти на дерево, потрібно було виконати різноманітні прийоми, багато з яких у трохи зміненому виді застосовуються в гімнастичній практиці дотепер: вис змішаний і простий на горизонтальній гілці (прототип перекладини), вис завісом, розмахування у висі, підтягування, підйом переворотом і інші вправи. Переборюючи природні перешкоди, мисливці-общинники нерідко прибігали до способів, аналогами яких служать у наші дні вправи на колоді і опорні стрибки. Саме ці життєво необхідні рухи і стали першоосновою гімнастики.

1.2.1. Гімнастика в античному суспільстві

Історія гімнастики по суті починається із часів рабовласницького суспільства. Свого розквіту вона досягла в V–IV ст. до н.е. в античній Елладі, особливо в Спарті і Афінах. Правда, спрямованість її була різна в кожній із цих рабовласницьких держав. Якщо в Спарті гімнастика використовувалася лише для підготовки воїнів, то в Афінах її вважали одним з найважливіших засобів всебічного розвитку юнаків з вищого стану.

У перше початковому значенні поняття «гімнастика» було універсальним, що поєднує в собі всю сукупність відомих об античну епоху фізичних вправ, ігор, танців. Гімнастика в Афінах, як вона описана в працях грецького філософа Платона, ділилася на *палестрику* (те, що ми тепер відносимо до легкої та важкої атлетики, боротьби, фехтування, веслування) і *орхестрику*. Остання своєю чергою підрозділялася на *сферистику* (вправи і ігри з м'ячом), властиво *орхестрику* (військові, культові, обрядові, сценічні танці) і *кубистику* (акробатичні вправи). Слід зазначити, що властиво *орхестрика* була попередницею всіх ритмічних, пластичних, ритмо-пластичних систем, а також шкіл виразного і образотворчого руху, включаючи сучасну художню гімнастику. Кубистика ж, до складу якої входили стійки на руках, перекиди, сальто, вправи на шестах і канатах (у тому числі горизонтальних), розвилася в акробатику і спортивну гімнастику наших днів.

Хоча внесок древніх римлян у розвиток гімнастики був незначний але, треба думати, саме вони ввели в практику кавалерійської підготовки легіонерів вправи на дерев'яному коні.

Розпад рабовласницької формації і пов'язаний з ним крах Римської імперії залишили свій слід і в історії гімнастики. Церковники — ідеологи ранньо феодального суспільства — гріховною всяку турботу про людську плоть. Слова одного із засновників християнського богослов'я єпископа Тертулліана (IV ст. н.е.) — «Гімнастика є діяння сатани» — стали девізом всіх гонителів культури тіла. Будь-яка форма рухової діяльності, не пов'язана з виконанням професійно-трудових, побутових і релігійних обов'язків, розглядалася як єресь, гідні відлучення від церкви, і тільки одному класу була зроблена поступка — світським феодалам. Вони не могли не вправляти своє тіло, тому що інакше виявилися б поганими воїнами, нездатними тримати в покорі народ, бути опорою влади, захищати духовних і світських владик від зовнішніх і внутрішніх ворогів. Це велів їм закон класової честі, що зложився в період раннього середньовіччя, а в епоху розквіту феодалізму сформувався у своєрідний моральний кодекс «Ritter Spiegel», тобто «Лицарське Дзеркало».

«Сім шляхетних пристрастей» — так називалися найголовніші чесноти феодала, відбиті в «Лицарському Дзеркалі». Основною «пристрастю» воїна-вершника, природно, вважалася верхова їзда: мистецтво керування конем і вольтижування (уміння підіймати на скаку лежачий на землі предмет, виконувати стрибки, стійку на руках, перемахи з опорою руками об сідла, зіскоки тощо). Є всі підстави припускати, що ці вправи спочатку розучувалися на дерев'яному, а потім — на живому коні.

Вправи, що становлять суть першої з «семи шляхетних пристрастей», виявилися надзвичайно стійкими і живучими. Пройшовши крізь століття, вони, звичайно, трансформувалися, знайшли нові риси. Після винаходу вогнепальної зброї відпав нестаток у важкій зброї та богатирських конях, рухи вершника стали менш зв'язаними, більше швидкими, спритними і моторними. Однак, перетерпівши деякі істотні зміни, лицарські вправи, як пізніше прозвали першу «шляхетну пристрасть», довго ще зберігали свою структурну основу.

У XVIII–XIX ст. лицарські вправи були тим основним джерелом, що живив думку «гімназиархів», творців гімнастичних систем. Від лицарських вправ, у тому числі від вольтижування, пішли не тільки махи на гімнастичному коні з ручками

і опорні стрибки, але, видимо, і вправи на паралельних брусах, а також упори на перекладині.

Примітний сам факт еволюції дерев'яного коня. Спочатку він повністю імітував живого скакуна: були всі частини тіла (голова із гривою, волосяний хвіст) і предмети оснащення (стремена, вуздечка, сідло з ременями, що затягаються під черевом). Потім більшість цих деталей через непотрібність відпало. Залишилися лише дві сідельні цибулі, та й ті перетворилися у дерев'яні упори, врізані поперек у корпус коня.

Для боротьби проти феодалів міська громада розвивала фізичну силу співгромадян, широко використовуючи головним чином самобутнє культурне багатство трудового народу, його рухово-ігровий фольклор. Про це найкраще свідчать твори класика французької і світової літератури епохи Відродження Франсуа Рабле. Він оповідає про те, як в освіченому суспільстві повинне бути організоване фізичне виховання дітей і юнацтва за допомогою фізичних вправ, ігор, танців (кілька сотень назв), що культивувалися в замках лицарів, у селянських і міській) громадах. Серед них можна знайти й такі, які мають пряме відношення до сучасної гімнастики.

У переліку в Рабле є, наприклад, що загальнорозвиваючі вправи із предметами (гантелями, палками) і без предметів (у тому числі дихальні), опору, руху, виконувані відразу після пробудження, лазаньї (по шесту, вертикальному канату), вправи на горизонтальному шесту, укріпленого на двох деревах (руко ходження, підйом силою, оборот, спад) і ін.

З другої половини XVI ст. поняття «гімнастика» знову почало входити у суспільну свідомість і мовний побут. Саме тоді вийшов у світ вчений трактат італійця Ієроніма Меркуриалиса (1530–1606) «Про мистецтво гімнастики». Автор прагнув реконструювати й відродити *палестрику* й *орхестрику* греків і римлян. Спроба вдалася лише частково. У всякому разі, вона не знайшла відгуку у колі педагогів епохи Відродження і не вплинула на практику виховання дітей і юнацтва. Пояснюється це, видимо, тим, що штучно жвава гімнастика античних рабовласників не відповідала потребам ні правителів міста, ні тим більше широких верств населення.

Набагато більший успіх мало друкований виступ краянин й сучасника Меркуралиса, його спадкоємця й послідовника

Арканджелло Туккаро (1538–1616). Він був придворним вольтижером-стрибуном французьких королів Карла IX і Генріха III. В 1599 р. у Парижу вийшов його підручник «Три діалоги про вправи в стрибках і вольтижуванні».

Особливо цікавий другий діалог, де дається опис акробатичних вправ Туккаро класифікує їх так: вправи без снарядів, вправи з використанням снарядів (предметів). У першу групу входять: вправи на розтягування — пасивні (за допомогою вчителя) і активні (міст, перехід зі стійки на руках у міст, перекид, підйом розгином на полу, переворот, сальто без повороту й з поворотом на 180° навколо поздовжньої осі). До другої групи ставиться: вправи на столі (стрибки зі стола, стрибки через стіл, стрибки через кути стола), стрибки із трампліна, стрибки зі штурмового містка, стрибок-політ через 10 кілець.

XVII століття відзначене такою знаменною подією, як вихід у світ «Великої дидактики Яна Амоса Коменського (1592–1670). Це був неоціненний внесок у педагогіку, у тому числі і у методику викладання гімнастики. Система дидактичних принципів, першовідкривачем якої справедливо називають Коменського, і нині застосовується всіма вчителями фізичної культури і тренерами в навчально-виховній роботі і, зокрема, на заняттях гімнастикою. Показово, що геніальний чеський педагог у своїй системі навчання і виховання відводив гідне місце фізичним вправам гімнастичного і акробатичного характеру, про що свідчить його книга «Почуттєвий мир у картинках».

1.2.2. Гімнастика в новий і новітній час

Нема сумніву, що праці Я. А. Коменского сприяли розвитку системи поглядів таких класиків педагогіки нового часу, якими були Жан-Жак Руссо (1712–1778) і Иоганн Генріх Песталоцци (1746–1827). Заслуга їх в області фізичного виховання складається головним чином у тім, що вони дали поштовх до справжнього відродження гімнастики. Жан-жак Руссо був духівником філантропізму, що вплинув на розвиток гімнастики, у тому числі і шкільної. Песталоцци вніс у гімнастику ряд нових елементів. Він розробив суглобні вправи (елементарні аналітичні рухи — руки вперед, нахил тулуба вперед і т.п.).

У кінці XVIII — початок XIX ст. найбільший успіх випав на Иоганна Христофора Гутс-Мутса (1759–1839) який прагнув

до створення стрункої закінченої системи гімнастики. У загальному ця спроба йому вдалася, якщо враховувати умови тої епохи. Ніхто ще до нього не збирав такого рясного й різноманітного матеріалу по фізичному вихованню, ніхто не зміг так ретельно його систематизувати. Це в значній мірі пояснюється його деякими суб'єктивними якостями — практицизмом, близькістю до реального життя, здатністю легко орієнтуватися в навколишнім суспільному середовищі і швидко відгукуватися на її запити. Книга Гутс-Мутса «Гімнастика для юнацтва» (Шнепфенталь, 1793) витримала кілька видань і знайшла поширення не тільки в Німеччині, але й за її рубежами.

У свою систему вправ Гутс-Мутс поряд з руховими діями, які нині прийнято відносити до легкої атлетики, фехтування і боротьби, включив у типово гімнастичні рухи, наприклад такі: ходьба для виховання постави й добірності, ходьба з підскакуванням, пружинний крок; підскоки на одній нозі і двох ногах, стрибок з висоти; вольтижування на дерев'яному коні; силові вправи (піднімання палиці, тримаючи її за кінець, перенесення мішка з піском, перетягання каната, опору); виси на горизонтальній балці (підтягування, руко ходження, підйом силою); лазаньї за допомогою й без допомоги ніг (по шесту, щоглі, канату, дерев'яним і мотузковим сходам); танці з обручем, короткою й довгою скакалкою; гімнастичні танці (танцювальні кроки, хороводи); вправи в рівновазі (на підлозі, на ребрі дошки, на кінцях хитної дошки, покладеної поперек колоди, ходьба на ходулях і стоячи на сходинці рухливих сходів) і балансування (утримання палиці, на руці або нозі); військові вправи без зброї (повороти, маршірування заходження плечем) і зі зброєю (рушниця «на варту», на плече, на руку, до ноги); метання каменів за допомогою пращі й без її; вправи в гнучкості (стрибки через палицю, тримаючи її за кінці; присідання на одній нозі; підстрибуючи, ударити себе п'ятами по сідницях і ін.); вправи для органів мови (голосне читання й декламація на відкритому повітрі).

Система Гутс-Мутса дала дві галузі. Одна з них укоренилася на німецькій землі й розвилася тут у так званий турнен, творцем якого вважають Фридриа Людвіга Яна (1778–1852). Система Яна була розрахована переважно на німецьку університетську молодь.

Об'ємний матеріал німецького турнена містив у собі 24 групи вправ: ходьба (у тому числі для виховання «пристойної» постави), біг, стрибки, махи й опорні стрибки (через коня), вправи в рівновазі (на підлозі, колоді), вправи на перекладині (виси, упори, махи, обороти, зіскоки), вправи на паралельних брусах (упори, підйом силою і ривком, махові вправи), лазаньї (по вертикальному й похилому шесті, щоглі, вертикальному й похилому канату, сходам), метання (каменів, м'ячів, куль, штовхання ядра, стрілянина із цибулі, аркебуза, вогнепальної зброї), перетягання, перештовхування (партнера, візка, вантаженої камінням), піднімання, перенесення, підтягування, боротьба, стрибки крізь обруч, стрибки зі скакалкою (короткою, довгою), фехтування, плавання, верхова їзда, танці, військові вправи, акробатика, біг на ковзанах. Ці 24 групи вправ доповнювалися невеликою кількістю (6) гімнастичних ігор.

Інша галузь системи Гутс-Мутса перетнула границі Німеччини, проникнула в Данію і звідти потрапила у Швецію, де Пер Генрик Лииг (1776–1839) трансформував її у своєрідну за формою і змістом гімнастичну систему. Вона і понині відома в усьому світі за назвою «шведська гімнастика».

У «шведській гімнастиці» центральне місце займали статичні положення. П. Линг уперше ввів у теорію і практику фізичного виховання поняття про точний, чітко позначених, регламентованих позах. Це пояснюється своєрідною механістичною концепцією П. Линга, його поглядом на рух тіла як на суму послідовно розташованих у часі і просторі статичних положень.

У своїй класифікації П. Линг виділив, по-перше, положення: 1) вихідні і заключні, які підрозділялися на основні (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах, у висі) і допоміжні (стоячи ноги нарізно, сидячи по-турецки, лежачи на грудях), 2) проміжні, які підрозділялися на середні фіксовані (лежачі між вихідними й заключними) і перехідні (лежачі між середніми й вихідними або заключними); в других, «шляхи руху» тіла: відволікаючі рухи ніг, руху у формі напружених вигинань, руху у формі висів, рівноваги, руху для плечей, спини і шиї, для м'язів живота, поперемінно-сторонні рухи тулуба (для бічних м'язів живота), ходьба, стрибки, дихальні рухи.

Одна з головних особливостей системи П. Линга — тверді вимоги до просторової точності статичних положень (поз) і рухів.

Послідовники і спадкоємці П. Линга, опираючись на можливість строго регламентувати і дозувати будь-який рух, проголосили гімнастику настільки ж точною наукою, як математика.

Ряд удосконалень у систему П. Линга вніс його син Я. Линг. Він розробив схему уроку шведської гімнастики (що складається з 16 частин), ввів нові снаряди, запропонував нові методичні положення.

Приблизно в той же час створювалася і французька система гімнастики. Її родоначальником вважається полковник Франциск Аморос (1770–1848) — прихильник Наполеона. Відмінною рисою розробленої ним системи гімнастичних вправ була їх прикладність. Аморос вважав головними вправи, що сприяють формуванню життєво-важливих і військово-прикладних навичок. Гімнастика, запропонована Аморосом, по суті була армійською гімнастикою. Вона не одержала широкого поширення серед цивільного населення.

Ф.Л. Ян, П.Г. Линг і Ф. Аморос поклали початок трьом національним гімнастичним системам, які відрізнялися одна від одної по своїй направленості (атлетичної) шведської (гігієнічної) і французької (прикладний).

Великий внесок у розвиток гімнастики вніс чех Мирослав Тирш (1832–1884) — представник патріотично настроєної ліберальної буржуазії яка прагнула звільнення своєї батьківщини з-під австрійського гніту. Він очолив так званий сокольський рух, що ставив перед собою не стільки педагогічні, скільки політичні завдання. У створеному і керованому ним «Соколі чеському» М. Тырш бачив скріплений напіввійськовим уставом союз борців проти німецько-австрійського ярма, а в системі сокольської гімнастики — потужний засіб виховання, що веде до фізичного і духовного відродження чехів і всіх слов'ян взагалі.

Сокольска гімнастика по своєму змісту була близька до німецького, але мала свої особливості. Ці специфічні особливості системи вправ М. Тирша частково пояснюють його філософські і естетичні погляди. М. Тирш прагнув додати всім положенням і рухам сокольської гімнастики таку форму, що викликала б у виконавців і глядачів емоційний підйом, почуття радості й естетичну насолоду. «Прикрашення», що визначило своєрідну форму сокольських вправ відбилася якоюсь мірою й на сучасній спортивній гімнастиці.

У системі вправ сокольської гімнастики варто розрізняти чотири відділи. Перший з них становлять вільні вправи. Вони підрозділяються на властиво вільні вправи (на місці, з місця, «прикрашені») Пересування (ходьба, мірний біг, біг), порядкові вправи (стройові, художні, танці), плавання. Другий відділ — снарядові вправи: з (снарядами (гантелями, ціпками, булавами, кулями, прапорцями, обручами) і на снарядах (козлу, коні, столі, колоді, паралельних брусах, перекладині). Третій відділ — спільні вправи: піраміди з живих картин «різниці», гімнастичні ігри. Четвертий відділ — бойові вправи: опору, боротьба, кулачний бій (бокс), фехтування (палицею, тростиною що рубає й коле зброєю).

У Росії розвитку гімнастики значною мірою сприяло прагнення відомих полководців підвищити рівень фізичної підготовки російської армії. Основи фізичної підготовки військ були закладені ще при Петрові I (кінець XVII ст.). У потішних, а потім у гвардійських полках, створених Петром I, застосовувалися різні фізичні вправи з метою навчання солдат подоланню перешкод і іншим військовим навичок і вмінням. По указу Петра I гімнастика була введена і у військово-морських навчальних закладах.

Багато уваги вдосконалюванню системи фізичної підготовки російської армії приділяли видатні російські полководці Румянцев, Суворов, адмірал Ушаков.

А.В. Суворов (1730–1800) створив свою систему військово-фізичної підготовки, в основу якої була покладена воєнно-польова гімнастика, ранкова гімнастика, загартовування. Як засоби фізичної підготовки воїнів застосовувалися біг подолання перешкод різними способами, перенесення предметів, штиковий бій. Мистецтву володіння багнетом Суворов надавав особливого значення. Систему військово-фізичної підготовки Суворов описав у своїх книгах «Польові вправи» і «Наука перемагати».

Традиції Суворова в області фізичної підготовки воїнів російської армії продовжували Кутузов, Багратіон, Платов і ін. У сорокових роках минулого сторіччя гімнастика була уведена як самостійний предмет у кадетських корпусах і гвардійських полках.

Більша заслуга в створенні теоретичних основ і вдосконалюванні практики фізичної підготовки в російської армії належала генералові М.И. Драгомирову (1830–1905). Він істотно доповнив суворівську систему навчання військ, визначив мету

і завдання фізичної підготовки воїнів, розробив методику занять гімнастикою в армії. Будучи прихильником воєнно-польової гімнастики, Драгомиров виступав проти німецької снарядової гімнастики, що поступово проникала в той час у російську армію. Висуваючи на перший план прикладне значення гімнастики, він уважав, що фізичні вправи служать не тільки засобом розвитку сили й спритності, але й значною мірою сприяють вихованню моральних та вольових якостей.

1.2.3. Виникнення шкільної гімнастики і її розвиток у країнах заходу і дореволюційній період

Жодна з національних гімнастичних систем, про які говорилося вище, не містила в собі яких-небудь спеціальних засобів, розрахованих на дітей шкільного віку. Творці цих систем не враховували вікових особливостей тих що займаються. Попри це, і німецька, і шведська, і чеська системи без істотних обмежень застосовувалися в різних навчальних закладах.

Першим серйозним кроком у створенні шкільної гімнастики треба вважати спробу Адольфа Шписса (1810–1853) пристосувати систему свого земляка Ф. Л. Яна до завдань фізичного виховання дітей і підлітків. В 1840 р. вийшла у світ його книга «Вчення про турненське мистецтво». А. Шписс затверджував, що школярі повинні добре знати, що відбувається при виконанні кожної вправи, а також поступово навчитися розрізняти окремі вправи в різноманітті рухів. А. Шписс розподілив всі вправи на 4 групи, що відповідають чотирьом віковим групам дітей молодшого шкільного віку (від 6 до 10 років). Удосконалив методику проведення уроку гімнастики, увів групові снаряди, порядкові та вільні вправи.

У Росію ще в XIX ст. першими проникнули німецька і шведська системи, а слідом за ними в перші роки XX сторіччя і сокольська гімнастика.

Особливо сильним, тривалим і разом з тим згубним виявився вплив німецьких «культуртрегерів». З їхньої легкої руки система Яна стала впроваджуватися спочатку в армії, кадетських корпусах і юнкерських училищах, а потім і в чоловічих гімназіях.

Проникнення німецької гімнастичної системи в російську школу завжди викликало гнівний протест революційних демократів і просвітник, передових педагогів і лікарів. Затятими

супротивниками її були Д.И. Писарєв, К.Д. Ушинський, Е.А. Покровський, Е.М. Дементьєв і ін.

Але найдужчий удар німецькій системі гімнастики наніс видатний російський анатом, фізіолог і педагог Петро Францевич Лесгафт (1837–1909). Він покритикував німецьку гімнастику (попутно і шведську), показав не науковість її основ, відсталість і непослідовність її педагогічних ідей. П.Ф. Лесгафт переконався, що жодна система гімнастики, прийнята на Заході, не відповідає раціональним початкам анатомії, фізіології, гігієни й педагогіки і тому не може бути рекомендована в російській школі. П.Ф. Лесгафт створив своє вчення про фізичне утворення дітей шкільного віку, на основі якого виник загальноосвітній навчальний предмет, по праву називаний педагогічною гімнастикою Лесгафта.

Педагогічна спрямованість гімнастики П.Ф. Лесгафта простежується, але всім — з метою і завданнями, у змісті, у засобах і методах. Навіть класифікація вправ побудована ним на педагогічній основі. У своїх працях П.Ф. Лесгафт завжди враховував завдання школи, інтереси й вікові можливості дітей. У свою систему педагогічної гімнастики П. Ф. Лесгафт включив лише ті фізичні вправи, які, на його думку, могли сприяти загальному фізичному утворенню школярів. Він був супротивником вивчення «приватних прийомів», тобто спеціалізованого навчання мистецтву руху. На цій підставі П.Ф. Лесгафт відкидав вправи на гімнастичних снарядах, акробатичні й інші подібні вправи, уважаючи їх штучними й малокорисними для фізичного утворення. Це було, безумовно, крайністю. Подальший розвиток гімнастики показало, що всі ці засоби, при правильному їхньому застосуванні мають велике утворювальне й виховне значення.

П.Ф. Лесгафт зробив великий внесок у теорію й практику фізичного виховання, першим у світі запропонувавши педагогічну класифікацію фізичних вправ. Вона логічно випливає з його основного методу фізичного утворення, суть якого виражається формулою: роз'єднуючи вироблені рухи і дії, порівнювати їх між собою, а потім знову з'єднувати.

Послідовно застосовуючи цей принцип, П.Ф. Лесгафт всі засоби фізичного утворення розподілив по чотирьох групах.

1. Прості вправи. Вони повинні привчити тих що займаються свідомо роз'єднувати присутній в його організмі руху і знайомити

його з якістю елементарних форм рухів і їхнім значенням для всякої складної роботи.

2. Складні вправи або вправи з напругою, що збільшується. Ціль їх складається в приученні тих що займаються до наполегливої і тривалої діяльності й до вміння управляти собою при роботі, що вимагає великої напруги і тривалості.

3. Вивчення просторових відносин і розподіл роботи в часі.

4. Застосування систематичних вправ у вигляді складних дій. Їхнє призначення — підготувати учня до всякої роботи, щоб він міг би робити на підставі загальних «прийомів по слову», уникаючи по можливості імітації, тобто він повинен привчитися до можливо більшої самостійності в діях і до вольових проявів.

Чотири названі групи вправ розташовані в такому порядку, що, на думку П.Ф. Лесгафта, забезпечує поступовий перехід від знайомства з елементарними формами рухів і приучення до тривалої й напруженої діяльності, потім до опановування просторовими й тимчасовими відносинами і, нарешті, до з'єднання всіх цих компонентів у складні дії, застосовувані для підготовки учнів до самостійної роботи. Навчання П.Ф. Лесгафта про фізичне утворення дітей шкільного віку дуже вплинуло на багатьох вітчизняних і закордонних теоретиків фізичного виховання, у тому числі на француза Жоржа Демени (1850–1917), що, як і П.Ф. Лесгафт, насамперед піклувався про інтереси школи.

Всі фізичні вправи Ж. Демени розділяв на чотири відділи, класифікуючи їх за принципом переважного впливу на ту або іншу сферу людської особистості.

1-й відділ — вправи, спрямовані в основному на досягнення гігієнічного результату. Сюди ввійшли руху (у тому числі високоамплітудні, конічні, спіральні), які, надаючи тілу рухливість і гнучкість, разом з тим підготовляють школяра до прикладних вправ.

2-й відділ — прикладні вправи, спрямовані на вироблення здатності працювати ощадливо з найменшою витратою енергії. До них належать такі життєво важливі рухові дії, як ходьба (нахилений крок, уповільнений і прискорений крок, ходьба з гори і на гору, по колоді й дошці, по м'якому й нерівному ґрунті, з вантажем), біг, стрибки, лазіння, підіймання й перенесення вантажу, метання (включаючи школу м'яча, метання каменів,

диска і списа, штовхання ядра, жонглювання), захист і напад (опору, фехтування з палицею, французький бокс), веслування, плавання.

3-й відділ — руху, що сприяють досягненню естетичного результату. Вони підрозділялися на дві групи: на синтетичні вправи (ланцюга положень, комбінації, вправи із палицями, булавами, стрибками, піруетами, парні танці, живі картини і сценки) і на ритмічні рухи і імпровізації.

4-й відділ — ігри й ігрові вправи, орієнтовані головним чином на етичний результат.

Класифікація фізичних вправ, розроблена Ж. Демени, була досить штучна, але в самій спробі згрупувати вправи по їх оздоровчих, утворювальних і виховних завданнях, не можна не помітити риси нового, прогресивного.

1.2.4. Становлення гімнастики як засобу фізичного виховання людей

У фізичному вихованні в революційній Росії важко було виявити які-небудь сліди єдиної системи. Тут нерідко механічно замикалися принципово непоєднувані плини, суперечливі тенденції. Класове розшарування російського суспільства привело до утворення двох соціальних полюсів у фізичній культурі: на одному полюсі — активний відпочинок трудового народу з його самобутніми формами рухової самодіяльності (гри, танцю, боротьба й ін.), на іншому — дозвільний час провадження забезпечених класів у всіляких аристократичних клубах, ферейнах і т.п. Хаотичний характер цієї картини підсилювався ще й тим, що в навчальних закладах і в самодіяльних організаціях дореволюційної Росії застосовувалася безліч усіляких систем, що звичайно ворогували між собою.

Після Великої Жовтневої соціалістичної революції, у перші роки Радянської влади, коли молода робочо-селянська республіка напружувала всі сили в боротьбі з інтервентами й білогвардійцями, головна роль в організації фізичної підготовки населення належала Всевобучу (Головному керуванню загального військового навчання). У всіх куточках нашої Батьківщини виникли територіальні військово-спортивні центри, що об'єднали мільйони молоді. Інструкторами там працювали фахівці старого загартування і не дивно, що кожний їз їх прагнув зберегти

прихильність до тої гімнастичної системи, що була йому ближче. Більшість інструкторів Всевобуча раніше пройшли школу практичної підготовки в «Російському соколі». Тому навіть ті, хто з відкритим серцем пішов служити Радянській владі, не могли відразу звільнитися від вантажу традицій, засвоєних у буржуазних спортивно-гімнастичних організаціях.

До речі, у ту пору ці організації ще вільно діяли в нашій країні. Їхні керівники, що зовні зберігали лояльність стосовно Радянської влади, у дійсності активно пручалися всьому новому, живому, прогресивному, що несла із собою соціалістична революція.

Сформована тоді обстановка вимагала ліквідації буржуазних спортивно-гімнастичних суспільств і клубів. Це завдання в основному була вирішено силами комсомолу. Правда, змітаючи зі шляхи «контру», деякі юні активісти у своєму надмірному пориві доходили до того, що ламали гімнастичні снаряди й вивозили їх на смітник. Якщо «снарядоломи» діяли стихійно, керуючись велінням свого серця, спонукувані емоційними поривами, то деякі фізкультурні працівники теоретично обґрунтували необхідність виключити і спортивну і всі інші види гімнастики. Замість них пропонували вправи із серпом і молотом, із шестірнею, з пилкою-ножовкою і з іншими робочими інструментами. Були і такі «новатори», які весь зміст гімнастики зводили до вправ для загартовування волі, характеру, духу (тут, видимо, позначився вплив індійської системи йогів). Прихильники цієї концепції пропагували «психофізичну культуру», у якій бачили засіб не стільки тілесного, скільки духовного виховання. Послідовники так званої «шестизначної пролетарської фізичної культури», прокламуючи рішучу боротьбу з рекордсменством як проявом буржуазної моралі, ігнорували виховне значення гімнастики і спорту.

У 1929 році в Москві відбулася перша науково-методична конференція з питань гімнастики, на якій уперше була встановлена класифікація видів гімнастики. До цього часу кількість тих що систематично займаються гімнастикою в країні зросло до 500 тисяч чоловік. Гімнастика усе більше впроваджується в побут людей. У цьому ж році почалися передачі ранкової гімнастики по радіо. Робить перші успіхи і лікувальна гімнастика. Її починають застосовувати в лікарнях, поліклініках, диспансерах, санаторіях і інших медичних установах. Лікарі й хворі

поступово переконуються у високій ефективності цього відновно-профілактичного засобу.

Початок 30-х років у нашій країні характеризується потужним економічним і політичним підйомом, пов'язаним з виконанням першої п'ятирічки, з успіхами в області колективізації й індустріалізації народного господарства. Саме тоді в якості одного із засобів підвищення продуктивності праці й оздоровлення трудящих у країні стала впроваджуватися виробнича гімнастика. Її ефективність була доведена експериментальними дослідженнями, проведеними в Москві, Ленінграді, Києві, Свердловську й інших містах. З тих пір виробнича гімнастика одержала широке поширення на заводах і фабриках, у колгоспах і радгоспах, в установах і навчальних закладах. Щодня вона передається в ефір всіма радіомовними станціями.

У роки першої п'ятирічки народився й інший масовий фізкультурний рух, ініціатором якого був Ленінський комсомол. У надрах цього руху виникла думка про фізкультурний комплекс «Готовий до праці й оборони СРСР» (ГПО). У березні 1931 р. Всесоюзна рада фізичної культури затвердив положення про комплекс ГТО. І хоча перший варіант комплексу був далеко ще не зробленим, все-таки він послужив стимулом до залучення широких мас населення у регулярні заняття фізичними вправами, у тому числі гімнастикою. Надалі комплекс ГТО вдосконалювався й наприкінці 1939 р. був затверджений, одержавши силу державного документа. Новий комплекс ГТО був уведений у дію з 1 січня 1940 року. Велике місце в ньому зайняли єдині нормативні вимоги по гімнастиці.

1938 року Всесоюзний комітет з фізичній культурі й спорту затвердив нову гімнастичну термінологію, оскільки стара не відповідала нормам російської літературної мови. Таким чином, був покладений кінець сокольської термінології, багато років знаходилась у мовному і літературному побуті гімнастів. У цьому ж році почав видаватися журнал «Гімнастика».

У роки Великої Вітчизняної війни проти німецько-фашистських загарбників (1941–1945) всі матеріальні й людські резерви були кинуті на боротьбу із сильним і підступним ворогом. Засоби фізичної культури й спорту також були використані для підготовки захисників Батьківщини й для лікування поранених воїнів. Тисячі тренерів і викладачів гімнастики з перших

днів війни влилися в ряди захисників Батьківщини, інші, головним чином жінки, — самовіддано трудилися в госпіталях методистами лікувальної фізкультури, Досвід війни незаперечно довів високу ефективність лікувальної гімнастики як засобу відновлення боєздатності солдат і офіцерів після поранення.

Після перемоги у Великій Вітчизняній війні спортивне життя в містах і районах, республіках, краях і областях нашої країни почав поступово відроджуватися. Розвивалася й гімнастика.

У грудні 1948 р. у Ленінграді проходила Всесоюзна конференція по гімнастиці. У ході її були всебічно обговорені, а потім уточнені й сформульовані завдання гімнастики, визначені її зміст і основні засоби, види й класифікація вправ. У рішеннях конференції було підкреслено, що в загальній системі фізичного виховання поряд з іншими засобами найважливіше місце повинне належати гімнастиці.

У квітні 1968 р. у Москві відбулася Всесоюзна конференція по гімнастиці, на якій було всебічно проаналізоване стан всіх основних видів гімнастики і намічені шляхи вдосконалювання організаційних форм роботи, розглянуті питання підвищення ефективності тренування, визначені основні завдання подальшого розвитку гімнастики.

1.2.5. Розвиток спортивної гімнастики в Україні

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

У 1881 році була створена Міжнародна федерація спортивної гімнастики ФІЖ — одне з найстаріших спортивних об'єднань. В цей час ФІЖ об'єднує 125 країн з усіх континентів.

У 1896 році в Афінах проводилися І Олімпійські ігри, на яких була представлена спортивна гімнастика. На помості домінували представники Німеччини, а схема проведення змагань відрізнялась від сучасної: не було командних змагань, не розігрувалася абсолютна першість. Програма змагань складалася з виступів на різних гімнастичних приладах: кінь, кільця, опорний стрибок, бруси, перекладина, лазіння по канату. Не було на І Олімпійських іграх і представниць слабкої статі, які дебютували на ІХ Олімпіаді в Амстердамі в 1928 році.

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

ХХ століття по праву називають століттям гімнастики. Цей вид спорту користується феноменальним успіхом, відкриваються все нові гімнастичні школи, збільшується кількість турнірів, з кожним роком ускладнюється програма, з'являються нові елементи. На початку 50-х років на спортивний Олімп зійшли спортсмени Радянського Союзу. У 1952 році на XV Олімпійських іграх в Гельсінкі відбувся блискучий дебют збірної СРСР, яка вперше брала участь в офіційних міжнародних змаганнях. Чоловіча та жіноча збірна СРСР зі спортивної гімнастики була першою у командних змаганнях, а абсолютними Олімпійськими чемпіонами стали Віктор Чукарін та Марія Гороховська, вихованці української школи спортивної гімнастики.

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

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

Епоха радянської гімнастики завершилася блискучим тріумфом Тетяни Гуцу. Гімнастки, яка на Іграх в Барселоні представляла в збірній СНД тоді вже незалежну Україну. З медалями вищої проби, здобутими у командній першості, з Іспанії повернулися ще троє «наших» — Ігор Коробчинський, Рустам Шарипов і Григорій Місютін. Однак в історії світової гімнастики українські атлети відзначилися не тільки перемогами, датованими

1992 роком. За більш ніж сторічну історію (перший гімнастичний кружок був заснований в Одесі в 1861 році) представники України неодноразово підіймалися на п'єдестали пошани найпрестижніших змагань. У 1901 році в Києві було відкрито гімнастичне товариство, найчисленніше на Україні. Популярність суспільству приніс Богуміл Гонзатке, який в 1909 році виграв Всеросійський чемпіонат з гімнастики. До початку першої світової війни на Україні існувало 10 сокольських організацій, які слідували європейським традиціям проведення масових гімнастичних свят. Щороку такі заходи проводилися в Харкові, Житомирі, Полтаві, Одесі, Чернігові.

Перший міжнародний досвід українські гімнасти придбали на турнірі в Болгарії в 1910 році. Наступні чотири роки були багатими на подібні поїздки. Наші спортсмени захищали честь української гімнастики в Чехії, Югославії... Напрацьовані зв'язки вплинули на характер першої Всеросійської Олімпіади, проведеної в 1913 році в Києві. У програмі цих ігор, завдяки зусиллям ентузіастів, у групових та індивідуальних змаганнях брало участь 58 гімнастів.

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

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

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

На кінець 40-х — початок 50-х років минулого століття припадає найбільший напружений період розвитку гімнастики. Відбувається впровадження нових принципів організації тренувального процесу. В теоретичних розробках намічається поділ методів навчання в спортивній, художній гімнастиці, акробатиці. Ряд нових ідей внесли фахівці кафедри гімнастики Київського державного інституту фізичної культури. Не дивно, що саме українські гімнасти домінували на Союзній арені. Абсолютними чемпіонами СРСР ставали М.Д. Дмитрієв, Є.Д. Бокова, А.М. Ібадулаєв, Т.Д. Деміденко, Н.А. Бочарова, В.І. Чукарін, М.К. Гороховська, Б.А. Шахлін, Ю.Є. Тітов, Л.С. Латиніна, П.Г. Астахова, О.М. Ващініна, Г.А. Коновалова.

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

У новітній історії українським атлетам вдавалося не раз радувати своїх шанувальників. Так, в 1992 році в Барселоні об'єднана команда СНД з 395,66 очками першенствувала в жіночому

турнірі (13 команд). В її складі було дві представниці України — Тетяна Гуцу і Тетяна Лисенко. Гуцу також стала найсильнішою в особистій першості (39,737), в якій брали участь 92 спортсменки з 24 країн. В активі Тетяни срібна нагорода у вправах на брусах і бронзова у вільних. Її тезка Лисенко була кращою на колоді і завоювала «бронзу» в опорному стрибку. Не було рівних у командній першості в Барселоні і чоловікам. Серед 12 команд «сніговіци» з 585,450 очками завоювали «золото». Україну в збірній представляли Ігор Коробчинський, Рустам Шаріпов і Григорій Місютін. З 93 атлетів, які брали участь у змаганнях багатоборців, наш Григорій Місютін був другим (58,925), причому від переможця, білоруса Віталія Щербо, його відокремила 0,1 бала. Так само розташувалися Місютін та Щербо і в опорному стрибку. Григорій виграв «срібло» у вільних вправах та на перекладині (на п'єдесталі пошани компанію йому склав німець Андреас Веккер, який набрав стільки ж очок).

Цікава ситуація склалася після змагань на брусах. Одразу три атлети, серед яких був і наш Ігор Коробчинський, набрали однакову кількість очок — 9,800.

Таким чином, на третій сходинці п'єдесталу пошани розташувалися Коробчинський, китаєць Гуо Ліньяно і японець Масаюкі Мацунага.

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

Чоловіча ж збірна зуміла пробитися до трійки найсильніших, поступившись у напруженій боротьбі командам Росії та Китаю. Командна «бронза» була першою медаллю незалежної України на Олімпійських іграх, а призерами Атланти стали

Юрій Єрмаков, Олег Косяк, Ігор Коробчинський, Григорій Місютін, Олександр Світличний, Володимир Шаменко, Рустам Шарипов. Причому останній виграв ще й змагання на брусах (9,837).

У 2000 році в Сіднеї наші чоловіки (Олександр Береш, Валерій Гончаров, Руслан Мезенцев, Валерій Перешкура, Олександр Світличний, Роман Зозуля) поліпшили свій результат, зайнявши в командних змаганнях друге місце. За спиною українців опинилися їхні старі знайомі росіяни. Чемпіонами ж стали китайці. У багатоборців на п'єдесталі пошани розташувалися знову-таки представники Китаю, Росії та України. Наш Олександр Береш (58,212) став бронзовим призером, пропустивши вперед лише Вей Янга (58,361) та Олексія Нємова (58,474).

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

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

Аж надто висока була конкуренція за заповітне місце в основі збірної. Але не варто забувати, що в цей період Лариса Семенівна Латиніна прийняла естафету у свого наставника Олександра Семеновича Мішакова і під керівництвом великої гімнастки жіноча збірна завоювала десять золотих медалей на трьох Олімпіадах! А коли підбивали підсумки минулого XX століття, то кращим тренером України був визнаний вже згаданий Олександр Мішаков. Його вихованцями були Віктор Чукарін і Ніна Бочарова, Лариса Латиніна і Борис Шахлін. Лариса Семенівна Латиніна переконана, що якби не Олександр Семенович, то вона не досягла б тих висот у спорті, які підкорилися дев'ятикратній

олімпійській чемпіонці. Особливе місце в історії української гімнастики посідає Олег Васильович Остапенко, який очолював збірну України в дуже складний період становлення збірної незалежної України. У 93-му, що здавався таким далеким, він прийняв керівництво збірної, а залишив свій відповідальний пост в 2000 році. Перемоги на чемпіонатах світу, успіхи української дружини на Олімпіадах нерозривно пов'язані з його ім'ям. Олег Васильович виводив на поміст Лілію Підкопаєву — абсолютну чемпіонку Ігор в Атланті. Усього ж за ці довгі і такі стрімкі 50 років Україна подарувала світові 18 олімпійських чемпіонів зі спортивної гімнастики. Їх життя склалося по-різному. Є імена, які практично забули, невідомі чемпіони, з якими багатьом тільки належить познайомитися. Але є те, що об'єднує ці 18 доль. Про чемпіона Олімпійських ігор ніколи не кажуть «екс-чемпіон». 19 Олімпійським чемпіоном з України став Валерій Гончаров. Його вправа на брусах, в Афінах, за висновком суддів, була виконана бездоганно, на більш високому технічному рівні. Тож, золота медаль виявилася гідною нагородою за справжню майстерність.

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

1.3. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання

1.3.1. Завдання гімнастики

Гімнастика, ігри, спорт і туризм у нашій країні становлять єдину систему засобів і методів фізичного виховання. Відрізняючись один від одного в основному умовами проведення занять і деякими методичними особливостями, усі вони в практичній роботі використовуються в єдності, доповнюють один одного. Зазначимо, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика займає провідне місце, як основний засіб і метод фізичного виховання людей. За допомогою гімнастики розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку:

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

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

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

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

– виховання естетичних, вольових, моральних якостей і насамперед сумлінного, глибоко усвідомленого ставлення до навчальних і спортивних занять, до громадської роботи, праці;

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

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

1.3.2. Методичні особливості гімнастики

Гімнастика як метод фізичного виховання має певні традиційні ознаки. До них належать сурова регламентованість навчального процесу за заздалегідь складеною програмою, певна послідовність у розучуванні гімнастичних вправ, обов'язкове додержання певної форми рухів. Ці ознаки становлять сутність гімнастики. Але, коли йдеться про методичні її особливості, то мають на увазі сукупність методичних прийомів, якими користуються для розв'язання поставлених завдань під час організації педагогічного процесу.

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

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

Вибірковий вплив фізичних вправ широко застосовується в лікувальній гімнастиці. Точне регулювання фізичного навантаження залежно від контингенту учнів (віку, статі, фізичної підготовленості, стану здоров'я тощо) за допомогою різноманітних методичних прийомів (зміною вихідних положень, кількістю повторень, інтенсивністю м'язового напруження, застосуванням обтяження). Гімнастика має необмежені можливості безперервного ускладнення вправ. Ускладнення є передумовою дальшого вдосконалення рухових здібностей організму. Цього досягають різними поєднаннями і комбінаціями вправ, що надає їм зовсім іншого якісного і кількісного виразу, внаслідок чого вони впливають на організм інакше.

Широке застосування музичного супроводу під час проведення занять. Музика створює позитивний емоційний фон, добрий настрій, бадьорить, виховує почуття ритму і пластичності рухів, допомагає досягти синхронності під час фронтального виконання вправ, підвищує працездатність. Крім того, музика

є дієвим засобом виховання в учнів відчуття краси рухів, пластичності й виразності.

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

1.3.3. Види гімнастики

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

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

Основна гімнастика — ефективний засіб, що дозволяє вирішувати ряд виховних і освітніх завдань фізичного виховання, засіб збагачення рухового досвіду. Доведено, чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє людина, чим більший його руховий досвід, тим легше й швидше можна навчити її новим руховим діям. Широкі можливості використання основної гімнастики з метою гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості зробили її самостійним засобом і методом фізичного виховання усіх вікових категорій тих, що займаються. У зв'язку з цим вона покладена в основу державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку, учнів середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, а також осіб середнього і похилого віку. Систематичні заняття у зрілому віці допомагають підтримувати високу фізичну

і розумову працездатність. Формою організації занять основною гімнастикою є урок, тривалістю 45–90 хв.

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

Атлетична гімнастика — користується великою популярністю у значної частини населення, особливо серед підлітків і молоді, яка бажає мати красиве тіло, сильні м'язи, гарну поставу. Заняття атлетичною гімнастикою сприяє гармонійному розвитку сили, витривалості, спритності, виховують міцних, сильних, впевнених у своїх силах людей. Вона дозволяє істотно заощаджувати час, впливати на недостатньо розвинені групи м'язів, чітко дозувати навантаження, що в підсумку позитивно відображається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою проводяться кожного дня тривалістю від 1,5 до 2 год. Тим, хто почав займатися тільки перший раз, рекомендовано тренуватися по 20–30 хв три рази на тиждень. У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовуються ЗРВ без предметів і з предметами: гімнастичні палки, скакалки, амортизатори, еспандери, гантелі, вправи на приладах масового використання: гімнастична стінка, лава, лазіння по канату, перенесення вантажу, гімнастичні снаряди, стрибкові вправи. Тренувальні заняття проводяться у групах і самостійно, в установах, навчальних закладах, у ФОК за місцем проживання.

Прикладні види гімнастики — такі як: професійно-прикладна, військово-прикладна, спортивно-прикладна гімнастика.

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

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

Завдання освітньо-розвиваючих видів:

– загальна фізична підготовка, гармонійний розвиток усіх органів і систем організму, поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності і працездатності організму, формування правильної постави (основна гімнастика);

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

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

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

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

опорні та безопорні стрибки, акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах та тренажерних приладах.

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

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

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

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

Лікувальна гімнастика — проводиться в поліклініках у кабінетах «ЛФК», у лікарнях. Основною формою занять є процедура, або урок лікувальної гімнастики. Фізичні вправи підбираються на основі рекомендацій лікаря. Комплекси складаються як зі спеціальних вправ (щодо захворювання), так і з вправ,

що у загальному впливають на організм. Загальна тривалість занять — 30–60 хв. З хворими, де важлива точність фізичного навантаження, проводяться індивідуальні заняття (процедури).

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

Стретчинг — (у перекладі означає «розтягування») ця методика відома як методика розвитку гнучкості в статичних положеннях. Вона полягає в тому, що той, хто займається, приймає позу, що розтягує певну групу м'язів, і залишається в такому положенні від 5 до 30 с. Перш ніж розпочинати заняття за методикою стретчингу, варто провести тестування, підібрати відповідні вправи і певні тести для контролю.

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

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

Каланетика — це гімнастика статичних вправ. У систему цього виду оздоровчої гімнастики входять тридцять вправ, навантаження яких підвищують шляхом збільшення часу втримання певної пози.

Завдання оздоровчих видів гімнастики:

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

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

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

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

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

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

Художня гімнастика — жіночий вид спорту. Основними її засобами є вправи танцювального характеру, які виконуються з предметами і без предметів. Як і спортивна гімнастика, характеризується великою розмаїтістю вправ, виконуваних

з різними предметами й без предметів. Видами багатоборства в індивідуальних вправах у художній гімнастиці є: вправа з обручом, з м'ячом, зі скакалкою, зі стрічкою, з булавами. У молодших розрядах можуть використовуватися вправи із шарфом, вимпелами й широкою стрічкою. Групові вправи — команда складається із п'яти дівчат, виконуються вправи з одним предметом, або із двома різними (демонструється висока синхронність і погодженість рухів). Заняття проводяться у вигляді тренувань — два рази на день по дві години.

Спортивна акробатика — багата розмаїтістю арсеналу вправ динамічного і статичного характеру. Ділиться на акробатичні стрибки, які виконуються чоловіками і жінками з розбігу на еластичній акробатичній доріжці. Чоловічі і жіночі парні вправи.

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

Займаються: у СДЮШОР, ШВСМ, загальноосвітніх школах (спортивні секції), ЗВО, школах-інтернатах.

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

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

Завдання спортивних видів гімнастики:

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

– доведення якості виконання змагальних програм до досконалості;

– демонстрація техніки виконання довільних програм в умовах змагань;

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

Засоби спортивних видів гімнастики:

Вправи на видах гімнастичного багатоборства: перекладина, бруси, кінь, кільця, колода. Хореографічні, вільні та акробатичні вправи. Вправи художньої гімнастики та елементи народних танців. Опорні та безопорні стрибки і стрибки на батуті. Тренажерні і блочні прилади, сауни, масаж.

1.4. Запобіжні заходи проти травм на заняттях з гімнастики

На заняттях з гімнастики, особливо при виконанні вправ на гімнастичних приладах, з різних причин бувають травматичні ушкодження. Запобігти цим ушкодженням можна шляхом усуненням причин, що приводять до них. Для усунення причин травматизму і запобігання можливим його випадкам потрібно застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів.

Аналіз травм, які трапляються на заняттях з гімнастики, свідчать, що основними причинами травматизму є:

– недодержання правил організації занять;

– порушення методики і принципів навчання гімнастичним вправам;

– недооцінка або неправильне застосування прийомів страхування і допомоги під час виконання вправи;

– порушення певних вимог щодо підготовки місць занять, а також відсутність регулярної перевірки стану спортивного устаткування та інвентарю;

– недостатній рівень виховної роботи та невідповідність одягу і взуття.

Найчастіше травматичні пошкодження трапляються внаслідок порушення правил організації і методики проведення занять. Неправильна організація навчального процесу, несвоєчасні початок і закінчення занять, неправильна їх побудова, низький рівень дисципліни учнів (запізнення на заняття, неуважність і несерйозність, невиконання вимог викладача порушення правил техніки безпеки), а також порушення принципів методи-

ки навчання створюють умови для травматичних пошкоджень та інших нещадних випадків.

Несвоєчасний і неорганізований початок занять не дає змоги як слід підготувати опорно — руховий апарат та інші системи організму до виконання складних вправ. Внаслідок цього можуть бути розтягнення і розриви м'язів, сухожилків тощо.

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

Порушення педагогічних принципів послідовності, систематичності і доступності часто призводить до того, що перед учнями ставлять надто складні і непосильні завдання. У них не вистачає фізичної і технічної підготовленості для виконання запропонованої вправи, що часто призводить до зривів з приладів, пошкоджень тощо.

Однією з основних причин травматизму на заняттях з гімнастики є неправильне ставлення до підготовки місць занять, до перевірки стану устаткування та інвентарю, до одягу та взуття виконавців. Неправильне користування, недбайливе ставлення до встановлених гімнастичних снарядів та укладання гімнастичних матів, може бути причиною серйозних травм. Тому викладач повинен особисто перевіряти стан і підготовку того чи іншого приладу до заняття і негайно усувати найменші несправності.

Важливою причиною травматизму є відсутність лікарського контролю і самоконтролю виконавців. Систематичний лікарський контроль і самоконтроль є важливим фактором оберігання учнів від спортивного травматизму під час занять з гімнастики. Без систематичного лікарського контролю неможливо успішно розв'язувати оздоровчо-гігієнічні завдання в процесі занять гімнастикою Лікарський контроль полягає в тому, що лікар установляє стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і тренованості, розв'язувати питання про допуск до занять або змагань, визначає рівень можливого навантаження. Інколи учень приходить на заняття з поганим самопочуттям через хворобу, або інші відхилення в стані здоров'я. Попри це він намагається виконувати

різні вправи, що призводить до перенапруження, надмірної втоми і дуже часто закінчується травмами. Тому систематичне і регулярне проведення лікарського контролю є запорукою проти спортивного травматизму та інших небажаних наслідків занять фізичною культурою і спортом.

Для запобігання травматичних пошкоджень, необхідно на заняттях застосовувати прийоми страхування, допомоги та самострахування. Під страхуванням слід розуміти сукупність заходів, застосовуваних під час занять з гімнастики для недопущення спортивного травматизму. Існує кілька видів страхування і допомоги: власне страхування, допомога, проведення, підштовхування, підтримка і самострахування. Надійне страхування створює сприятливі умови для впевненого виконання вправ, знімає захисні гальмування, які заважають практично відтворити рух, образ якого утворився в уяві спортсмена.

Власне страхування — це готовність викладача, тренера або когось іншого хто страхує подати потрібну допомогу, щоб запобігти падінню, удару або іншому травматичному пошкодженню. Страхування, як правило, здійснюється без попереднього захвату за руку або за іншу частину тіла. Але інколи під час виконання складної вправи це доцільно зробити заздалегідь. При цьому не передбачено ніякої фізичної допомоги для полегшення виконання вправи.

Допомога — безпосередня допомога страхуючого для полегшення виконання вправи, Головне завдання допомоги — створити належні умови для швидкого оволодіння технікою виучуваної вправи. Допомогу слід подавати вміло, вибираючи потрібний момент докладаючи відповідних зусиль. Уміло подана допомога створює в гімнаста впевненість у своїх силах і потрібні м'язові рухові відчуття, які сприяють опановуванню руховою навичкою. У міру оволодіння руховою навичкою фізична допомога зменшується до її припинення.

Проведення — це форма допомоги від початку вправи до її закінчення. Зусилля викладача мають відповідати характеру вправи і ступеню оволодіння нею.

Підтримка — один з важливих прийомів допомоги. Вона полягає в тому, що тренер утримує тіло виконавця, фіксуючи його в певному положенні Підтримку застосовують під час виконання як динамічних, так і статичних вправ.

Таблиця 1

Система профілактичних заходів травматичних пошкоджень

Для того, щоб правильно застосовувати прийоми страхування і допомоги, треба знати і суворо дотримуватися таких вимог:

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

– добре знати техніку виконання вправи, правильно вибирати місце для страхування, не заважаючи виконавцю;

– вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної підготовленості виконавця;

– широко застосувати для страхування ручні і підвісні пояс і лонжі, тренажери;

– застосовувати індивідуальне і групове страхування в міру потреби.

Самострахування — дуже важливий елемент навчального процесу. Це здатність виконавця своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим легше виконавець опановує техніку самострахування.

При виконанні упорів на кільцях стояти збоку, тримати виконавця однією рукою за руку вище ліктя, другою за стегно.

При виконанні висів, страхувати потрібно стоячи збоку запобігати опусканню вперед чи назад або зриву, підтримуючи виконавця однією рукою під плече знизу, а другою тримати ноги в певному положенні.

Запобігти зриву чи падінню під час виконання розмахування на брусах, можна стоячи збоку і тримаючи виконавця обома чи однією рукою за плече.

При виконанні підйомів на брусах, перекладині — стояти збоку і допомагати однією рукою під плечі іншою під ноги.

Стрибки і зіскоки з приладів страхують стоячи збоку місця приземлення, тримати обома руками за плече і відходити з виконавцем у напрямі польоту.

При виконанні обертів вперед чи назад — стояти збоку і тримати виконавця однією рукою за передпліччя іншою під спину чи ноги сприяючи закінченню оберту.

1.5. Місця занять та їх облаштування

Гімнастичний зал

Рис. 1

До числа багатьох факторів, які допомагають успішно виконувати шкільну програму з розділу «Гімнастика», відноситься матеріально-технічне забезпечення.

Основним місцем занять школярів фізичними вправами являються криті та відкриті спорудження. У холодну пору навчального року більшість розділів навчальної програми з гімнастики проводяться у спеціально обладнаних гімнастичних залах, а восени і весною заняття проводяться на відкритих майданчиках, які знаходяться на пришкільній ділянці. Для проведення занять з основної, спортивної та інших видів гімнастики, в залах повинні бути спеціальні гімнастичні прилади та інвентар, які забезпечують повноцінний навчальний процес. Кількість гімнастичного інвентарю визначається кількістю учнів (спортсменів) в залі. Зміст фізичного виховання школярів характеризується великою різноманітністю засобів, які використовуються. Кожний урок, як правило, є комплексним, який об'єднує різні види навчальної програми.

Розміщення снарядів у гімнастичному залі проводиться з урахуванням характеру навчального процесу. Центр зала має займати килим для виконання вільних вправ, розміром 14 м × 14 м; вздовж однієї з повздовжніх стін необхідно розташувати бігову доріжку (25 м) та стрибковий стіл для опорного

стрибка. Перекладину потрібно ставити на задньому плані щодо входу у зал, а на передньому плані розміщувати бруси, гімнастичну колоду та коня з ручками. Шести та канати закріплюють на монорельсі (паралельно торцевій стінці), а гімнастичну стінку розміщують на торцевій стінці. Гімнастичні снаряди (особливо переносні) необхідно розміщувати таким чином, щоб їх можна було швидко зібрати, розібрати та змінити місце розташування.

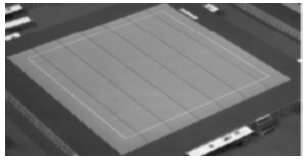


Рис. 2

Гімнастичні снаряди

Килим — 12 м × 12 м, зона страховки 1 м по всьому периметру (рис. 2).

Рис. 3

Кінь махи висота 1 м 15 см, довжина 1 м 60 см, ширина 35 см, відстань між ручками дорівнює 40–45 см, зона розташування дорівнює 4 м × 4 м (рис. 3).

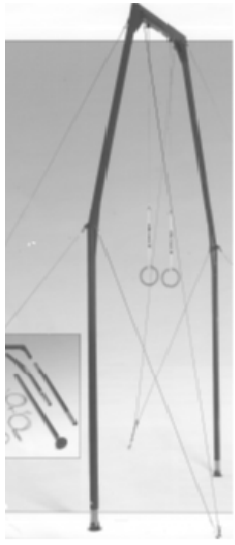


Рис. 4

Кільця — закріплюють на спеціальних консольних балках на відстані 5 м 80 см від підлоги, або на гімнастичному портику. Висота кілець від підлоги може змінюватись в залежності від зросту тих що займаються, але не вище 2 м 80 см від підлоги, за рахунок пристінного кріплення, Відстань тросів від стінки повинна бути на менше 1 м 10 см, а відстань між кільцями дорівнює 50 см. Перед заняттями необхідно перевіряти висоту кілець, кріплення та цілісність тросів і ременів на яких знаходяться кільця (рис. 4).

Рис. 5

Бруси жіночі — нижня жердина знаходиться на висоті — 1 м 70 см, верхня — 2 м 50 см, ширина між жердинами дорівнює 1 м 30 см — 1м 80 см. Довжина жердин дорівнює 2 м 40 см, які кріпляться до підлоги тросами з відстанню між ними 5 м 50 см × 4 м. У чоловічих та жіночих брусах ширина і висота жердин змінюється за рахунок спеціальних зажимів. Перед заняттями потрібно перевіряти кріплення та цільність жердин (рис. 5).

Рис. 6

Бруси чоловічі — довжина жердин 3 м 50 см, висота від підлоги від 1 м 20 см до 2 м, ширина між жердинами дорівнює 42–52 см. (рис. 6).

Рис. 7

Місток для стрибків — довжина 1 м 20 см, ширина 60 см, висота 21 см (рис. 7).

Рис. 8

Гімнастичний стіл для стрибків — висота 1 м 20 см — 1 м 35 см (в залежності від статі тих що займаються), ширина 95 см, довжина 1 м 20 см, кріпиться до підлоги за допомогою ціпка та талрепу. Зона приземлення дорівнює 6 м × 3 м. Довжина доріжки для розбігу дорівнює 25 м (рис. 8).

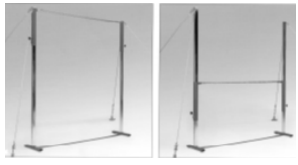


Рис. 9

Перекладина — складається з гладкого грифу діаметром у 28 мм, і довжиною 2 м 40 см. закріпленого на двох стійках які за допомогою розтяжок кріпляться до підлоги Висоту перекладини можна змінювати від 1 м 20 см до 2 м 80 см за допомогою спеціальних замків. Для занять з новачками необхідно використовувати пристінну перекладину. Перед заняттями необхідно перевіряти на

Рис. 10

кріпость всі види кріплення, особливо гачків у підлозі, та натяг тросів (рис. 9).

Колода — довжина 5 м, висота 1 м 25 см, ширина 10 см використовується для виконання вправ у рівновазі. Верхня робоча частина повинна бути гладкою і не слизькою. Для початкового навчання та розминки використовують низьку колоду тих же розмірів, але висотою 50 см. Перед заняттями перевіряють щоб колода стояла горизонтально та стійко (рис. 10).

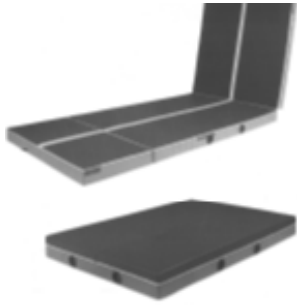


Рис. 11

Мати — виготовленні із поролону довжиною 2 м 50 см, шириною 2 м і товщиною від 10 см. До 20 см. Поверхня матів покрита спеціальним покриттям (рис. 11).

Гімнастична стінка — використовується для виконання загально розвиваючих вправ, лазіння, перелізання. Висота гімнастичної стінки становить 3 м 20 см, ширина 1 м Горизонтальні рейки діаметром 3,5 см. Розташовані на відстані 25 см одна від одної.

Гімнастична лава — використовується для групових занять загально розвиваючі вправи, вправами у рівновазі, в упорах, лазінні, а також для відпочинку і очікування черги для виконання вправ на снарядах. Довжина її складає 4 м, ширина 24 см, висота 30 см. У нижній частині лави розміщений брусок шириною у 5 см, для виконання вправ у рівновазі (у перевернутому положенні).

Канат для лазіння — канати підвішуються на балках під стелею, або на спеціальних консолях. Товщина канату повинна бути такою, щоб її зручно було захватити руками та ногами. Довжина канату дорівнює 4–6 м. Для зручного його використання на заняттях, канат розмічають на відрізки по 50 см різнокольоровими позначками.

Козел для стрибків — висота снаряда 1 м — 1 м 20 см (змінюється в залежності від зросту, статі учнів та виду стрибка), ширина 40 см, довжина 60 см, кріпиться до підлоги ціпком тер лепом.

Гімнастичні палиці — діаметром 25–30 мм, використовуються на заняттях з основної гімнастики при проведенні загальнорозвиваючіх вправ і при виконанні естафет. В залежності від статі та віку підбирають довжину палиць: чоловіками — 1 м 10 см, жінками — 1 м, дітям — 90 см.

Скакалки — виготовлені із пенькової бечівки, плетеного шнура, гуми. Довжина короткої скакалки дорівнює 2–3 м в залежності від зросту, довгої — 4–5 м.

Гантелі — можуть бути різної форми і ваги. Найбільш зручні гантелі, які складаються з окремих дисків різної ваги. За їх допомогою можна підбирати вагу окремо для кожного учня.

М'ячі — використовуються при проведенні загально розвиваючих вправ, естафеті та ігор — гумові, волейбольні та баскетбольні, а також обручі різного діаметру.

Підвісний майданчик — для виконання стрибків у глибину, яка виготовлена із товстої фанери, або збитих дощок розмірами 50 см × 50 см та товщиною 20 мм. Майданчик має два гаки за допомогою яких вона кріпиться на рейці гімнастичної стінки.

Щит для метання тенісних м'ячів розміром 100 см × 100 см. Щит за допомогою гаків чіпляється на гімнастичній стінці. і повинен бути розмічений масляними фарбами. В центрі щита намальоване чорне коло діаметром 18 см, потім три кола шириною у 1 см і діаметром 40, 60, 80 см.

Стоялки — складаються із паралельно розташованих жердин, які міцно закріплені на низьких стійках висотою 50 см, шириною 48 см, довжиною 1 м 20 см.

1.5.1. Місця облаштування занять з гімнастики за непрофесійним спрямуванням

До числа багатьох факторів, що сприяють успішному виконанню освітньої програми по розділу «Гімнастика», відноситься матеріально-технічне забезпечення.

Основним місцем занять тих що займаються фізичними вправами є криті та відкриті «площинні» споруди. У холодну пору навчального року більшість розділів програми з гімнастики, ігор, легкої атлетики освоюється в спеціально обладнаних фізкультурних залах, а восени і навесні заняття проводяться на відкритих майданчиках, розташованих на ділянках закладів освіти.

Відповідно до педагогічних і гігієнічних вимог до місць занять фізичною культурою ці споруди оснащують гімнастичним обладнанням, пристосуваннями і пристроями, які забезпечують повноцінний навчальний процес.

1.5.2. Спортивні зали, гімнастичні майданчики та їхнє обладнання

Зміст фізичного виховання тих що займаються характеризується великою різноманітністю застосовуваних засобів. Кожне заняття, як правило, є комплексним, що об'єднує різні види навчальної програми. У зв'язку з цим основне приміщення для занять є спортивний зал за своєю архітектурою, висвітлення, характеристиці підлог, устаткування призначений для вирішення широкого кола завдань навчання різним видам рухових дій, передбачених програмою з фізичного виховання.

Спортивні зали в закладах освіти будують в комплексі з іншими приміщеннями, але мають у своєму розпорядженні окремо від них. Форма залів, як правило, прямокутна зі співвідношенням сторін 2 : 1. Відповідно до норм проєктування для закладів освіти споруджують зали різних розмірів в залежності від кількості тих що займаються (табл. 2). При залах розміщуються допоміжні приміщення для зберігання обладнання, гімнастичних снарядів, навчального інвентарю, тренажерних пристроїв і технічних засобів, кімнати для викладачів, роздягальні (чоловічі та жіночі), душові, туалетні кімнати.

Якісне проведення занять багато в чому залежить від наявності та зручного розміщення інвентарю та обладнання. При цьому дослідження показали, що залежність успішного навчання гімнастичним вправам від наявності спеціального обладнання та інвентарю вище, ніж в будь-якому іншому виді спорту.

Номенклатура і табелі навчального обладнання та інвентарю визначаються спеціальними нормами і правилами. Приблизний перелік гімнастичного обладнання спортивних залів наведено в табл. 3.

Спортивні зали обладнають відповідно до завдань занять. Виробляється це за короткий відрізок часу, в основному силами самих тих що займаються.

Інвентар для молодших школярів (6–10 років): м'ячі малі (типу тенісних), м'ячі середні, м'ячі великі (волейбольні, бас-

кетбольні), прапорці різноколірні, мішечки з піском (для метань і формування постави), кубики різні (7 × 7, 15 × 15, 30 × 30 см), мішені для метань в мету. Кількість цих предметів має бути не менше 40 штук, тобто на кожного школяра по одному предмету (мішеней — 4–6 штук).

Таблиця 2

Розміри спортивних залів для закладів освіти

Основні приміщення	Кількість	Розміри, м			Пропускна здатність
		Довжина	Ширина	Висота	
Зал для школи з 8–16 класними приміщеннями	1	18	9	6	До 20 осіб
Зал для школи з 20–30 класними приміщеннями	1	24	12	6	До 35 осіб
Зали для шкіл з 40 класними приміщеннями	2	24 12	12 12	6 6	До 35 осіб До 15 осіб
Зали для шкіл з 50 класними приміщеннями	2	30 12	15 12	6 6	До 55 осіб До 15 осіб

Крім зазначеного в табл. 3 основного обладнання та інвентарю, необхідного для проведення занять з гімнастики з учнями середніх та старших класів.

Гімнастичне обладнання встановлюється з таким розрахунком, щоб 4 групи учнів (по 7–8 чол.) мали можливість займатися на снарядах протягом всього уроку. Доцільно установку снарядів виробляти в спеціально підготовлених для них місцях. Для цього підлога зала обладнується гніздами, гачками («жабами») для установки й кріплення снарядів. Підвісні снаряди (кільця, канати, жердини, трапеції та ін.) Розміщуються біля стін залу в місцях їх кріплення до балок, ферм, консольним швелерам, закладних деталей в стельових перекриттях, монорейки й ін. Обладнання кріплять до стін, підлоги та стельового перекриття, які виробляють за допомогою закладних деталей, вмонтованих при будівництві залу в конструктивні елементи. Ці кріпильні вузли встановлюють за кресленнями проєкту та їх розміщення повинно відповідати вимогам безпеки педагогічного процесу.

Доцільно заняття з «Гімнастики» проводити у другій чверті навчального року. У школах, де є два зали, в одному з них доцільно встановлювати гімнастичне обладнання на всю другу

чверть. Це дає можливість більш продуктивно використовувати навчальний час, а також зберігати обладнання та інвентар в хорошому стані.

Таблиця 3

Приблизний перелік гімнастичного обладнання та інвентарю для спортивних залів середніх загальноосвітніх шкіл (од.)

№ п/п	Найменування обладнання та інвентарю	Розміри залів, м		
		18 × 9	24 × 12	30 × 15
1	Стінка гімнастична	12	18	24
2	Лавки гімнастичні	4	8	10
3	Колода	2	4	5
4	Перекладина (висока, низька)	2	3	4
5	Бруси (високі, низькі)	1	2	2
6	Бруси р / в	1	2	2
7	Кінь (стрибкові)	1	2	3
8	Кінь (махи)	1	1	1
9	Кільця	1	1	1
10	Козел (стрибкові)	2	3	3
11	Містки гімнастичні	2	5	6
12	Канати для лазіння	6	8	10
13	Шести для лазіння	2	2	2
14	Сходи гімнастичні	1	2	2
15	Мати гімнастичні	10	18	24
16	Доріжка акробатична	1	2	3
17	Доріжка гумова	1	2	3
18	Скакалки	40	40	40
19	Палиці гімнастичні	40	40	40
20	Обручі (великі і середні)	40	40	40
21	Стрічки	40	40	40
22	М'ячі набивні (14 кг)	40	40	40
23	Гантелі різні	20	20	20
24	Горизонтальний канат (підвісний)	1	1	1
25	Майданчики для стрибків у глибину	3	6	8
26	Скакалки довгі	2	2	2
27	Стійки для стрибків (дерев'яні)	2	2	2
28	Мотузка з вантажем	4	4	4

На рис. 12–14 показані варіанти найбільш раціонального розміщення снарядів в шкільному залі для навчально-тренувальних занять з гімнастики, а також розміщення снарядів і устаткування для занять в одному залі двох класів одночасно.

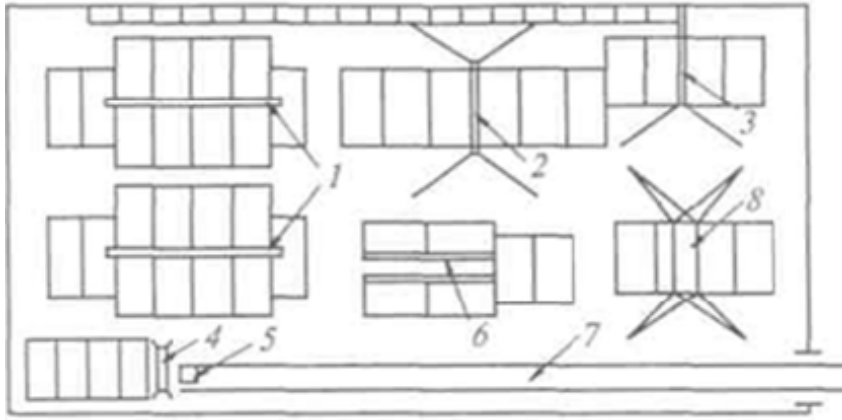


Рис. 12. План розстановки гімнастичного обладнання для навчальних занять 5–11 класів (при одночасному занятті двох класів) в шкільному залі 12 × 24 м: *1* — колода; *2* — перекладина висока; *3* — перекладина низька; *4* — кінь; *5* — гімнастичний міст; *6* — бруси; *7* — гумова доріжка; *8* — бруси р/в

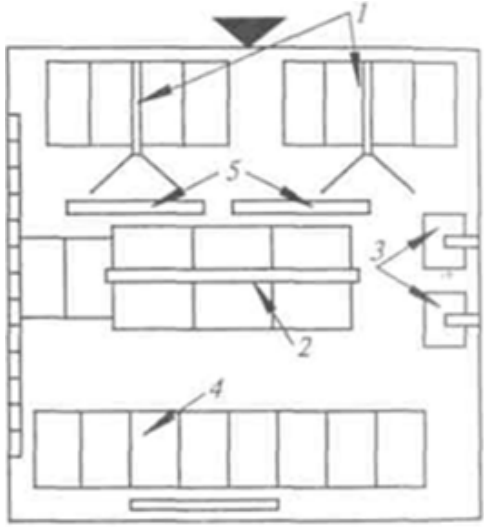


Рис. 13. План розстановки гімнастичного обладнання для навчальних занять в начальних класах в шкільному залі 12 × 12 м: *1* — перекладина низька; *2* — колода; *3* — щити для метання в ціль; *4* — акробатична доріжка; *5* — гімнастичні лави

Розміщення гімнастичних снарядів і устаткування повинно задовольняти педагогічним вимогам освітнього процесу. Воно залежить від розмірів залу, від розташування спеціальних конструкцій, від кількості учнів і завдань, що вирішуються на уроці. Залежно від розміщення стаціонарних снарядів (перекладина, кільця, бруси р/в) встановлюють і переносні. При цьому важливо дотримуватися заходів безпеки.

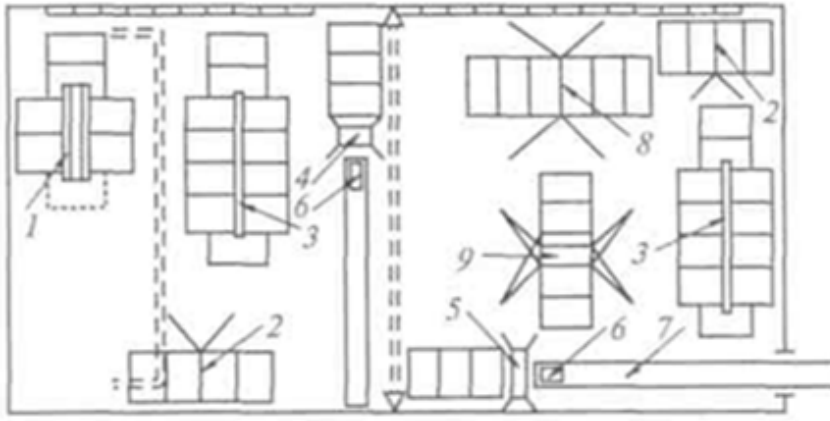


Рис. 14. План розстановки гімнастичного обладнання для навчальних занять 5–11 класів (при одночасному занятті двох класів) в шкільному залі 15 × 30 м: *1* — бруси; *2* — перекладина низька; *3* — колода; *4* — козел; *5* — кінь; *6* — гімнастичний міст; *7* — гумова доріжка; *8* — перекладина висока; *9* — бруси р/в

1.5.3. Багато комплексні гімнастичні снаряди

Характерною особливістю сучасного заняття фізичної культури є його моторна щільність. Вона залежить від багатьох факторів, але для занять з гімнастики найбільше значення має матеріальне оснащення спортивних залів освітнього закладу. Це пов'язано зі специфікою гімнастичних вправ, які в більшості своїй виконуються на снарядах, що відрізняються від іншого обладнання та інвентарю складністю конструкції й великими габаритами. Однак навіть при відмінній організації уроку з гімнастики з використанням стандартних (традиційних) гімнастичних снарядів важко домогтися високої моторної щільності, бо при виконанні вправ 8–10 учнів на одному снаряді потрібно

багато часу. Тому існують нестандартні гімнастичні снаряди з великою пропускною здатністю (на одному снаряді по 6–8 і більше займаються). Зал, добре обладнаний нестандартними багато комплексними снарядами, забезпечує високу моторну щільність, створює великий інтерес і емоційний підйом учнів, а це, своєю чергою, підвищує продуктивність педагогічного процесу.

Крім основної переваги перед снарядами індивідуального користування (підвищення моторної щільності), нестандартне гімнастичне обладнання має й інші:

– на установку і прибирання багатопропускних снарядів витрачається 1–2 хв;

– розміри робочих деталей (гриф перекладини, жердини брусів, канати, жердини) відповідають найбільш зручному хвату;

– кріпильні пристрої й взаємозамінність ряду елементів обладнання дозволяють змінювати конструкцію снарядів в залежності від конкретних завдань уроку;

– багатофункціональність обладнання (вивчення гімнастичної техніки, розвиток рухових здібностей, формування життєво важливих і професійно значущих умінь і навичок, використання комплексу снарядів в іграх, естафетах, в подоланні перешкод та ін.);

– обладнання можна використовувати на всіх етапах навчання гімнастичним вправам (підвідні, підготовчі вправи), а також у всіх частинах уроку.

Можливість швидкого встановлення і збирання снарядів, а також зміни розмірів та форми передбачається при розробці їх конструкції. Деякі варіанти основних конструкцій такого обладнання показані на рис. 15–16.

При виготовленні й монтажу багато комплексного обладнання необхідно дотримуватися наступних правил безпеки:

1. Випнуті частини снарядів, розташовані нижче 2 м від підлоги, прикривають деревом, гумою, тканиною та ін.;

2. Травмонебезпечні ділянки обладнання фарбуються в червоний або помаранчевий колір;

3. По всій довжині встановлених для занять багатопролітних снарядів укладаються мати;

4. Всі вузли, деталі й місця кріплень обладнання (в розібраному й зібраному стані) повинні пройти випробування; безпечність монтажу багато комплексного гімнастичного обладнання

визначає комісія в складі вчителя фізичної культури, лікаря, директора школи.

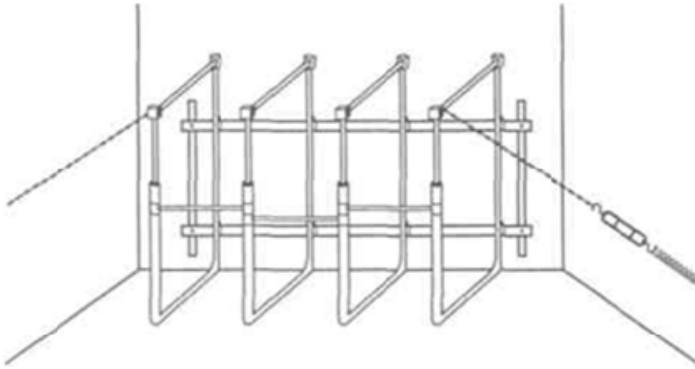


Рис. 15. Багато комплексна пристінна опорно-поворотна система перекладин

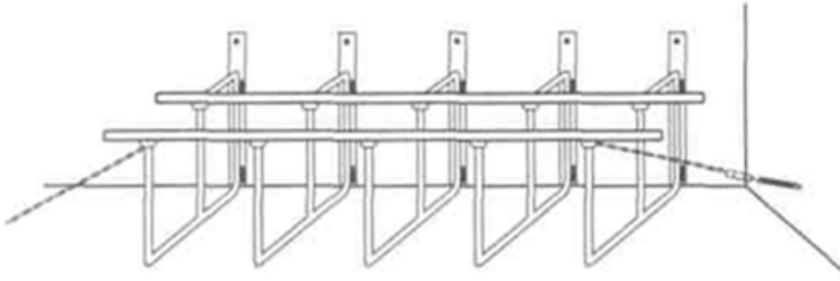


Рис. 16. Пристінна опорно-поворотна система брусів

1.5.4. Гімнастичні майданчики і їх обладнання

Серед майданчиків для ігор та занять з легкої атлетики особливе місце займають гімнастичні майданчики. Вони споруджуються для молодших школярів, для школярів середніх та старших класів. На цих майданчиках споруджується обладнання, за допомогою якого виконується програма по розділу «Гімнастика» кожної з вікових груп. Для старших школярів необхідно наступне обладнання: майданчик розміром 15 × 40 м, що дозволяє розмістити на ній комбіновану установку для підвісних снарядів (кілець, канатів, жердин), гімнастичні сходи, поперечини, бруси, гімнастичні стінки (до 12 прольотів), ями

для опорних стрибків і стрибків в довжину. На обладнаній таким чином майданчику може займатися одночасно 40 осіб. На (рис. 17) показано типовий гімнастичний майданчик, обладнана стандартними гімнастичними снарядами.

Нестандартне обладнання, з найбільшою повнотою набуло поширення саме на відкритих пришкільних ділянках (рис. 18). Таке обладнання гімнастичних майданчиків дозволяє широко використовувати фронтальний спосіб організації навчальної діяльності. Тому число повторень кожного рухового завдання може значно збільшитися, а це, своєю чергою, сприяє більш міцному освоєнню учнями техніки гімнастичних вправ. В той самий час збільшується обсяг рухової активності тих що займаються, і, отже, підвищується розвиток у них рухових здібностей. Ефективність занять на багатопропускних снарядах підвищується ще й завдяки тому, що виконання вправ в цих умовах викликає значні позитивні емоції. У школярів створюються додаткові резерви працездатності, і вони виконують великий обсяг гімнастичних вправ з відносно меншою напругою. За допомогою такого обладнання легше вчити дітей самостійно вправлятися на снарядах, страховки та самостраховки.

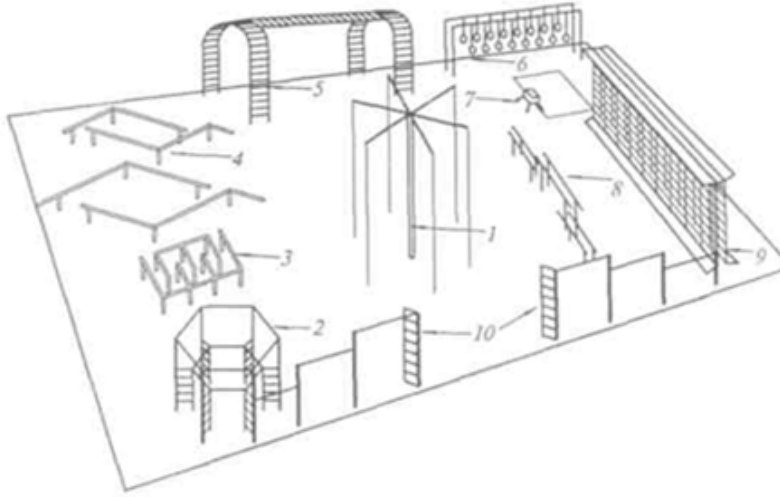


Рис. 17. Типова гімнастичний майданчик,
обладнана стандартними снарядами

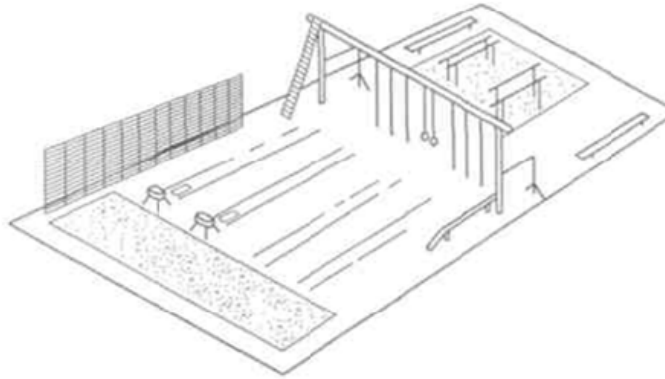


Рис. 18. Шкільний гімнастичний майданчик, обладнаний нестандартними багатопропускними снарядами: *1* — стійка з комплектом жердин; *2* — блок замкнутих перекладин; *3* — лабіринт; *4* — система зиґзаґоподібних бумів; *5* — дугоподібний рукохід; *6* — кільцевої рукохід; *7* — козел; *8* — бруси; *9* — гімнастична стінка (двостороння); *10* — система перекладин

1.6. Основні засоби гімнастики

1.6.1. Стройові вправи

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

– стройові прийоми;
– шикування та перешикування;
– пересування;
– розмикання та змикання.

Стройові прийоми

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

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

3. Виконання поворотів: «Напра-ВО!», «Налі-ВО!». «КРУГОМ!», «Пів повороту налі-ВО!».

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

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

Шикування та перешикування

– Шикування: у шеренгу, у колону, у коло.

– Перешикування з однієї шеренги у дві, у три та у зворотному порядку.

– Перешикування з колони по одному, в колону по два, по три та у зворотному порядку.

– Перешикування із шеренги уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці.

– Перешикування із шеренги в колону заходженням відділень плечем.

– Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням.

– Перешикування із колони по одному в колону по два, три, чотири й т.п. послідовним поворотом під час руху.

– Перешикування з одночасним розмиканням на інтервал та дистанцію два кроки.

Пересування

– Стройовий і похідний крок (звичайний), біг.

– Перехід з руху на місці до пересування вперед.

– Припинення руху.

– Зміна швидкості, темпу, і ритму пересування.

– Виконання поворотів у русі.

– Пересування в обхід, по діагоналі, протиходом, змійкою, по колу, до кутів, середин та до центру майданчика.

Розмикання та змикання

Розмикання збільшення інтервалу та дистанції.

– Розмикання по фронту відповідно до стройового Уставу.

– Розмикання приставними кроками по фронту з колони по три і по чотири.

– Розмикання приставним кроком від середини, вліво, вправо на випрямлені руки.

– Розмикання за розпорядженням.

– Розмикання по направляючих у колонах, які виставляє викладач.

Змикання зменшення дистанції та інтервалу.

– Змикання приставним кроком до середини, вліво, вправо.

– Змикання вліво, вправо, до середини з поворотом.

1.6.2. Загальнорозвиваючі вправи

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

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

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

Вправи без предметів

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

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

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

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

– *Вправи для формування правильної постави.*

– *Вправи на гнучкість.*

Вправи з предметами

– *Гімнастична палка* — використовується, як обмежник рухів, що уточнює їхній напрямок і амплітуду.

– *Скакалка (довга, коротка)* — використовується, як предмет для виконання різних стрибків і перестрибування під час обертання скакалки.

– *М'ячі надувні, набивні* — використовуються для кидків і лову індивідуально та у парах, мають велике значення.

– *Гімнастична лава* — використовується під час виконання ЗРВ як опора для рук і ніг, для сідів, упорів і обтяження.

– *Гімнастична стінка* — використовується для виконання специфічних вправ з опорою руками та ногами об рейки на різній висоті.

– *Гантелі (різної ваги)* — служать обтяженням під час виконання ЗРВ оздоровчої спрямованості для розвитку м'язової сили.

– *Булави* — для розвитку рухливості переважно плечового поясу та рук, у сполученні з рухами тулуба та ніг удосконалюють координацію рухів.

– *Гумові амортизатори та еспандери* — застосовують для спеціальної силової підготовки в атлетичній гімнастиці.

– *Вправи з партнером* — пари підбирати таким чином, щоб ріст, вага та сили партнера були приблизно рівними.

1.6.3. Прикладні вправи

Засіб гімнастики, що застосовується в повсякденному житті, у спортивній, професійній і військовій діяльності людини. Вони цінні тим, що їх можна виконувати в умовах природної місцевості, з використанням різних предметів. Завдяки порівняно простій руховій структурі прикладні вправи доступні будь-якому контингенту, що займається, незалежно від статі, віку та фізичної підготовленості. Деякі з них є гарним засобом, що коригує, при виправленні цілого ряду фізичних недоліків.

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

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

Вправи в ходьбі та бігу

– *Ходьба* — складна за координацією автоматизована навичка, є основним засобом для рішення різноманітних гігієнічно оздоровчих завдань.

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

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

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

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

Вправи у рівновазі

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

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

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

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

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

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

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

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

Вправи в лазінні, лазінням

Являють собою пересування по гімнастичному приладу, канату, гімнастичній стінці, лаві. Вони є ефективним засобом для розвитку сили м'язів рук і плечового пояса; для розвитку витривалості до м'язових напружень, спритності та координації рухів. З їхньою допомогою виховують: сміливість, наполегливість, дисциплінованість та інші особистісні властивості. Для лазіння використовують всі гімнастичні снаряди, але найзручнішими є гімнастична стінка і лава, канат, шест. Лазіння на одних

руках має найбільше навантаження, особливо при лазінні по канату та шесту. Вправи в лазінні класифікують таким чином:

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

– *перелазіння* та подолання різних перешкод (в іграх і естафетах) способами: стрибками, пере лазінням, під лазінням, про лазіння.

– *переповзання* здійснюється: в упорі стоячи зігнувши ноги нарізно (опора на кісті рук і стопи ніг); в упорі стоячи на колінах (опора на кисті, коліна, гомілки та стопи ніг);

– в упорі стоячи на колінах з опорою на передпліччя; в положенні лежачи на лівому (правому) боці; в положенні лежачи на животі; по-пластунськи; переповзання з партнером на спині (і способи переповзання використовують у смугах перешкод, рухливих іграх).

Вправи у киданні та ловлі предметів

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

– метання на дальність; метання в ціль та по предметах, що рухаються (м'ячі гумові та тенісні) у щит або в намальоване коло;

– підкидання та ловля предметів: (різні м'ячі, обручі, палки) знизу, через голову, від грудей; ловля перед собою, збоку, над головою, за спиною;

– перекидання та ловля предметів здійснюється однією або двома руками;

– жонглювання індивідуально і з партнером; двома і більшою кількістю предметів.

Навчати метанню та ловлі предметів необхідно як правою, так і лівою рукою. Ускладнювати виконання вправ у метанні та ловлі

можна шляхом: збільшення кількості одночасно киданих предметів, кидання та ловля однією рукою, зміною вихідних положень, поєднання кидання і ловлі з іншими рухами ніг, рук, тулуба.

Вправа у підіймання та перенесенні предметів

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

– Як вправи застосовуються: передача набивних м'ячів (у шерензі, у колоні збоку, над головою, між ногами).

– Перенесення набивних м'ячів: у руках перед собою; збоку, утримуючи м'яч однією рукою; над головою і на голові (з допомогою і без допомоги рук).

– Перенесення різних предметів: гімнастичних матів; гімнастичних лав, удвох, взявши лаву за обидва кінці; одним, утримуючи лаву за середину; гімнастичного козла та коня).

Перенесення партнерів — один одного може виконуватись таким способом:

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

Перенесення одного партнера двома може виконуватись такими способами:

– перенесення з підтримкою під руки й коліна, на руках з опорою спиною «крісло», на взаємозчіплених руках «лава», під ноги та плечі.

1.6.4. Вправи на гімнастичних снарядах

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

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

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

Різноманітність вправ на снарядах і можливість майже безмежного їхнього ускладнення обумовлені провідним місцем цих вправ у спортивній гімнастиці, що, своєю чергою, сприяло вдосконалюванню техніки їх виконання.

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

Снаряди — перекладина, брусся, кільця і кінь з ручками є основними, тому що їх конструктивні особливості дозволяють виконувати всі основні способи переміщення тіла у висі та упорі. Вправи на снарядах являють собою різноманітні положення і рухи тіла гімнаста у самих різноманітних умовах опори.

Успішне опановування ними сприяє розвитку координації рухів, м'язового почуття, сили, спритності, рішучості, сміливості, швидкості, орієнтування, витривалості.

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

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

вправ на снарядах дозволяють використовувати їх для груп різної підготовленості, різної статі та віку.

1.6.5. Опорні стрибки

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

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

– стрибок у висоту з місця; стрибок у висоту з розбігу; стрибок у довжину з місця;

– стрибок у довжину з розбігу; стрибок з трампліна (прогнувшись, зігнувши ноги, ноги нарізно, зігнувшись, зігнувши ноги назад, з поворотами на 180° і більше градусів);

– стрибки з висоти або в глибину (колода, кінь, гімнастична стінка), виконуються з сіду, присіду або з основної стійки вперед, назад, убік; стрибки й підскоки з короткою скакалкою; стрибки та пробігання під довгою скакалкою.

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

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

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

1.6.6. Вільні вправи

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

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

Вправи динамічного характеру

– *Елементарні рухи руками:* рухи кистями, передпліччями, всією рукою; підіймання, опускання, кругові рухи, згинання й розгинання, повороти, хвилі, захоплення, схрещення; однойменні, різнойменні, вперед, назад, в сторони, симетрично й асиметрично; плавно, різко, розслаблено.

– *Пересування:* кроки — приставний, змінний, вальсовий, російський, галоп вперед і вбік, польки, мазурки, пробіжки.

– *Стрибки:* на місці (ноги нарізно, зігнувшись, зігнувши ноги назад); зі змахом ноги вперед, назад вбік. Те саме з поворотом на 90–360°; те саме із просуванням вперед, назад, вбік; перекидний стрибок з кроку; стрибок кроком, шпагатом; зі зміною положення ніг.

– *Повороти:* на носку на 180–720° (інша нога назад, вбік, зігнута вперед), переступанням на носках на 360–180°, навкруги схресним; на 180–360° стрибком, у рівновазі на 90–180°, у присіді на одній; повороти в стійці на руках та в упорі лежачи.

– *Акробатичні стрибки й перевороти:* переворот вперед, назад, вбік; сальто вперед, назад, вбік; темповий підскік (валь-

сет), темповий стрибок з рук на ноги (курбет), темповий переворот з поворотом навколо (рондат).

– *Перекати й перекиди*: вперед, назад, вбік, перекид вперед, назад у групуванні, перекид вперед зі стрибка, перекид назад із сіду в стійку на руках.

1.6.7. Акробатичні вправи

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

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

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

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

Динамічні вправи

– *Перекати* — вперед, назад, вбік, коловий перекат у групуванні, зігнувшись, прогнувшись.

– *Перекиди* — вперед, назад, вбік; у групуванні, зігнувшись, прогнувшись; довгий перекид вперед; перекид стрибком; перекид вперед зі стійки на руках; перекид назад через плече; перекид назад через стійку на руках.

– *Перевороти* — вперед та назад, махом однієї й поштовхом іншої; переворот вбік, вперед з опорою головою й руками; переворот з поворотом (рондат), переворот назад (фляк), переворот колесом, перекидання назад.

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

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

Статичні вправи

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

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

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

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

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

Групові вправи

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

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

– Різновиди: стійка ступнями на колінах; стійка плечима в кистях; стійка на руках і колінах лежачого партнера; стійка

руками на голові партнера; рівновага на руці партнера; стрибки в кистях партнера; повороти стрибком; стрибок на руки; рівноваги; напівперевороти; курбети.

– *Акробатичні піраміди* — групове розміщення акробатів у вигляді композиційно оформленої фігури.

– Розрізняють: трійки жіночі та чоловічі, чоловічі четвірки.

– Виконуються: напівколони і колони — стійка верхнього в середнього на руках, що опирається на ноги нижнього; стійка в кистях середнього, що стоїть на нижньому; колона з партнерами; стійка на руках на передпліччях другого; стійка на кистях двох напівколон.

1.6.8. Вправи художньої гімнастики

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

Вправи без предмета

– *Різновиди кроків та бігу* — м'який крок (перекат з носка на всю стопу); високий крок (піднімання зігнутої ноги); широкий крок (випадом вперед); перекатний крок (невеликим перекатом з носка на всю стопу); пружинний крок (аналогічно перекатному кроку, але у швидкому темпі); біг є аналогом ходьби та зберігає відповідні назви.

– *Пружинні рухи* — можуть бути: одночасні, почергові, позмінні; виконуються руками, ногами й тулубом.

– *«Хвилі» і хвилеподібні рухи* — виконуються руками, тулубом (у стійці на носках, на колінах, в упорі стоячи на колінах, у сіді на п'ятах).

– *Махи* — руками, ногами, тулубом; (по дузі, по колу, одноименно, різноименно, по черзі, послідовно).

– *Рівноваги* — передня, задня, бічна.

– *Повороти* — на двох ногах і на одній: переступанням, схресно на 180–360° (однойменні й різнойменні).

– *Стрибки* — підскок, стрибки випрямившись (на місці, із просуванням вперед, назад, вбік, з поворотами на 90–360°); відкритий, закритий, кроком, перекидний стрибок (поштовхом двох і однієї ноги).

– *Елементи бальних танців* — крок галопу, крок польки, крок вальсу.

– *Елементи народних танців* — російський позмінний крок, припадання, «ковирялочка», «паде баск», «вірьовочка», крок із притупуванням.

Вправи з предметом

– *Вправи зі скакалкою* — (стрибки, махи і кола, переклади).

– *Стрибки* виконуються: обертанням скакалки вперед, назад і в бічній площині, з одиночним і подвійним обертанням; махи й кола — виконуються в лицевій, бічній і горизонтальній площинах; кола бувають малі, середні й великі; **переклади** — вперед або назад, перемахом або коловим рухом.

– *Вправи з м'ячем* — кидки й ловля м'яча однією або двома руками; видбиви м'яча (безупинно або з ловлею після відбиву); перекати м'яча (по підлозі або по частинах тіла); кола й викрути м'яча (всередину або назовні в горизонтальній і вертикальній площинах).

– *Вправи з обручем* — повороти (двома руками в лицевій, бічній і горизонтальній площинах), обертання (у лицевій, бічній і горизонтальній площинах злегка зігнутою рукою), махи й кола (по дузі, по колу, вісімкою), перекати (по підлозі або по частинах тіла, у лицевій і бічній площинах), стрибки в обруч і через нього, кидки й ловлі (однією рукою в бічній і лицевій площинах).

– *Вправи зі стрічкою* — діляться: на махи й кола (великі, середні, малі; лицева, бічна й горизонтальна площини); вісімки (вертикальні й горизонтальні, по підлозі й по повітрю); змійки виконуються як і вісімки; спіралі (напрямок за годинниковою стрілкою або проти); кидки стрічки.

1.7. Гімнастична термінологія

1.7.1. Значення гімнастичної термінології

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

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

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

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

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

1.7.2. Вимоги до термінології

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

– ***Доступність*** — термінологія повинна будуватися на основі словникового складу мови, і повністю відповідати законам словотворення та граматичним правилам мови. Тільки в цьому

випадку вона буде доступною — отже, життєвою та стійкою. Порушення норм рідної мови призводить до того, що термінологія стає незрозумілою для тих, хто займається фізичною культурою.

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

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

1.7.3. Правила утворення гімнастичних термінів

Найбільш розповсюджений засіб створення термінів — надання нового термінологічного значення словам (переусвідомлення). До таких термінів у гімнастиці належать, наприклад: міст, вхід, перехід, вихід та інші. Нерідко терміни утворюються шляхом словоскладання, наприклад: різновисокі (бруса).

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

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

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

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

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

1.7.4. Правила використання термінології

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

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

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

1.7.5. Правила умовних скорочень

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

– ***спереду*** — положення гімнаста обличчям до опори;

– ***вперед*** — вказівка про напрям руху, що виконується найкоротшим шляхом;

– ***тулуб*** — при нахилах;

– ***нога*** — при рухах ногами (ногою);

– ***вздовж, впоперек*** — у звичайних положеннях, найбільш властивих тому чи іншому гімнастичному приладу;

– ***зіскок, стрибок*** — якщо за назвою приладу це безперечно;

– ***прогнувшись*** — коли техніка виконання передбачає це положення (на брусах: підйом махом вперед — махом назад зіскок);

– ***долоні донизу*** — у положенні рук у сторони, вліво, вправо; вперед у сторони;

– ***долоні в середину*** — у положенні руки вниз, вперед, назад, вгору;

– ***дугами вперед*** — якщо руки підіймаються чи опускаються рухом вперед.

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

1.7.6. Терміни загально розвиваючих та вільних вправ

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

– вихідне положення, з якого починається рух (скорочено — В.п.);

– шлях, виконаний кінцівками й тілом, тобто напрям руху та його амплітуду;

– спосіб виконання, тобто вільно при розслаблених м'язах або з напруженням;

– повільно чи швидко, плавно чи різко;

– послідовність рухів (сполучення елементів у комбінованих рухах);

– кінцеве положення, прийняте внаслідок виконання вправи;

– швидкість руху і ступінь м'язового напруження вказують лише у тих випадках, коли вони відрізняються від звичайних, визначених у гімнастиці.

Напрям руху ногами

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

– ***Рух ногою у лицьовій площині*** — праву вбік на носок, праву вбік, праву вбік вгору, праву вперед вліво на носок; вперед вправо на носок.

– ***Рух ногою у боковій площині*** — ліву вперед на носок, ліву вперед, ліву вперед вгору, ліву назад на носок, ліву назад;

– коли ногу виставляють вперед на всю ступню і вагу тіла рівномірно розміщують на дві ноги, потрібно називати: праву (ліву) на крок вперед (вбік, назад);

– якщо крок виконується з перенесенням ваги тіла на виставлену ногу, то називати: крок правою (лівою) вперед (назад, вбік) або вперед-назовні;

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

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

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

По відношенню один до одного рухи руками бувають:

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

– ***різнойменними*** — протилежними;

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

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

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

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

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

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

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

Положення прямих рук

Рис. 19

Руки вниз — руки опущені вниз, притиснуті до стегон, пальці разом, долоні всередину (рис. 19).

Рис. 20

Руки вперед — прямі руки знаходяться на рівні і на ширині плечей, паралельно одна одній, кисті продовження передпліччя, пальці разом, долоні обернені одна до одної всередину. Інше положення долонею вказується додатково (рис. 20).

Рис. 21

Руки в сторони — прямі руки підняті до рівня плечей, пальці разом напружені, долоні донизу. Інше положення долонь вказується додатково (рис. 21).

Рис. 22

Руки вгору — руки підняті вгору на ширині плечей, паралельно одна одній, відведені назад до відказу, пальці разом, долоні обернені одна до одної всередину (рис. 22).

Рис. 23

Руки назад — прямі руки відведені назад до відказу паралельно одна одній, долоні всередину (рис. 23).

Рис. 24

Руки вперед — схресно — прямі руки підняті до рівня плечей, перехрещені на рівні ліктьових суглобів, долоні донизу, пальці разом. Додатково вказувати, яка рука зверху: «руки вперед схресно правою (лівою)» (рис. 24).

Рис. 25

Руки вперед — назовні (в сторони) — прямі руки підняті вперед до рівня плечей, відведені в сторону на кут 45° по відношенню до основних положень (вперед у сторони), пальці разом, долоні донизу (рис. 25).

Рис. 26

Руки вгору — назовні (в сторони) — прямі руки підняті вгору, відведені назад до відказу, відведені в сторони на 45°° по відношенню до основного положення (вгору в сторони), пальці разом, долоні всередину (рис. 26).

Положення зігнутих рук

Рис. 27

Руки на пояс — руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті рук спираються на пояс, пальці опущені донизу, великий палець назад, лікті і плечі відведені назад до відказу (рис. 27).

Рис. 28

Руки за спину — зігнуті в ліктях руки заведені за спину, кисті охоплюють передпліччя так, щоб пальці торкались ліктів, а руки — спини (рис. 28).

Рис. 29

Руки за голову — руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, долоні повернуті вперед, пальці разом торкаються потилиці, лікті відведені назад. Інше положення кистей потрібно вказувати (кисті в замок) (рис. 29).

Рис. 30

Руки до плечей — руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, кінчики пальців торкаються плечей, лікті і плечі відведені назад до відказу (рис. 30).

Рис. 31

Руки зігнуті в сторони — руки зігнуті в ліктях на рівні плечей у лицевій площині і відведені назад до відказу, кисті рук торкаються плечей (рис. 31).

Рис. 32

Руки зігнуті вперед — руки зігнуті в ліктях на рівні та на ширині плечей у боковій площині, кисті торкаються плечей (рис. 32).

Рис. 33

Руки перед грудьми — руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, долоні донизу, кисті перед грудьми, кінчики пальців торкаються один одного, відстань між грудьми та кистями дорівнює ширині долоні (рис. 33).

Рис. 34

Руки перед собою — руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, передпліччя, накладені одне на одне, долоні донизу. Додатково вказують, яке передпліччя зверху (рис. 34).

Положення ніг — стійки

Рис. 35

Основна стійка — п'яти разом, носки розведені назовні, руки внизу долонями всередину, пальці зігнуті (рис. 35).

Рис. 36

Зімкнута стійка — ступні паралельно одна до одної з'єднані разом, положення рук без обмежень (рис. 36).

Рис. 37

Стійка ноги нарізно — ноги знаходяться на ширині плечей, ступні паралельні одна до одної, вага тіла розподілена рівномірно на дві ноги, руки без обмежень положень (рис. 37).

Рис. 38

Широка стійка ноги нарізно — ноги знаходяться в положенні ширше плечей, вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, руки без обмежень положень (рис. 38).

Рис. 39

Стійка схресно лівою (правою) — положення, при якому одна нога знаходиться перед другою схресно і торкається коліна опорної ноги, ступні паралельні, на відстані 10–15 см, вага тіла розподілена на обидві ноги (рис. 39).

Рис. 40

Стійка на носках — піднятись на носки прямих ніг, вагу тіла перенести на носки, тіло у вертикальному положенні, руки без обмежень положень (рис. 40).

Рис. 41

Стійка ноги нарізно лівою (правою) — ліву ногу виставити вперед на всю ступню, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги, відстань між лівою п'ятою і правою ногою дорівнює одному кроку (рис. 41).

Рис. 42

Стійка на колінах — тулуб та стегна розміщені під кутом 90° по відношенню до гомілок, що лежать на підлозі, коліна, п'яти і носки знаходяться разом (рис. 42).

Рис. 43

Стійка на лівому (правому) коліні — гомілка лівої ноги знаходиться на підлозі, права нога зігнута в колінному суглобі, таким чином, що її гомілка паралельна стегну лівої ноги. Тулуб — у вертикальному положенні, руки без обмежень положень (рис. 43).

Рис. 44

Стійка на правій, ліву вперед — пряму ліву ногу підняти вперед до кута 90° (по відношенню до тулуба), носок відтягнути і п'ятку провернути вперед, вагу тіла перенести на опорну ногу, тулуб тримати вертикально, положення рук без обмежень (рис. 44).

Рис. 45

Стійка на правій, ліву назад — пряму ліву ногу максимально відвести назад, вагу тіла перенести на опорну ногу, тулуб тримати вертикально, положення рук без обмежень (рис. 45).

Рис. 46

Стійка на лівій, праву в бік — праву ногу підняти вбік до кута 90° (по відношенню до тулуба), носок правої ноги відтягнути, вагу тіла перенести на опорну ногу, тулуб тримати вертикально, положення рук без обмежень (рис. 46).

Рис. 47

Положення тулуба нахили

Напівнахил — незначне згинання тулуба (кут між тулубом і стегнами повинен бути тупим) (рис. 47).

Рис. 48

Нахил — термін для визначення згинання тулуба в тазостегнових суглобах вперед, назад або вбік з повною амплітудою руху. При виконанні нахилу вперед вказівку про напрям руху можна опустити. Наприклад, нахил (рис. 48).

Рис. 49

Нахил назад — тулуб нахилити назад до відказу (до певної можливості), прогнутися в грудній частині хребетного стовпа, плечі відвести назад, голову нахилити назад, таз трохи подати вперед (рис. 49).

Рис. 50

Нахил вправо — тулуб максимально зігнути в суглобах хребетного стовпа і нахилити вправо, таз трохи подати в сторону, протилежну нахилу, голову тримати прямо, руки та ноги без обмежень положень у такому випадку — вгору (рис. 50).

Рис. 51

Нахил вліво — тулуб максимально зігнути в суглобах хребетного стовпа і нахилити вліво, таз трохи подати в сторону, протилежну нахилу, голову тримати прямо, руки та ноги без обмежень положень у такому випадку — праву руку вгору, ліву на пояс (рис. 51).

Рис. 52

Нахил вперед — вліво (вправо) — у широкій стійці ноги нарізно нахилити тулуб вперед і вліво (до лівої ноги), ноги не згинати в колінних суглобах, руки можуть бути підняті вперед або вгору (рис. 52).

Рис. 53

Нахил прогнувшись — виконується тільки вперед. Тулуб нахилений вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами дорівнює 90°), голова припіднята, руки без обмежень положень, у цьому випадку руки на пояс (рис. 53).

Рис. 54

Нахил із захватом — тулуб максимально нахилений вперед, руки обхвачують гомілки і підтягують їх до грудей, голова на грудях (рис. 54).

Положення ніг — випади

Рис. 55

Випад лівою (правою) — виставити ліву ногу вперед з одночасним її згинанням таким чином, щоб коліно находилось на рівні носка, а ступня другої ноги трохи була повернута носком назовні, положення рук необмежено, в цьому випадку руки на пояс (рис. 55).

Рис. 56

Випад вліво — виставити ліву ногу вбік на всю ступню і одночасно зігнути її в колінному суглобі таким чином, щоб гомілка лівої ноги була перпендикулярна підлозі, тулуб і голову тримати прямо (рис. 56).

Рис. 57

Випад лівою (правою) назад — виставити ліву ногу назад і одночасно зігнути її в колінному суглобі, ступню розвернути назовні, центр ваги тіла перенести на ліву (праву) ногу, голову тримати прямо (рис. 57).

Рис. 58

Глибокий випад лівою (правою) — виконати широкий крок лівою ногою вперед, одночасно зігнути її в колінному суглобі і поставити на підлогу, ступні розвернути назовні, вагу тіла передати вперед (рис. 58).

Рис. 59

Випад вправо — виставити праву ногу вбік на всю ступню і одночасно зігнути її в колінному суглобі таким чином, щоб гомілка правої ноги була перпендикулярна підлозі, тулуб і голову тримати прямо (рис. 59).

Рис. 60

Схресний випад правою — праву ногу виставити вперед–вліво на всю ступню, зігнути її в колінному суглобі, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб і голову тримати прямо. Руки без обмежень положень (рис. 60).

Рис. 61

Нахилений випад вліво (вправо, вперед) — виконати випад вправо, вліво, вперед), руки підняти вгору, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб нахилити вправо таким чином, щоб ліва нога, тулуб, голова і руки знаходилися на одній прямій лінії (рис. 61).

Рис. 62

Випад вправо з нахилом — виконати випад вправо, нахилити тулуб вперед–вправо таким чином, щоб тулубом доторкнутися стегна правої ноги, голову нахилити на груди, руки вільно перед собою зігнуті в ліктях (рис. 62).

Рис. 63

Положення зігнутих ніг — присід

Напівприсід — незначне згинання ніг у тазостегнових та колінних суглобах, тулуб і голову тримати прямо, коліна разом (рис. 63).

Рис. 64

Напівприсід на правій (на лівій) — у широкій стійці ноги нарізно (рис. 64).

Рис. 65

Напівприсід з напівнахилом — по-іншому називається «старт плавця» (рис. 65).

Рис. 66

Присід — зігнути ноги у тазостегнових і колінних суглобах, присісти на носках, коліна і п'яти разом, тулуб та голову тримати прямо, руки без обмежень положень (рис. 66).

Рис. 67

Глибокий присід, руки на пояс — максимально зігнути ноги в колінних суглобах, присісти на всю ступню, тулуб та голову тримати прямо, коліна та п'яти разом, руки без обмежень положень (рис. 67).

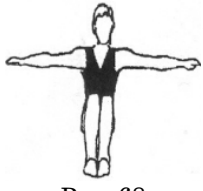


Рис. 68

Глибокий присід, руки в сторони — максимально зігнути ноги в колінних суглобах, присісти на всю ступню, тулуб та голову тримати прямо, коліна та п'яти разом, руки без обмежень положень (рис. 68).

Рис. 69

Присід на правій (лівій) — максимально присісти на всій ступні правої ноги, пряму ліву підняти вперед, носок відтягнути, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб і голову тримати прямо (рис. 69).

Рис. 70

Присід на правій (лівій), праву (ліву) вперед або вбік на носок — максимально присісти на всій ступні правої ноги, ліву виставити вперед або вбік на носок, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб та голову тримати прямо (рис. 70).

Упори

Рис. 71

Упор присівши — максимально присісти на носках зігнутих ніг, п'яти та коліна разом, руки торкаються підлоги на лінії носків, голова прямо (рис. 71).

Рис. 72

Упор присівши на лівій (правій), праву (ліву) вбік або назад на носок — присісти на носок зігнутої лівої ноги, пряму праву ногу максимально відвести назад чи вбік на носок, руки на підлозі на рівні носка лівої ноги, голову тримати прямо (рис. 72).

Рис. 73

Упор стоячи — максимально нахилити тулуб вперед, руки долонями поставити на підлогу перед носками ніг, голову опустити на груди, ноги випрямлені. Виконується у різних стійках, які вказуються додатково (рис. 73).

Рис. 74

Упор лежачи — тіло перебуває у горизонтальному положенні обличчям до підлоги під кутом 35–40°, голова, тулуб, ноги пряма лінія, упор руками і носками ніг об підлогу, п'яти і носки разом (рис. 74).

Рис. 75

Упор лежачи на стегнах — прогнуте положення тіла обличчям до підлоги, руки випрямлені, кисті на підлозі, голова прямо, ноги разом, стегна лежать на підлозі (рис. 75).

Рис. 76

Упор стоячи на колінах — у стійці на колінах нахилити тулуб вперед, поставити руки на підлогу таким чином, щоб вони були паралельно стегнам, голову тримати прямо, п'яти та носки разом (рис. 76).

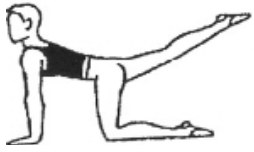


Рис. 77

Упор стоячи на лівому (правому) коліні, праву ногу назад (вбік) — в упорі стоячи на колінах відвести ліву ногу назад або вбік до упору, тулуб прогнути у попереку, голову підняти (рис. 77).

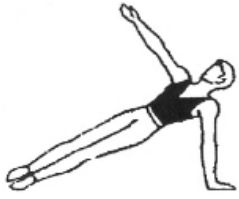


Рис. 78

Упор лежачи лівим (правим) боком — тіло знаходиться боком до опори опорою на одну руку і ногу, друга може бути в різних положеннях, голова, тулуб, ноги на одній лінії (рис. 78).

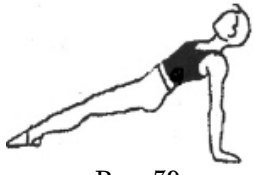


Рис. 79

Упор лежачи взаду — тіло знаходиться у горизонтальному положенні під кутом 35–40° спиною до підлоги, голова, тулуб, ноги — пряма лінія, носки і п'яти разом, голова прямо (рис. 79).

Рис. 80

Упор лежачи ззаду праву (ліву) вперед — із упору лежачи ззаду виконати мах правою (лівою) вперед — вгору (рис. 80).

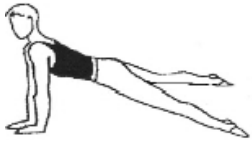


Рис. 81

Упор лежачи ноги нарізно — в упорі лежачи поштовхом ніг (або відставляючи одну ногу вбік) прийняти положення упору ноги нарізно (рис. 81).

Рис. 82

Упор лежачи на зігнутих руках — випрямлене тіло знаходиться на підлозі обличчя донизу, руки зігнуті, кисті на підлозі біля плечей, носки і п'ятки разом (рис. 82).

Положення сидячи на підлозі

Рис. 83

Сід — положення сидячи на підлозі з витягнутими вперед ногами, носки і п'яти разом, носки відтягнуті вперед, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля тазу, кисті повернуті назад (рис. 83).

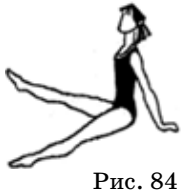


Рис. 84

Сід ноги нарізно — випрямлені ноги максимально розведені в сторони, носки відтягнуті, тулуб і голова прямо (рис. 84).

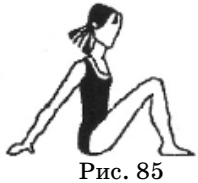


Рис. 85

Сід зігнув ноги — зігнути ноги в тазостегнових та колінних суглобах, максимально наблизити до тазу, ступні ніг знаходяться на підлозі (рис. 85).

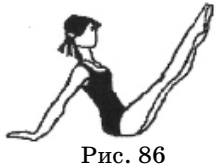


Рис. 86

Сід кутом — прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба, голову тримати прямо, випрямлені руки знаходяться позаду на підлозі (рис. 86).

Рис. 87

Сід кутом ноги нарізно — прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба і розведені в сторони, носки відтягнуті, голова прямо, руки випрямлені позаду на підлозі, кисті назад (рис. 87).

Рис. 88

Сід кутом ноги нарізно лівою (правою) — прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба і розведені таким чином, що ліва нога знаходиться зверху над правою, носки відтягнуті, голова прямо (рис. 88).

Рис. 89

Сід з нахилом — тулуб максимально нахилити вперед, ноги випрямлені, носки відтягнуті, голова нахилена на груди, руки випрямлені вгору, торкаються носків (рис. 89).

Рис. 90

Сід з нахилом вперед — вліво (вправо) — сід з максимально розведеними ногами, тулуб нахилений вперед — вліво (до лівої ноги), руки вгору на носок лівої ноги (рис. 90).

Рис. 91

Сід на п'ятах — гомілки з'єднаних ніг лежать на підлозі, сідницями сісти на п'яти, тулуб тримати вертикально, голова прямо, руки можуть бути у різних положеннях (рис. 91).

Рис. 92

Сід на правій п'ятці — ліва нога випрямлена, права зігнута і знаходиться на підлозі, сідницями сісти на праву п'ятку, тулуб у вертикальному положенні, руки без обмежень положень (рис. 92).

Рис. 93

Сід на правому (лівому) стегні — із стійки на колінах опуститися на праве (ліве) стегно і передати на нього центр ваги; ноги трохи зігнуті, руки на пояс або підняті у сторони (рис. 93).

Рис. 94

Сід у групуванні — в сіді максимально зігнути ноги, руками обхопити гомілки ніг, голову нахилити на груди (рис. 94).

1.7.7. Правила запису загальнорозвиваючих вправ

– ***При записі окремого руху потрібно вказувати:***
– вихідне положення з якого починається рух (В.п.);
– назву руху (нахил, поворот, мах, присід, випад, упор тощо);
– напрямок руху (вперед, назад, вліво, вправо і т.п.);
– кінцеве положення (якщо необхідно).

Наприклад: В.п. Стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1. Нахил вліво, руки вгору.
2. В.п.
3. Нахил вправо, руки вгору.
4. В.п.

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

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

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

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

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

Наприклад: В.п. Стійка ноги нарізно.
1–3. Стійка на носках, дугами назовні руки вгору.
4. Дугами назовні руки вниз у В.п.

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

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

1–3. Три пружинних напівприсіди на лівій.

4. Стрибком зміна положення ніг.

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

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

1–4. Чотири кола руками донизу.

1–4. Чотири кола руками догори.

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

Наприклад: В.п. Руки за голову.

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

2. В.п.

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

4. В.п.

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

Наприклад: В.п. Руки на пояс.

1. Стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони.

2. Стрибком В.п.

3. Стрибком стійка ноги нарізно, руки вгору.

4. Стрибком В.п.

1.7.8. Терміни вправи на гімнастичних снарядах

Прості виси

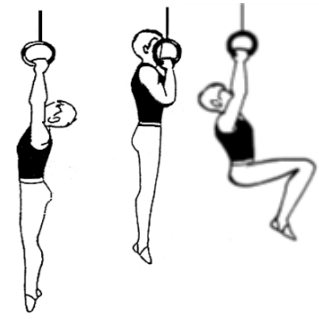


Рис. 95 Рис. 96 Рис. 97

Вис — виконується обхватом приладу зверху чотирма пальцями і великим знизу або іншими частинами тіла (зігнутими ногами, носками ніг) (рис. 95).

Вис на зігнутих руках — вис, при якому руки зігнуті у ліктьових суглобах до кінця, підборіддя знаходиться вище грифа перекладини, кілець (рис. 96).

Вис зігнув ноги — у висі максимально зігнути ноги у колінних суглобах (рис. 97).

Рис. 98

Вис кутом — вис, при якому підняті прямі ноги утворюють з тулубом прямий кут (рис. 98).

Рис. 99

Вис на зігнутих ногах — вис, при якому гімнаст утримується на приладі, зачепившись зігнутими у колінних суглобах ногами за прилад, якщо однією ногою, вказувати додатково (рис. 99).

Рис. 100

Вис зігнувшись — вис, при якому тіло гімнаста максимально зігнуте у тазостегнових суглобах так, що підняті догори ноги знаходяться між руками над тулубом, голова нахилена вперед (рис. 100).

Рис. 101

Вис прогнувшись — положення головою донизу, тіло прогнуте, голова відведена назад. При вправах на приладах (крім кілець) цей вис може виконуватись як попереду, так і позаду, застосовують додатково (рис. 101).

Рис. 102

Вис взаду — вис, при якому гімнаст знаходиться спиною до приладу, тіло вільно звисає донизу, ноги випрямлені, голова піднята (рис. 102).

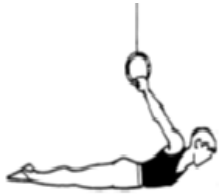


Рис. 103

Горизонтальний вис «взаду» — вис, при якому тіло гімнаста знаходиться у горизонтальному положенні спиною до опори (рис. 103).

Змішані виси

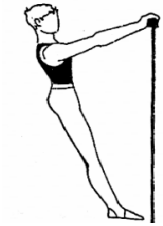


Рис. 104

Вис стоячи — вис положення того, що займається, при якому він перебуває у стійці і тримається за снаряд, трохи відхилившись від вертикалі, але не більше ніж на 45° (рис. 104).

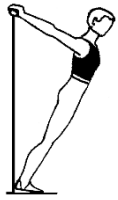


Рис. 105

Вис стоячи взаду — таке ж положення, як і вис стоячи, але той, хто займається, звернений спиною до снаряда (рис. 105).

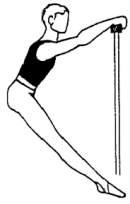


Рис. 106

Вис стоячи зігнувшись — таке ж положення, що й у висі стоячи, тільки тіло того, що займається, зігнуте в тазостегнових суглобах до певного кута (рис. 106).

Рис. 107

Вис присівши — вис, при якому той, що займається, перебуває у присіді на зігнутих ногах, обличчям до снаряда (рис. 107).

Рис. 108

Вис присівши ззаду — таке ж положення, як і вис присівши, але той, що займається, звернений спиною до снаряду (рис. 108).

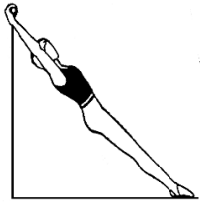


Рис. 109

Вис лежачи — вис, у якому той, що займається, тримається руками за снаряд, опираючись ногами об опору, утворивши кут не більше 45° (рис. 109).

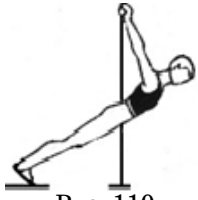


Рис. 110

Вис лежачи ззаду — таке ж положення, як і вис лежачи, але той, що займається, звернений спиною до снаряда (рис. 110).

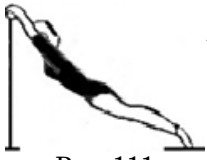


Рис. 111

Вис лежачи ноги назад — вис, у якому той, що займається, тримається руками за снаряд під кутом не більше 45°, упираючись прямими ногами позаду від опори руками (рис. 111).

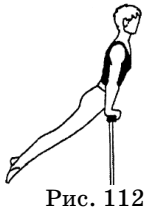


Рис. 112

Прості упори

Упор — положення гімнаста на снаряді, при якому плечі знаходяться вище точок опори, тіло трохи прогнуте, голову тримати прямо (рис. 112).

Рис. 113

Упор ззаду — упор, при якому гімнаст обернений спиною до точок опори (рис. 113).

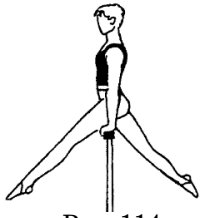


Рис. 114

Упор верхи лівою (правою) — упор, при якому ноги гімнаста розведені: ліва нога вперед, права назад (рис. 114).

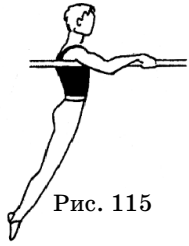


Рис. 115

Упор на руках — упор, при якому гімнаст спирається на жердини всією довжиною внутрішніх сторін рук (рис. 115).

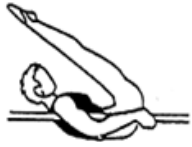


Рис. 116

Упор на руках зігнувшись — упор, при якому гімнаст спирається на жердини всією довжиною внутрішніх сторін рук, а підняті догори ноги гімнаста знаходяться над тулубом (рис. 116).

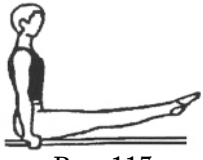


Рис. 117

Кут в упорі — положення на брусах, при якому зімкнені прямі ноги підняті вперед під кутом 45° щодо горизонтальної площини, руки утримують тіло з опорою на жердини (рис. 117).

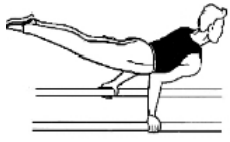


Рис. 118

Горизонтальний упор на руках — виконується злегка прогнутим тілом, яке опирається на лікоть зігнутої руки, підведеної під гребінь поздовжньої кістки, друга рука випрямлена, голова припіднята (рис. 118).

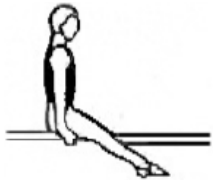


Рис. 119

Сід ноги нарізно — положення сидячи стегнами на жердинах, при якому прямі ноги підняті вперед і максимально розведені в сторони, руки утримують тіло з опорою на жердини (рис. 119).

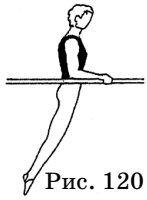


Рис. 120

Упор на передпліччях — упор, при якому гімнаст спирається на передпліччя із захватом кистями рук за жердини (рис. 120).

1.7.9. Правила запису вправ на гімнастичних снарядах

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

– вихідне положення (із вису, упору, з розбігу, зі стрибка) або рух, який передував вправі (розмахування, розмахування в упорі);

– назва руху — основний термін (підйом, спад, оберт, переліт, викрут та ін.);

– спосіб виконання — допоміжний термін (розгином, викрутом, дугою, махом і т.п);

– напрям руху — допоміжний термін (вліво, вправо, назад, вгору);

– кінцеве положення (у вис, в упор, у стійку на руках). Кінцеве положення вказують у тому випадку, якщо сам рух не дає про нього чіткого уявлення.

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

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

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

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

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

1.7.10. Терміни акробатичних вправ

Акробатичні вправи

Рис. 121

Групування — виконують з різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині. Із зазначених положень зігнути ноги в колінах, узятися руками за гомілки, притиснути коліна до грудей й трохи розвести їх нарізно, щоб запобігти травм (рис. 121).

Рис. 122

Стійка на лопатках — з вихідного положення лежачи на спині, руки внизу, долоні повернуті до підлоги, згинаючись у кульшових суглобах, підняти ноги й таз угору. З розгинанням ніг угору зробити упор руками під спину (рис. 122).

Рис. 123

Стійка на голові — з упору присівши на одній, друга назад, спираючись на руки, поставити голову поперед рук так, щоб між руками та головою утворився рівнобедрений трикутник. Махом однієї й поштовхом другої вийти в стійку на голові. Основна вага тіла повинна припадати на руки (рис. 123).

Рис. 124

Стійка на руках — зі стійки на маховій нозі, поштовхова вперед на носок, руки вгору, тримаючи пряму спину, поставити прямі руки на підлогу та подати плечі вперед, поштовхом злегка зігнутою поштовховою і енергійним рухом махової ноги назад-вгору вийти в стійку на руках. При цьому поштовхова нога приєднується до махової, а тіло приймає максимально випрямлене положення (рис. 124).

Рис. 125

Міст — з положення лежачи, руки поставити за головою долонями на підлогу. Зігнути ноги в колінах й поставити ступнями на підлогу. Прогинаючись з одночасним випрямленням ніг і рук, виконати міст (рис. 125).

Рис. 126

Шпагат — сід з максимально розведеними ногами. Для шпагату характерне торкання опори всією довжиною одної й другої ноги. Розпізнають: напівшпагат, шпагат правою, лівою, поперечний та шпагат з нахилом (рис. 126).

1.7.11. Правила запису акробатичних вправ

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

– ***При виконанні елементів не з повним перекидом потрібно вказувати кінцеве положення.*** Наприклад: з упору лежачи перекид вперед у стійку на лопатках.

– ***Інколи при записі акробатичних вправ перехід з одного положення до іншого не потребує спеціальних термінів.*** Наприклад: із рівноваги на лівій (правій), стійка на голові, або зі стійки на руках, стійка на голові.

– ***Положення акробата, зайняте внаслідок виконаного руху, часто визначає форму виконання наступного елементу.*** Наприклад, підйом розгином у стійку на колінах — перекатом стійка на руках (у цьому випадку для означення перекату вперед слово «прогнувшись» не потрібно, тому що інакше виконати цей елемент неможливо).

– ***Кінцеве положення потрібно записувати лише в тому випадку, коли за виконаною вправою це визначити неможливо.***

– ***При записі вправ, які виконуються вдвох, партнерів прийнято називати нижнім та верхнім і вказувати, якою частиною тіла верхній спирається на яку частину тіла нижнього.*** Наприклад: стійка на руках на голові нижнього.

Форма запису гімнастичних вправ

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

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

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

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

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

1.8. Організація наукової роботи з гімнастики

1.8.1. Наукова робота вчителя фізичної культури

Педагог у своїй роботі не може обходитися без систематичного поповнення знань, без постійного вдосконалення своєї методичної майстерності, тому що він має справу з навчанням і вихованням дітей. На ньому лежить велика відповідальність за якість своєї праці. Тим більше що з плином часу до його кваліфікації пред'являються все більш високі вимоги. Оптимальним засобом поповнення знань, підвищення педагогічної майстерності є наукова робота. Вона може проводитися по всіх майданчиках гімнастики. Основні напрямки наукової роботи:

1. Розкриття потенційних можливостей засобів гімнастики при використанні їх в оздоровчих, освітніх, виховних, спортивних, прикладних та інших цілях з урахуванням багато структурний і багатофункціональності гімнастичних вправ; спеціальні умови, в яких проводяться заняття гімнастикою зі спортивною спрямованістю і спортивні змагання.

2. Теоретичне і експериментальне обґрунтування можливості вивчення, розвитку і прогнозування здібностей у школярів до навчальної, спортивної, трудової, військової та інших видів діяльності з допомогою засобів і методів гімнастики.

3. Розробка, теоретичне і експериментальне обґрунтування методів диференційованого, індивідуального та особистісного підходу до тих що займаються гімнастикою.

При теоретичному і методологічному обґрунтуванні обраної теми дослідження доцільно виходити з того, що кожен школяр в будь якому виді діяльності, в тому числі і в оволодінні майстерністю в гімнастиці, проявляє себе як індивідуальність, як особистість, як суб'єкт пізнання і діяльності в цілому не тільки по відношенню до навколишнього його дійсності, але і по відношенню до самого себе як до об'єкта. Дослідження можливі на всіх рівнях пізнання, починаючи з досвіду, вивчення і обґрунтування окремих фактів, законів конкретних наук і закінчуючи вивчення власного та запозиченого тренерського досвіду.

1.8.2. Гімнастика як наукова дисципліна

Наукова робота в області гімнастики — це специфічна діяльність дослідника, спрямована на придбання (розробку) і теоретичну систематизацію знань: про відмінні особливості засобів і методів гімнастики; про умови, в яких проводяться заняття; про їх оздоровчих, освітніх, виховних та прикладних можливостей; про гімнастів як особистості й суб'єкта спортивної діяльності.

У процесі наукової роботи поступово накопичуються й удосконалюються знання і досвід, необхідні не тільки в гімнастиці, а й у навчанні, праці, спорті, військовій справі та інших видах діяльності.

На кожному історичному етапі наукове знання використовує специфічну сукупність пізнавальних форм, фундаментальних категорій, принципів, методів і схем пояснення знову отриманих експериментальних фактів. Іншими словами, у кожної епохи свій стиль мислення: для античного періоду було характерно спостереження як основний спосіб отримання нового знання; наука Нового часу спиралася на експеримент і аналітичний метод (наприклад, суглобова гімнастика Песталоцці); сучасна наука прагне до цілісного, багатостороннього охоплення досліджуваних об'єктів (принцип цілісності). Цим принципом керується і гімнастика як наука. Це означає, що в процес опановування гімнастичними вправами втягується особистість гімнаста в цілому, а не окремі його властивості (здатності).

Гімнастика як наукова дисципліна знаходиться на межі між природними, громадськими та технічними науками. Тому дослідження в її області спираються на закони механіки, відомості з анатомії, фізіології, психології, педагогіки. Кожна з цих наук

має свою складну систему наукових дисциплін. У зв'язку з цим велику роль відіграють міждисциплінарні (комплексні) дослідження.

1.8.3. Питання гімнастики, що вимагають досліджень

Питання гімнастики, які потребують подальшої наукової розробки, настільки численні та різноманітні, що перерахувати їх все не представляється можливим. Розглянемо деякі з них.

Вивчення гімнастики як спортивно-педагогічної дисципліни, як предмета пізнання і практичної діяльності передбачає дослідження таких питань: оздоровче, освітнє і виховний вплив за допомогою засобів гімнастики на різні за віком, статтю, рівнем освіти, способу життя, навчальної, трудової діяльності категорії займаються.

У дослідженні оздоровчої спрямованості гімнастичних вправ важливе значення мають: вдосконалення методики стимулювання природного дозрівання функцій організму, психіки у дітей різних вікових груп, формування правильної постави, підвищення загальної фізичної підготовленості, неспецифічної стійкості до впливу зовнішнього середовища проживання, лікувальні можливості гімнастичних вправ при різних видах захворювань, продовження життя.

В освітньої спрямованості засобів і методів гімнастики великий інтерес викликають: методика збагачення займаються теоретичними знаннями в області гімнастики та суміжних з нею дисциплін; збагачення їх досвідом руховим, естетичним, емоційним, вольовим, спілкування, моральним; навчання займаються пізнавати самих себе, свої здібності, гідність і недоліки; стимулювання глибоко усвідомленого й активного ставлення до занять гімнастикою, до навчання, трудової діяльності та ін. Важливе значення мають вивчення гімнастики древніх народів Сходу, Греції, Риму, Єгипту, Закавказзя та ін., узагальнення досягнень сучасної гімнастики народів різних країн і континентів.

При дослідженні виховних можливостей засобів і методів гімнастики в науковій розробці потребує методика виховання особистості займається. Це стосується виховання позитивного ставлення до занять гімнастикою, до навчання, праці, почуття власної гідності, скромності, цілеспрямованості, наполегливості

в досягненні поставленої мети, рішучості та сміливості, звички заздалегідь обмірковувати спосіб виконання складних рухових дій і ін.

Особливе значення має дослідження прикладної спрямованості засобів і методів гімнастики. У науковій розробці потребує методика застосування гімнастичних вправ при вивченні (оцінці) і розвитку здібностей займаються і тим самим надання їм допомоги в опановуванні шкільною навчальною програмою, спортивним, професійною майстерністю і бойовою підготовкою у процесі служби в армії.

У науковій розробці потребує методика застосування засобів гімнастики з метою активного відпочинку, відновлення працездатності після розумових, фізичних і емоційних напружень, поступового входження в процес навчальної, спортивної та професійної діяльності.

Недостатньо розроблена методика застосування засобів і методів гімнастики в їхньому комплексі (гімнастичні вправи, музика, слово педагога, умови, в яких проходять заняття тощо) З метою підготовки дітей до навчання в школі, випускників середньої школи до опановування професією, юнаків до служби в армії, а дівчат до дітородної функції та материнства.

У питаннях історії розвитку гімнастики основний недолік дослідних робіт полягає в тому, що окремі історичні факти викладаються у відриві від умов економічного розвитку того чи іншого народу, його національних традицій, культури, рівня розвитку наук про людину і закономірностей самої гімнастики. Історія розвитку гімнастики ставиться в залежність від поглядів окремих дослідників, що вносять той чи інший внесок в її висвітлення. При такому підході часто страждає об'єктивність викладу історичних подій і справжність причин, що їх викликають. В історичному плані краще освітлені питання спортивної, художньої гімнастики та акробатики. Але і цим роботам притаманний зазначений вище недолік. Значно гірші справи з іншими видами гімнастики. Спеціального аналізу й узагальнення вимагають досягнення і недоліки в області гігієнічної, лікувальної, професійно-прикладної гімнастики.

Слабо досліджені можливості засобів і методів гімнастики при заняттях з особами середнього і літнього віку, чоловіками та жінками. Знання і практичний досвід, накопичені із зазначених

питань, ще дуже мало вивчені фахівцями, а отже, це спадщина ще не повною мірою служить людям. Багато цінних, але не опублікованих відомостей знаходиться в архівах.

Недоліки в вивченні історії гімнастики ускладнюють можливість передбачити: як буде розвиватися той чи інший її вид і під впливом яких чинників (закономірностей) піде це розвиток; в якому напрямку повинна буде працювати думку вчених, педагогів, з тим щоб використовувати засоби й методи гімнастики з найбільшою користю для людей в нових умовах їх трудової, спортивної, військової та інших видах діяльності; як гімнастика буде служити економічному і культурному прогресу суспільства, підвищення обороноздатності країни.

Таким чином, історичний матеріал в області гімнастики потребує аналізу й узагальненні стосовно до сучасних умов життя людей і найближчого майбутнього.

Велика необхідність існує в розробці питань, що стосуються техніки виконання гімнастичних і акробатичних вправ. Тут краще викладені закономірності виконання складних вправ в спортивній, художній гімнастиці й акробатики, які включаються в обов'язкові та довільні комбінації провідних гімнастів країни й світу. Слабким місцем досліджень є те, що аналізу піддаються в основному механіка рухів і робота провідних груп м'язів і таким чином встановлюється раціональна форма рухів, що входять в досліджуване вправу. Але як вона відтворюється, як засвоюється у тих що займаються — часто залишається поза увагою дослідників. Як правило, не розглядаються особливості функціонування центральної нервової системи, забезпечення її необхідною інформацією, енергозабезпечення рухів, психічні та особистісні властивості гімнаста, завдяки яким відбувається активізація його рухової діяльності. Не враховується головна умова успішного опановування технікою рухів — відношення гімнаста до досліджуваної вправи, ступінь відповідності його здібностей вимогам, що пред'являються до нього. Це питання майже зовсім не розроблений, хоча навчально-тренувальний процес повинен починатися перш за все з вивчення здібностей гімнаста і з формування у нього свідомого й активного ставлення до досліджуваної вправи й до занять гімнастикою в цілому.

У методиці, що існує, використання гімнастичних вправ в оздоровчих, освітніх, виховних та прикладних цілях не врахову-

ється їх безмежне різноманіття, багатоструктурний, а крім того, багатофункціональність кожного окремо взяті вправи. З одного боку, це проявляється в невмінні вибрати найбільш ефективні для вирішення поставленого завдання вправи, а з іншого боку, в невмінні одне і те ж вправу використовувати в різних цілях внаслідок зміни способу його виконання.

У спеціальному науковому обґрунтуванні потребують організація і методика проведення шкільного уроку, а саме:

– зміст уроку і його окремих частин, планування послідовності вивчення вправ з урахуванням можливостей перенесення ефекту (позитивного, негативного) від опановування одним вправою на інше — подальше; регуляція навантаження і відпочинку в процесі уроку з урахуванням індивідуальної межі допустимих навантажень; управління увагою, пам'яттю на рухи, емоціями та волею в процесі навчання, заняття новими вправами проходять протягом всього уроку;

– способи управління тих, що займаються в ході уроку (команди, розпорядження, прохання, особистий приклад вчителя, заохочення, осуд, переконання, навіювання та ін.) І особливості їх застосування в різних ситуаціях на заняттях з різними категоріями тих, що займаються;

– можливість введення в урок теоретичного розділу гімнастики;

– взаємини між учителем і учнями в процесі уроку, диференційований, індивідуальний і особистісний підхід учителя до спортсменів;

– система домашніх завдань і їх ефективність.

Суттєвого покращення вимагають гімнастичне обладнання та інвентар:

– вдосконалення наявних гімнастичних снарядів і розробка нових оригінальних пристосувань з метою полегшення роботи педагога при навчанні вправам, для підвищення моторної щільності уроку, надання допомоги та страховки (підставки, обмежувачі, столики, стоялки, страхувальні пояси та ін.);

– виготовлення дитячих гімнастичних снарядів, нестандартного обладнання та розробка методики їх використання в різних цілях з різними категоріями тих що займаються;

– доцільна розмітка гімнастичного залу для поліпшення організації заняття і скорочення простоїв;

– застосування засобів ТСО і тренажерів.

Основною темою досліджень з гімнастики є розробка засобів і методів формування у тих, хто займається здорового способу життя, розвитку у них здібностей, необхідних в навчальному, виробничому, військовому праці:

– підготовка дітей дошкільного віку до навчання у школі, а випускників шкіл до успішного опановування обраною ними професією;

– особливості методики розвитку рухових і психічних здібностей, виховання особистісних якостей у дітей різних вікових груп;

– спортивна, професійна орієнтація, консультація і відбір.

1.8.4. Вибір теми для дослідження

Коли тему для дослідження вибирає педагог, бажано, щоб вона стосувалася педагогічних питань гімнастики. Однак в ряді випадків педагоги воліють досліджувати питання з суміжних наук (біологія, психологія, філософія та ін.). Це цілком допустимо. Дослідник повинен бути вільним у виборі теми для своєї наукової роботи. Однак при цьому доцільно керуватися такими міркуваннями:

1. Вдало вибрати тему, поставити мету і завдання дослідження — значить багато в чому забезпечити успіх роботи.

2. Бажано шукати тему в тій області гімнастики, в якій працює сам педагог. При виборі теми треба мати на увазі, що будь-яке відоме положення теорії, методики або практики може виявитися застарілим, тому до нього потрібен інший підхід — з сучасних наукових позицій або досягнень практики, виходячи з нових теоретичних і методологічних принципів. Щоб глибше і ширше представити те чи інше явище, треба досліджувати його з різних сторін.

3. Тема, обрана для дослідження, повинна бути актуальною не тільки для сьогодення, а й майбутнього гімнастики. Результати дослідження повинні задовольняти вимогам теорії й практики гімнастики.

4. Краще, якщо дослідник сам вибере тему, «вистраждає» її. Вдалий вибір досягається величезною роботою над вивченням історії, теорії та практики обраного предмета наукового вивчення. Досвід показує, що самостійно вибрати тему дослідження

вдається тільки людям, одержимим, по-справжньому захопленим предметом свого дослідження.

5. Перед остаточним вибором і формулюванням теми бажано в попередньому невеликому за обсягом дослідженні уточнити її основні положення.

6. Тема повинна мати чітко окреслені межі. Вони визначаються постановкою завдань, методами дослідження, кількістю піддослідних осіб, часом, відведеним на експериментальну роботу, наявністю необхідної апаратури та інструментарію та ін. Важливо, щоб тема була не надто великою, так як в ній можна «заблукати», і не надто вузькою, щоб досліджуваний питання не здавався відірваним від загальної проблеми. Звичайно, і в вузькій темі дослідження можна провести так, що будуть розкриті багато хто не відомі раніше глибинні механізми, важливі для теорії й практики гімнастики. Як правило, це досягається за допомогою точних методів дослідження, доступних лише співробітникам науково-дослідних установ. Для вчителя фізичної культури, тренера найбільш доступні такі теми, які в повному обсязі розкривають теорію, методику гімнастики, можливість розвитку спортивних або професійних здібностей в учнів закладів загальної середньої та вищої освіти та юних спортсменів.

7. При виборі теми треба враховувати власний інтерес, свої схильності й здібності, педагогічний досвід, рівень і широту теоретичних знань. Велике значення має наявність відомостей з суміжних з гімнастикою дисциплін: анатомії, фізіології, психології, педагогіки, філософії та ін.

Після вибору теми й визначення конкретних завдань дослідження формулює її назву. Буває так, що зробити це відразу важко, тоді попередня назва може бути уточнено в процесі роботи або навіть після її завершення. Назва теми дослідження — це коротке відображення змісту роботи. Це — її візитна картка, так як в назві відбивається предмет дослідження. Воно повинно бути гранично лаконічним.

1.8.5. Наукова проблема, проблемність досліджуваного питання

Проблеми вирішуються в докторських, проблемність досліджуваного питання відбивається в кандидатських дисертаціях, в науково-методичних роботах.

Обрана для досліджень тема ставиться проблемно, в суперечливості її сторін і з цього логічно виводяться її актуальність, потрібність, корисність для теорії або практики гімнастики. Наприклад, візьмемо тему «Розвиток м'язової сили у юних гімнастів 7–9 років». Проблемність цього дослідження полягає в тому, що, з одного боку, для опановування гімнастичними вправами потрібна досить розвинена м'язова сила, а з іншого боку, методика її розвитку у дітей, наприклад, молодшого шкільного віку, розроблена дуже слабо. Вчені та педагоги дотримуються різних поглядів на можливість розвитку м'язової сили у дітей. Висловлюються судження, що силовими вправами можна заподіювати шкоду здоров'ю, поставі, рухливості в суглобах і гнучкості в цілому. Така небезпека справді існує. Прикладів тому в практиці спорту досить. І все ж, з урахуванням другого закону динаміки ($F = m - a_{max}$) була висловлена гіпотеза, що м'язову силу у дітей можна розвивати вправами, виконуваними з зусиллями, рівними 20–40–60% від максимальної сили вправляються групи м'язів. Якщо ця гіпотеза вірна, тоді м'язову силу у дітей без шкоди для їх здоров'я можна розвивати за допомогою обтяжень. Виникла необхідність в підборі вправ і в розробці методики їх виконання.

Можливі шляхи розвитку проблемності досліджуваного питання показані на (рис. 127).

Наукова проблема має важливе значення для теорії й практики, наприклад, гімнастики, фізичного виховання, проте для її вирішення немає готових засобів і методів. Їх потрібно ще розробити, теоретично й експериментально обґрунтувати, а ефективність перевірити в експерименті та на практиці. Це розбіжність лежить в основі проблеми. Воно веде дослідника від розв'язання одного питання (проблемної ситуації) до іншого, породжує потребу в отриманні нових наукових фактів і нового теоретичного знання. Проблема — це методологічний прийом, що дозволяє не тільки розкрити її сутність, а й знайти способи вирішення, зняття, поглиблення і розширення пошуку.

Дослідження починається з виявлення проблеми (проблемної ситуації) в розглянутому питанні та визначення своєчасності його вивчення. Успіх тут багато в чому залежить від наявних у дослідника знань в області даного питання і суміжних з ним дисциплін, від його досвіду (наукового, спортивного, педагогічного та ін.).

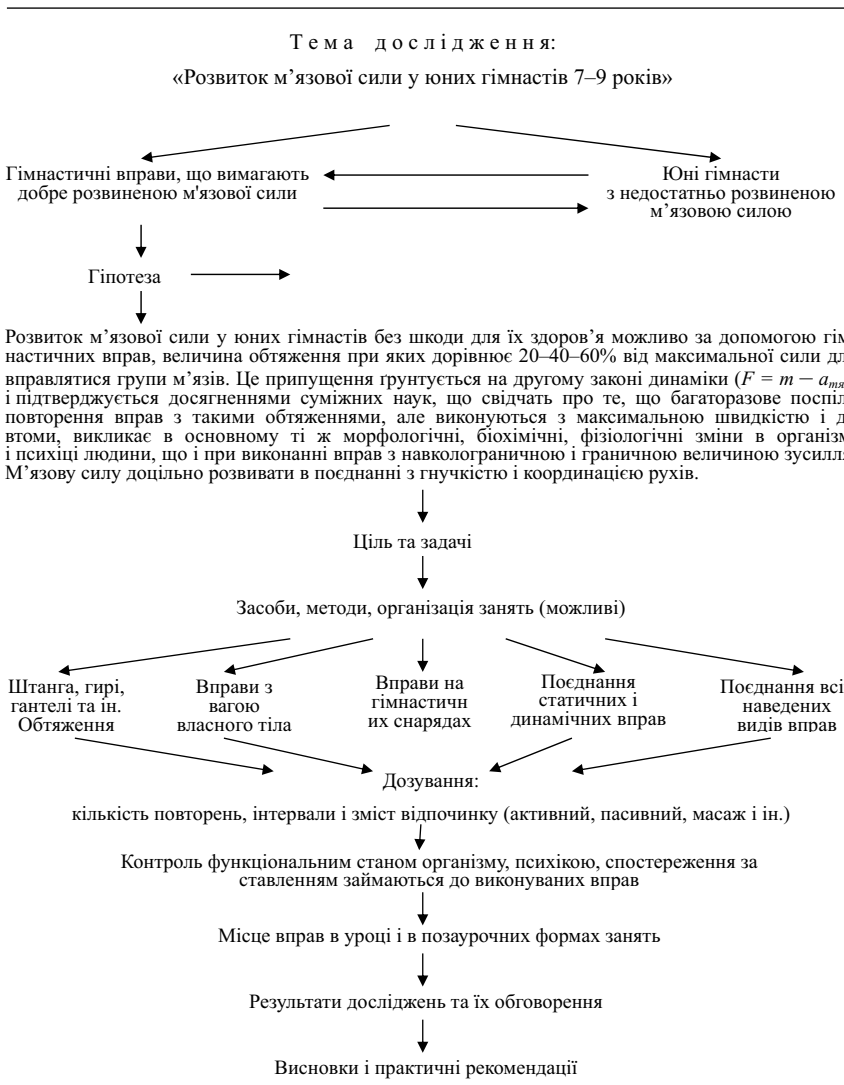


Рис. 127. Тема дослідження, її проблемність і можливості розвитку в нове знання, в теорію і практику

Виявлення проблемної ситуації спонукає до активного пошуку або розробці способів її рішення. В ході дослідження видобуваються нові факти, нове наукове знання про предмет дослідження.

Знову отримані матеріали можуть послужити підставою для розкриття нових розбіжностей в досліджуваному питанні, рішення яких приведе до ще більш досконалих знань і цінних рекомендацій в практику фізичного виховання, спортивного тренування, професійної, оздоровчої, виховної спрямованості занять гімнастикою. Наука починається з аналізу результатів практики, тому джерела проблеми перш за все слід шукати в практиці.

Розв'язання проблеми починається з вибору теорії (категорії, принципи, закону), яку передбачається розглядати в якості підстави проведеного дослідження. Потім на основі розкритої проблемності досліджуваного питання, досягнень передової практики, власного наукового, педагогічного, спортивного досвіду й обраної теорії підбираються або розробляються методи дослідження, проводяться експерименти, видобуваються наукові факти, за допомогою яких проблема знімається повністю або частково. При розробці проблеми, як можна бачити з нашого прикладу, виникають нові питання, які потребують додаткового спеціального дослідження. У їх числі можуть бути наступні:

1. Порівняльна ефективність видів вправ, узятих для розвитку м'язової сили у юних гімнастів, і ступінь зручності (в організаційно-методичному плані) застосування їх з цією категорією тих, що займаються.

2. Можливості перенесення ефекту (позитивного, негативного) від застосування кожного виду вправ на успішність опановування новими спортивними гімнастичними вправами.

3. Індивідуальний і особистісний підхід до тих, хто займається в процесі розвитку у них м'язової сили за допомогою видів гімнастичних вправ.4. Індивідуальна податливість до розвитку (тренуємо) м'язової сили у гімнастів різної статі та віку.

5. Взаємозв'язок максимальної динамічної м'язової сили з відносною, статичною, швидкісною силою у гімнастів різної статі й віку.

6. Вплив розвитку м'язової сили за допомогою наведених на схемі видів вправ на поставу гімнастів, гнучкість, координацію рухів, на функції серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

7. Вплив м'язової сили на успіхи юних гімнастів в шкільному навчанні, на їх здоров'я, на майбутню трудову діяльність, на спортивні досягнення в гімнастиці.

Актуальність вирішуваної проблеми визначається наступними критеріями.

Високоактуальние дослідження. Існує гостро виражена потреба у розв'язанні проблеми, що може позитивно вплинути на багато сторін теорії й практики гімнастики, фізичного виховання. Обрана для дослідження тема не розроблена або розроблена недостатньо. По цій темі є лише окремі публікації.

Розробка відповідної теорії та методики гімнастики може істотно змінити практичне розв'язання важливих питань цієї спортивно-педагогічної та наукової дисципліни.

Актуальні дослідження. Досить переконливо виражена практична потреба в розв'язанні проблеми, що може позитивно позначитися на різних сторонах практики.

Обрана тема в науці розроблена слабо. Є багато суперечливих підходів. Її розробка може доповнити уявлення по ряду теоретичних і практичних питань.

Малоактуальні дослідження. Теоретична і практична потреба в розробці обраної теми незначна. В цілому вона вивчена задовільно, хоча окремі її питання потребують дослідження.

Тема розроблена досить, опубліковано велику кількість робіт, які розкривають її зміст. Подальші дослідження можуть уточнювати деякі теоретичні положення і практичні рекомендації.

1.8.6. Гіпотеза

Будь-яке дослідження починається з попередньої здогади, з побудови гіпотези. Вона розробляється відповідно до проблемності досліджуваного питання, з тієї теорії, яка закладена в основу наукової роботи, досягненнями передової практики та результатами досліджень у суміжних дисциплінах, педагогічним, науковим, спортивним досвідом самого дослідника.

Гіпотеза — це припущення, здогад:

– про можливі способи вирішення розкритої проблемності досліджуваного питання або великої проблеми;

– про причини, які обумовлюють незвичайні, «загадкові» явища або знову отримані в дослідженнях емпіричні факти;

– про механізми взаємозв'язку між знову отриманими емпіричними фактами.

Висловлена вище здогад про можливість розвитку м'язової сили у юних гімнастів за допомогою вправ з порівняно невели-

кими м'язовими напруженнями, але які виконуються із граничною швидкістю і до втоми м'язами, спирається на другий закон динаміки ($F = m - a_{max}$) і на дослідження в суміжних дисциплінах. Ця здогадка підтвердилася в експериментах і на практиці підготовки юних гімнастів. В результаті була розроблена нова ефективна методика розвитку м'язової сили у юних гімнастів в поєднанні з розвитком у них гнучкості, координації рухів та інших здібностей, необхідних для успішного опановування складними гімнастичними вправами. Застосування цієї методики позитивно позначилося на їхньому здоров'ї.

У процесі спортивного тренування гімнастів був виявлений дивний факт раптовий прояв невпевненості та навіть страху у досить сміливого гімнаста при переході від вивчення обертальних рухів в умовах опори до опановування обертальними рухами в безопорному положенні.

Цей факт навіть дуже досвідчені тренери пояснювали природного страху або ж слабкою вольовою підготовленістю. Однак такий висновок розходилося з тим, що складні обертальні рухи, але в умовах опори гімнаст виконував рішуче і сміливо. З огляду на цю обставину, було зроблено інше припущення (гіпотеза): з'явилася боязкість гімнаста в цих обставинах обумовлена низькою стійкістю вестибулярних реакцій до впливу прискорень, що виникають при обертальних рухах, і неможливістю компенсувати цю нестійкість внаслідок інформації від інших сенсорних систем — тактильно-м'язових почуттів, зору та ін. Це припущення підтвердилося результатами спеціального дослідження стійкості сенсорних, соматичних і вегетативних вестибулярних реакцій у гімнаста.

Прикладом пояснення причин взаємозв'язку між що спостерігаються фактами може бути виявлене нами в дослідженнях наявність позитивного взаємозв'язку між координацією рухів, швидкістю рухових дій, здатність широко розподіляти та швидко перемикати увагу, оперативним і тактичним мисленням, шкільною успішністю дітей. Цей факт можна пояснити спільністю деяких психофізіологічних механізмів, що лежать в основі прояву кожної з розглянутих здібностей. Цими механізмами є: рухливість основних нервових процесів, лабільність і пластичність нервово-м'язового апарату, деяка спільність у роботі м'язів при рухових діях, що вимагають прояви зазначених здібностей

гімнаста, участь сенсорних систем, розумова діяльність, можливість взаємопроникнення здібностей. Наприклад, при виконанні рухових дій, що вимагають складної координації, доводиться розподіляти та перемикати увагу з одних рухів на інші, запам'ятовувати послідовність їх виконання, обмірковувати кожне з них.

Розглянуті здібності розвиваються під впливом рухового досвіду: чим вона багатша, тим краще розвинені здібності.

Гіпотеза є формою переходу від пізнання фактів до пізнання зв'язків між ними та закономірностей, їх обумовлюють, до формування наукової теорії, а також формою переходу від однієї теорії, що відбиває наявний рівень наших знань в тій чи іншій науковій дисципліні, до іншої свідчить про високий рівень цих знань. Тому в науковій роботі гіпотезі надається велике значення.

Гіпотези можуть бути різного рівня значущості. На верхньому рівні розташовуються гіпотези, що мають найбільш загальний характер і у зв'язку з цим володіють найбільшою логічною силою. Ступінь абстрактності й узагальнення таких гіпотез збільшується в міру віддалення від емпіричного базису, від практики до теорії. Прикладом гіпотези найвищого рівня значущості може служити зроблене нами припущення про те, що в процесі опановування складними гімнастичними вправами та іншими руховими діями в активну взаємодію залучаються індивідуальні властивості гімнаста, які стосуються усіх форм руху матерії: фізичної, хімічної, біологічної та соціальної.

З таких гіпотез як перед посилання виводяться гіпотези *нижчого рівня.* Прикладом може служити припущення, що в процесі опановування гімнастичними вправами в активну взаємодію залучаються індивідуальні властивості (здатності) гімнаста, які стосуються усіх підструктур його як особистості, як активно дієвого суб'єкта. У цьому процесі гімнаст бере участь як суб'єкт в цілому (принцип цілісності).

На найнижчому рівні системи знаходяться гіпотези, близькі до емпіричних фактів, до звичайних уявлень, до практики. Такими гіпотезами часто обмежуються автори кандидатських дисертацій. Наприклад, розвиток у школярів координації рухів, швидкості рухових дій, здатності розподіляти увагу, оперативного і тактичного мислення в спортивних іграх буде сприяти підвищенню їх шкільної успішності.

Гіпотези нерідко призводять до нових відкриттів, допомагають в розробці більш ефективних методів розвитку здібностей, навчання, виховання, зміцнення здоров'я займаються. Тому до дослідження будь-якого питання можна приступати без гіпотези.

Важливим критерієм спроможності гіпотези є її відповідність основним теоретичним положенням, встановленим наукою в цій галузі знань (в нашому прикладі — в теорії й методики фізичного виховання, педагогіці, психології). Може трапитися так, що гіпотеза не узгоджується з теоретичним положенням, суперечить йому. В цьому випадку істинність теоретичного положення ретельно перевіряється з точки зору передової практики й теорії. Дослідження таких розбіжностей іноді призводить до несподіваних результатів.

Ступінь ймовірності гіпотези тим вище, чим більше фактів, якими вона підтверджується. Від гіпотези не потрібно, щоб вона вже в момент свого створення пояснювала всі факти обраної теми дослідження.

Гіпотеза формується, як уже говорилося, при розробці проблеми дослідження (рис. 128), при виведенні нового наукового знання зі знову отриманих в дослідженні наукових фактів. Без неї не обійтися при поясненні здобутих в експериментах фактів і можливого взаємозв'язку між ними. Припущення, зроблені в початковій стадії дослідження, піддаються перевірці та уточненню. Гіпотеза, яка отримала теоретичне та експериментальне підтвердження, перетворюється в нове наукове знання, в теорію.

Гіпотези бувають наукові та робочі.

Наукові гіпотези далеко не однакові за своєю наукової цінності. Одні з них підтверджуються і перетворюються в теорію, інші — піддаються перевірці й розвитку, перш ніж стати науковою теорією, треті — відкидаються як неспроможні.

Робочі гіпотези — припущення про можливі способи розв'язання досліджуваного питання, зняття виявлених в ньому розбіжностей. Вони можуть бути використані для систематизації зібраного наукового матеріалу і його пояснення з точки зору теорії та практики, для того, щоб намітити подальший хід досліджень. Робоча гіпотеза впорядковує, дисциплінує наукове дослідження, концентрує його навколо закладеної в ньому керівної ідеї. Якщо ж вона виявляється неспроможною, суперечить науковим фактам, то її відкидають.

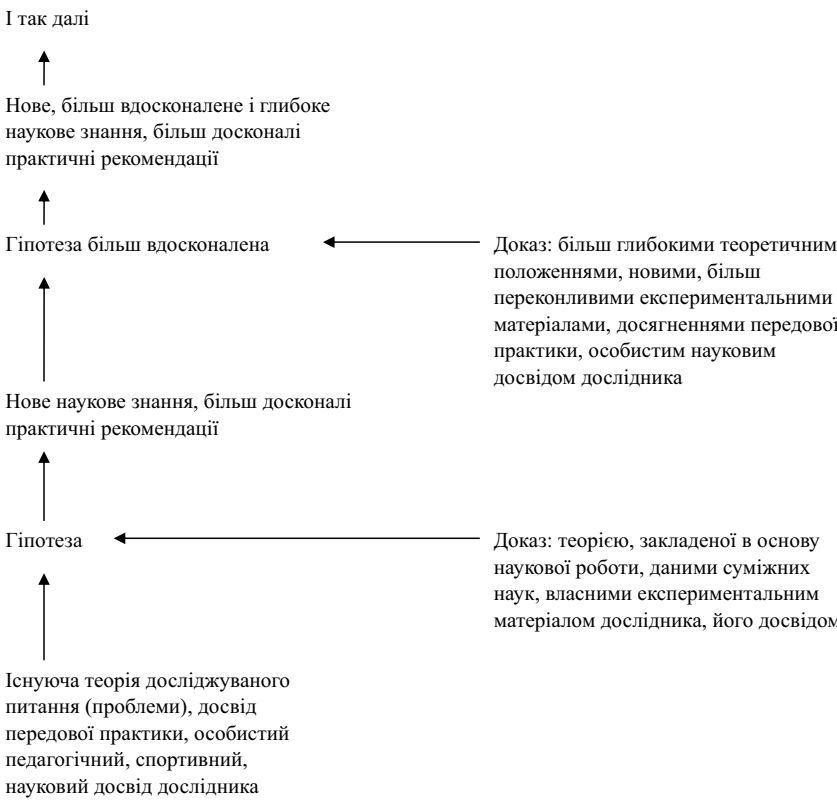


Рис. 128. Гіпотеза і її розвиток в нове наукове знання, в теорію і практику досліджуваного питання (проблеми)

Наукові та робочі гіпотези створюються на основі теоретичних і методологічних положень, принципів, категорій, законів наук і досвіду передової практики, відповідно до яких планується дане дослідження. Так, наприклад, наведений вище другий закон динаміки відкриває широкі можливості для подальшого вдосконалення методики розвитку м'язової сили у дітей, у жінок, в осіб середнього і літнього віку.

До гіпотези висуваються такі вимоги:

1. Принципова перевірка в експерименті.

2. Вона повинна пояснювати те коло аналогічних питань, які становлять сутність досліджуваного явища. Наприклад,

можливість комплексного розвитку координації рухів, швидкості рухових дій, уваги, оперативного і тактичного мислення на основі деякої спільності психофізіологічних механізмів, що обумовлюють їх.

3. Застосування до досить широкого кола явищ (навчання, спорт, праця та ін.).

4. Несуперечність раніше встановленим науковим фактам. У тому випадку, якщо гіпотеза спростовує встановлені факти, то цьому має бути дано наукове обґрунтування.

5. Простота.

6. Текст гіпотези містить тільки відомі поняття.

7. Вона повинна мати характер ймовірності («Можна припустити...»).

8. Гіпотеза повинна задовольняти принципам наукового світогляду, враховувати вже встановлені наукою закони, спиратися на всі наявні в досліджуваній області факти, пояснювати їх і володіти здатністю передбачати нові.

9. Гіпотеза повинна бути здатною, виходячи з одиничного принципу, пояснювати всі встановлені в процесі дослідження емпіричні факти, не вдаючись в разі невдачі до додаткових припущеннях.

Схема об'єктів і предметів дослідження наводиться нижче (рис. 129).

З робочої гіпотези випливають мета і завдання дослідження. Відповідно до них підбираються або розробляються його нові методи. Але перш ніж поставити мету і конкретні завдання, визначаються об'єкт і предмет дослідження.

Об'єктом дослідження є те, що протистоїть досліднику в його предметно-практичної пізнавальної діяльності, а саме: техніка гімнастичних, акробатичних вправ, методика навчання їм, розвиток здібностей у юних гімнастів, виховання їх в процесі спортивних занять з гімнастики.

Предмет дослідження є конкретною цілісність, самостійне питання, виділений з об'єкта дослідження. Такими питаннями можуть бути: ефективні способи постановки задач при заняттях з дітьми 7–9 років, створення уявлення про знову досліджувану вправу, застосування ТСО в навчальному процесі з гімнастики.

Рис. 129. Об'єкти дослідження

1.8.7. Мета і завдання дослідження

Мета — це один з елементів поведінки та свідомої діяльності людини, вона допомагає йому подумки передбачати результат майбутньої діяльності й способи його реалізації за допомогою доступних засобів і методів. Мета об'єднує різні дії людини в деяку послідовність, в систему. Успішне вирішення мети й завдань висуває нові питання для дослідження або ж необхідність поглиблення раніше проведених досліджень за допомогою досконаліших методів і з більш високих теоретичних і методологічних позицій. Здійснити поставлену мету — значить зняти проблемність досліджуваного питання (кандидатські дисертації) або вирішити складну економічну, політичну або соціально-культурну проблему (докторські дисертації).

Мета дослідження конкретизується постановкою приватних завдань. Ними визначаються межі, в межах яких намічається

досягнення поставленої мети. Завдання вирішуються в логічній послідовності та взаємозв'язку. Рішення кожної з задач відбивається у висновках або в ув'язненні по всій роботі. Кількість завдань залежить від складності досліджуваного питання або проблеми. У кандидатських дисертаціях їх буває не більше трьох-чотирьох, в докторських — до десяти. Кожна із завдань може включати ряд питань. Наприклад, ставиться завдання вивчити (оцінити) координацію рухів у дітей 7–9 років. Це можна зробити за допомогою спеціальних фізичних вправ і апаратних методів. У такого формулювання завдання вже міститься два підходи до її вирішення. За допомогою кожного з цих методів можна вивчити здібності дітей:

– узгоджувати рухи різними ланками тіла (симетричні односпрямовані й різноспрямовані, послідовні й асиметричні рухи);

– узгоджувати перераховані вище рухи в ускладнених умовах (після розумової та фізичної втоми, після швидкісних і силових вправ, після м'язової роботи на витривалість, на тлі емоційного збудження або гноблення та ін.);

– зіставляти рухи в часі, в просторі та по м'язовому зусиллю у звичайних, а також в ускладнених умовах і т.п.

1.8.8. Методи дослідження

Проблемність досліджуваного питання (проблема) може бути знята за допомогою спеціально підібраних або розроблених методів. Зняти проблему (в нашому прикладі) означає розробити такі методи розвитку м'язової сили у юних гімнастів, які б дозволили їм успішно опановувати силовими вправами, що входять в програму даного спортивного розряду, і довести корисність розвитку м'язової сили для їх здоров'я і прояви інших здібностей (гнучкості, координації рухів та ін.). Теоретичне та експериментальне обґрунтування ефективності таких методів є новим внеском в теорію і практику фізичного виховання і в розвиток м'язової сили у дітей, дає можливість застосування їх в заняттях з особами похилого віку.

Метод — спосіб побудови або поновлення системи наукового знання. Метод може охоплювати кілька методичних прийомів або навіть їх систему. Так, наприклад, в метод створення попереднього уявлення про знову досліджувану вправу входить система методичних прийомів: назва, показ, пояснення призначення

і техніки виконання вправи, випробування. Кожен з цих методичних прийомів має своє призначення, свою теорію і філософію.

Методи дослідження підбираються або спеціально розробляються відповідно до предмета дослідження, теорією, закладеної в основу наукової роботи, гіпотезою, метою і приватними завданнями. Різноманіття наукових методів пізнання прийнято умовно ділити на три категорії.

До *першої категорії* відноситься діалектичний метод. Це загальний метод пізнання. Сюди можна віднести теорію відображення як основу теорії пізнання, системно-структурний аналіз при вивченні складних явищ.

До *другої категорії* відносяться методи, які використовуються не однією якоюсь наукою, а цілим рядом або навіть всіма науками. Це загальні методи наукового пізнання: аналіз і синтез, індукція і дедукція, історичний і логічний методи, експеримент, аналогія, моделювання, формалізація та ін.

До *третьої категорії* відносяться методи, що застосовуються в конкретних дисциплінах, в тому числі й в гімнастиці: аналіз і узагальнення досвіду передової практики та літературних даних, спостереження, бесіда та анкетування, експеримент (оцінка і розвиток рухових і психічних здібностей, особистісних властивостей за допомогою гімнастичних вправ). Можуть застосовуватися й інші, більш складні методи.

1.8.9. Аналіз і узагальнення досвіду передової практики і літературних даних

Досвід передової практики можна вивчити шляхом власних спостережень за педагогічною діяльністю кращих вчителів фізичної культури, педагогів — тренерів, опитування і бесід з ними, вивчення навчально-спортивної документації, методів навчання, виховання, спортивного тренування та оздоровчої роботи з гімнастами.

Літературні джерела вивчаються до того, як автор приступить до самостійного дослідження питань, передбачених темою наукової роботи. Це необхідно, щоб уникнути повторення вже вирішених питань, виявити неясні й спірні сторони проблеми, більш чітко сформулювати власну ідею, гіпотезу і завдання дослідження. Потрібну літературу можна знайти в бібліотечних каталогах: алфавітних, систематичних і предметних.

Алфавітний каталог розкриває книжкові фонди бібліотеки з точки зору авторської приналежності книги. По ньому можна визначити, чи є в бібліотеці книги (і які) потрібного читачеві автора.

Систематичний каталог допомагає вибрати книгу за галузями знань і окремих питань («Філософія», «Педагогіка», «Фізична культура і спорт», «Психологія» та ін.).

Предметний каталог дозволяє знайти книгу з конкретного предмета (гімнастика, спортивні ігри, плавання та ін.).

Крім того, потрібну книгу можна знайти:

– в обліково-реєстраційної бібліографії, де враховується і реєструється вся друкована продукція, що вийшла за певний період, або за галузями знань, або за типами видань (книги, журнали, газети);

– в інформаційній бібліографії, де висвітлюються новинки вітчизняної та закордонної літератури;

– в реферативних журналах, в яких крім бібліографічного опису детально викладається зміст перекладних статей;

– в спеціальних літературних покажчиках;

– в списках літератури, що приводяться в кінці книг, журнальних статей;

– в переліку опублікованих за рік статей, який дається в останніх номерах журналів.

При ознайомленні з книгою треба спочатку прочитати титульну сторінку, переглянути зміст, з якого можна отримати уявлення про те, які основні питання висвітлені в цьому виданні та в якій послідовності розташований матеріал. Після цього треба уважно ознайомитися з передмовою. У ньому можна знайти попередні роз'яснення про мету написання книги, відомості про порядок розміщення в ній матеріалу. Потім слід прочитати висновок, побіжно переглянути всю книгу, зупиняючись на цікавих фрагментах з точки зору корисності їх для дослідника. При такому вибірковому читанні доцільно керуватися наступними правилами:

1) для читання вибираються ті глави та параграфи, які становлять найбільший інтерес;

2) особливо уважно треба ставитися до передмови (введення) і висновку, де автор викладає свій підхід до досліджуваного питання і формулює висновки;

3) при перегляді окремих глав і параграфів треба звертати увагу на узагальнення, формулювання, на текст, виділений іншим шрифтом.

Ознайомлення з літературою розширює поле зору дослідника, відкриває нові, з непередбаченого боку теми, сприяє кращому розумінню мети й завдань та більш грамотній розробці плану дослідження.

При вивченні літератури в першу чергу використовуються джерела останніх років, при необхідності можна заглибитися в історію досліджуваного питання. На кожну прочитану книгу або статтю дається бібліографічний опис. Ці дані використовуються при складанні списку літератури по всій роботі.

Конспектувати літературні джерела краще на окремих аркушах паперу стандартного формату, заповнюючи тільки одну сторону аркуша, друга залишається для власних нотаток. Авторський текст цитується і береться в лапки, при цьому обов'язково вказується джерело (прізвище та ініціали автора, назву джерела, місце видання, найменування видавництва, рік і сторінка). Якщо цитата береться з журнальної або газетної статті, то вказуються автор, назва статті, номер періодичного видання, рік публікації та сторінка.

Літературні джерела з кожного конкретного питання аналізуються в хронологічній послідовності. Розглядаючи роботи з теми дослідження, не можна обмежуватися констатацією фактів, необхідно їх осмислювати, узагальнювати й критично оцінювати. З літератури береться тільки те, що має відношення до досліджуваного питання, що може послужити джерелом нового фактичного матеріалу або дозволить зробити теоретичні узагальнення і вивести нове знання.

Читання повинно хвилювати думки, сприяти народженню нових ідей. Пасивне, некритичне читання, прийняття на віру всього прочитаного може придушити індивідуальність самого дослідника.

Бажано вивчення іноземної літератури. Це дозволить використовувати в роботі все прогресивне, що є у світовій науці по досліджуваному питанню. Полегшити пошуки іноземної літератури можуть реферативні огляди та довідники. У них коротко розкривається зміст тієї чи іншої роботи.

1.8.10. Педагогічне спостереження

Спостереження являє собою цілеспрямовану констатацію емпіричних фактів. Воно проводиться за заздалегідь наміченим планом, яким визначаються мета, завдання та порядок спостережень. Сам дослідник безпосередньої участі в навчальному процесі не бере, але забезпечує об'єктивність спостереження, Так, одним із прикладів спостереження є простеження методики проведення навчальних занять. Для цього дослідник хронометрує час, що відводиться на навчання вправам, фіксує методичні прийоми й дії у відповідь на них з боку тих, хто навчається, кількість підходів і час, витрачений на них. На основі зібраного матеріалу можна судити про методичної підготовленості педагога, про величину психофізіологічного навантаження на заняттях, про ефективність застосовуваних ним методів навчання. Зібраний матеріал обробляється, зіставляється з іншими даними та узагальнюється, що дозволяє зробити конкретні висновки й дати практичні рекомендації.

Продуктивність спостереження залежить від методичної підготовленості дослідника. Уміння спостерігати повинні розвивати у себе і педагоги з фізичної культури. Об'єктами спостереження можуть бути всі сторони навчально-тренувального процесу з гімнастики: мета і завдання занять гімнастикою зі спортивною спрямованістю, засоби й методи, що застосовуються при вирішенні оздоровчих, освітніх, виховних завдань, процес становлення спортивної майстерності, міжособистісні відносини між педагогом-тренером і гімнастами, психофізіологічного навантаження займаються в процесі занять, здатності гімнастів і їх тренованості, технічність виконання гімнастичних вправ і їх композиційної побудови та ін. Вибір об'єкта спостереження залежить від завдань дослідження.

Спостереження повинно мати чітку програму і способи фіксації результатів. При проведенні спостереження застосовуються такі методи: протоколювання (словесний опис, графічна фіксація, стенографування), фотографування і кінознімання, звукозапис.

Приблизний *план спостереження* включає наступні позиції:

Завдання: вивчити методику створення тренером уявлення про досліджувану вправу.

Об'єкт спостереження: навчання гімнастичним вправам юних гімнастів 7–9 років.

Предмет спостереження: методичні прийоми, що використовуються при створенні попереднього уявлення про знову досліджувану вправу.

Зміст спостереження: назва вправи відповідно до вимог термінології; показ відповідно до вимог принципів дидактики; пояснення техніки виконання вправи відповідно до вимог законів механіки, анатомії, фізіології, психології та діалектики, доходливість пояснення для дітей даного віку; випробування досліджуваної вправи відповідно до можливостей і здібностей юних гімнастів.

1.8.11. Анкетування, інтерв'ю, бесіда

Анкетування — це метод, за допомогою якого можна отримати відомості по цікавого дослідника питання від великого числа респондентів (кваліфікованих педагогів, спортсменів та ін.). З цілого ряду видів анкетування найбільш відповідний для досліджень в області гімнастики є так зване приватне анкетування, коли респондент заповнює анкету в присутності дослідника, під його контролем.

В анкеті заведено виділяти вступну, основну і демографічну частини.

У вступній частині (звернення до респондента) вказуються: організація, від імені якої дослідник звертається до респондента; Завдання дослідження; теоретичне і практичне значення їх вирішення; роль респондента у вирішенні поставлених завдань; завірення в повній анонімності відповідей респондентів; правила заповнення анкети; запевнення в готовності вислати результати досліджень респонденту, якщо він цього забажає; порядок повернення анкети дослідникові.

В основній частині анкети дається система питань, відповіді на які допоможуть вирішити завдання дослідження. Розробка цієї частини анкети більш складна і відповідальна.

У демографічної частини анкети повинні міститися питання, що визначають паспортну характеристику респондента (П.І.Б., стать, вік, спортивна кваліфікація та ін.). Ця частина може бути розташована як на початку, так і в кінці анкети.

Інтерв'ю — це метод отримання інформації шляхом усних відповідей респондентів на систему питань дослідника.

Бесіда — метод отримання інформації шляхом двостороннього або багатостороннього обговорення даного дослідника питання.

У бесіді й респондент, і дослідник виступають активними сторонами, на відміну від інтерв'ю, де питання ставить дослідник. Під час бесіди можна отримати більш правдиві дані, ніж при анкетуванні.

За допомогою перерахованих методів дослідник отримує інформацію у вигляді суджень респондентів, тому в ній міститься частка суб'єктивності. Її буде тим менше, чим вище Педагогічна кваліфікація респондента і чим більше він зацікавлений в об'єктивності результатів дослідження.

1.8.12. Індуктивний і дедуктивний методи

Індуктивний метод дослідження характеризується тим, що від знання меншою мірою узагальненості переходять до знання більшою мірою узагальненості, інакше кажучи, робиться висновок від часткового до загального. Наприклад, на підставі передового досвіду практики, літературних даних і фактів, отриманих в експериментах, доводиться ефективність експериментальної методики розвитку м'язової сили у гімнастів.

При *дедуктивному методі* дослідження надходять навпаки — від знання більшою мірою узагальненості йдуть до знання меншого ступеня узагальненості. Наприклад, спираючись на другий закон динаміки ($F = m - a_{max}$), робиться висновок про можливість розвитку м'язової сили у дітей, жінок, в осіб похилого віку за допомогою фізичних вправ, при виконанні яких величина обтяжень була б в межах 20–40–60% від максимальної сили вправляються м'язів.

Індукція і дедукція тісно пов'язані між собою, подібно до аналізу і синтезу.

У дослідженнях використовують і такі прийоми логічної побудови, як аналогія і класифікація.

Аналогія — це логічний прийом, що дозволяє за подібністю явищ судити про подібність причин (механізмів), їх обумовлюють. Наприклад, порівнюючи вправи зі складною координацією рухів з вправами на розподіл і перемикання уваги, можна припустити про наявність у них загальних психофізіологічних механізмів. Об'єктивність висновків по аналогії залежить від рівня вивченості явищами, від ступеня спільності механізмів, що обумовлюють ці явища, від їх суттєвості, від тісноти зв'язку між даними явищами.

Класифікація — розподіл досліджуваних явищ по класах відповідно до подібності між ними. Наприклад, класифікація видів гімнастики: оздоровчі, освітньо-розвиваючі та спортивні види гімнастики. Класифікація ґрунтується на поєднанні східного, однорідного і роз'єднання різнорідних явищ. Вона служить початком наукової дослідницької роботи. Без неї неможливі ні набуття досвіду, ні спостереження, ні умовивід.

1.8.13. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент — це досвідчена постановка педагогічної роботи з метою виявлення ефективності тих чи інших методів, методичних прийомів, форм навчання, виховання, оздоровлення гімнастів, розвитку їх здібностей, спортивного тренування та ін.

В експерименті важливо, щоб попередньо були розроблені робоча гіпотеза досліджуваного питання і детальний план проведення експерименту, який повинен строго виконуватися. Важливо передбачити й усунути всі обставини, які можуть негативно вплинути на хід експерименту і правдивість його результатів.

При необхідності з метою перевірки й уточнення робочої гіпотези та відбору приватних методик дослідження основного експерименту може передувати попередній, пошуковий.

При постановці експерименту необхідно зрівняти всі інші умови, щоб простежити в «чистому» вигляді ефективність досліджуваних методів навчання, виховання, спортивного тренування та ін. Це досягається підбором однорідного складу експериментальних груп, забезпеченням однакового режиму й умов життя, проведенням усіх обстежень в одні й ті ж терміни та час доби, використанням одних і тих же засобів і методів педагогічного впливу, крім досліджуваних. При проведенні експерименту в природних умовах ця задача є більш складною. Чим більше зрівняні умови, тим менше число осіб може взяти участь в експерименті з метою забезпечення правдивість результатів.

Залежно від завдань дослідження в експерименті виділяють експериментальну і контрольну групи. Останньою може і не бути. Так, в нашому прикладі з розвитком м'язової сили у юних гімнастів все групи будуть досвідченими. За отриманими результатами в кожній групі визначається найбільш ефективний варіант методики.

До педагогічного експерименту пред'являються наступні основні вимоги:

1. Методика педагогічного експерименту повинна бути відтворена, щоб його міг повторити вчитель фізичної культури, педагог-тренер. Тоді можна буде оцінити об'єктивність знову отриманих результатів, їх правдивість, правильність гіпотези, відповідність методів дослідження теорії, закладеної в основу роботи, гіпотезі, меті та завданням, надійність результатів дослідження.

2. Педагогічний експеримент повинен бути ретельно підготовлений і мати достатню тривалість, добре сформульовану, ясну гіпотезу, мету і завдання.

3. При викладі результатів педагогічного експерименту особлива увага теоретичному обґрунтуванню отриманих нових емпіричних фактів і, таким чином, перетворенню їх в наукові факти, їх узагальнення та виведенню нового наукового знання, рекомендацій в практику гімнастики, фізичного виховання, в педагогіку, психологію, а також ретельності математичної обробки матеріалів дослідження.

Якість педагогічного експерименту оцінюється за сукупністю використаних методів дослідження (методології), за результатом, який охоплює нові теоретичні положення і практичні рекомендації.

1.8.14. Формулювання висновків і пропозицій. Підведення підсумків дослідження

Збір фактичного матеріалу є важливим етапом наукової роботи. Але не можна занадто довго затримуватися на цьому етапі коштом часу, запланованого для підбивання підсумків дослідження і формулювання основних висновків. Краще зібрати менше матеріалу, мати менше емпіричних фактів, але досить глибоко і всебічно їх проаналізувати, теоретично обґрунтувати, перетворити в наукові факти, узагальнити їх, зробити переконливі висновки й дати рекомендації для практичної області гімнастики, фізичного виховання. Надалі в міру потреби можна зібрати цей матеріал.

Перед підбиттям підсумків дослідження весь матеріал уважно проглядається і розташовується в логічній послідовності.

При підбиванні підсумків і формулюванні основних висновків не слід боятися сміливих припущень, навіть якщо вони

розходяться з даними інших досліджень. Основна увага приділяється вдосконаленню методики навчання, спортивного тренування, виховання гімнастів, розвитку у них здібностей, необхідних не тільки в гімнастиці, а й у навчальній, майбутньої професійної діяльності.

При формулюванні висновків потрібно керуватися наступними рекомендаціями:

1. Висновки робляться на підставі узагальнення отриманих в дослідженні наукових фактів.

2. Аналізуючи фактичний матеріал, можна прийти до несподіваних результатів, на підставі яких формується загальний висновок.

3. Висновки повинні ґрунтуватися на незаперечних, точно встановлених фактах. Можуть бути зроблені й приблизні висновки, що вимагають, на думку автора, додаткової перевірки.

4. Висновки повинні бути короткими та викладатися в позитивній формі. Приклади в висновках не наводяться.

Теоретична і практична значущість дисертаційної роботи з гімнастики оцінюється наступними показниками.

Теоретична значущість дуже висока. Результати дослідження підтверджують абсолютно нові теоретичні підходи, погляди, ідеї в галузі навчання гімнастичним вправам, їх використання в оздоровчих, виховних та прикладних цілях.

Розроблено цілісну теорію, визначені принципи застосування теоретичних положень на практиці, на їх основі дано рекомендації. Висновки теоретично та експериментально підтверджуються.

Відкриваються новий напрямок досліджень в області гімнастики й суміжних з нею дисциплін, перспективи для прикладних досліджень.

Теоретична важливість висока. Результати дослідження доповнюють, розвивають, вносять нові елементи в наявні погляди, ідеї, підходи в галузі навчання гімнастичним вправам, застосування їх в оздоровчих, виховних, прикладних цілях.

Розроблено теорію, визначені принципи застосування теоретичних положень на практиці, висновки підтверджені теорією і матеріалами досліджень.

Відкриваються перспективи для прикладних досліджень в області гімнастики.

Теоретична значущість задовільна. Результати досліджень уточнюють окремі положення в галузі навчання гімнастичним вправам, їх використання в оздоровчих, виховних та прикладних цілях.

Висунуто окремі теоретичні положення, що мають значення для практики. Висновки частково підтверджені теорією й експериментальним матеріалом. Відкриваються перспективи для розв'язання приватних питань в області гімнастики.

Критеріями практичної значущості дослідницької роботи є наступні.

Практична важливість дуже висока. Результати досліджень важливі для всієї області застосування засобів і методів гімнастики: навчання, виховання, оздоровлення, професійної та спортивної спрямованості та ін.

У результатах досліджень зацікавлені дуже широкі кола користувачів. Масштаб впровадження їх може виходити за рамки гімнастики. Вони можуть використовуватися з оздоровчою, лікувальною, виховної, спортивної, військової, професійною спрямованістю. Результати досліджень готові до впровадження в практику, розроблені нормативні матеріали, програми, підручники, приписи до діяльності вчителя.

Практична важливість висока. Результати досліджень важливі для розв'язання загальнометодичних питань гімнастики. У результатах зацікавлені широке коло користувачів. Впровадження їх у практику доцільно в області оздоровчих, освітніх, виховних, прикладних заходів, доцільно економічно.

Результати досліджень готові до впровадження.

Практична вагомість задовільна. Результати досліджень важливі для розв'язання частково-методичних питань в галузі навчання, виховання, оздоровлення, стосовно певного виду спортивної та професійної діяльності. У них зацікавлені деякі групи користувачів. Результати досліджень в основному готові до впровадження в практику, розроблені методичні рекомендації, вказівки.

Ефективність методичних рекомендацій визначається наступними показниками.

Висока ефективність. Рекомендації мають значні переваги перед чинними та забезпечують досягнення вищого рівня знань, умінь, навичок в області гімнастики, застосування її засобів

і методів у виховних, оздоровчих, прикладними цілями; істотно скорочують час навчання гімнастичним, професійним руховим діям; забезпечують розвиток здібностей, необхідних займаються в навчальній, спортивній, професійної діяльності.

Середня ефективність. Методичні рекомендації (розробки) мають помітні переваги перед тими, що існують.

Незначна ефективність. Методичні рекомендації дозволяють домогтися трохи більш високих результатів в порівнянні з тими, що існують.

1.8.15. Оформлення наукової праці

До літературного оформлення роботи приступають, коли дослідження по суті вже закінчено, підбивають підсумки, зроблені відповідні висновки, складено план і залишається лише отримані результати викласти на папері. Літературне оформлення вимагає великої творчості, в ході якого висловлені судження, зроблені висновки можуть уточнюватися, розвиватися і збагачуватися новими ідеями. Для того, щоб добре оформити наукову працю (дисертацію, дипломну, курсову роботу, статтю, звіт та ін.), Потрібні сила волі, посидючість і терпіння.

Для написання роботи можна запропонувати спосіб, який полягає в тому, що народжуються думки оформляються в письмовому вигляді без ретельної їх обробки. Не треба при цьому боятися, що буде вжито невдале слово або фраза буде не зовсім гладкою. Це не зашкодить творчого процесу. Зате на наступному етапі написання роботи можна приступити до ретельного редагування тексту.

Цінність наукової роботи значною мірою залежить від того, наскільки правильно в ній виділені найважливіші для даної теми питання, проаналізовано сутність їх змісту, показано взаємозв'язок явищ, дохідливо і яскраво виражені думки її автора. У тексті роботи проводиться чітка грань між головною думкою та аргументами, між вихідними положеннями та висновками. В цілому робота повинна бути логічною і зрозумілою. Цінність наукової праці визначається вмістом, а не об'ємом.

При написанні будь-якої наукової роботи можна використовувати літературні джерела. При цьому обов'язково треба робити на них посилання.

Матеріал дослідження повинен викладатися так, щоб кожне висунуте положення було переконливо обґрунтовано, щоб виклад велося в суворій послідовності й з одного положення логічно випливало інше. Це можливо при вірній композиції роботи.

Під *композицією в широкому сенсі* розуміється правильна структура роботи, певна послідовність матеріалу, розподіл його по окремих частинах, главам, співмірність в їх викладі.

Під *композицією у вузькому сенсі* розуміється послідовний виклад думок автора всередині кожного параграфа і навіть абзацу. Така подача матеріалу передбачає логічне його виклад. Вдала композиція можлива в тому випадку, якщо автор глибоко опанував темою і чітко уявляє собі визначальну ідею роботи. Ця ідея повинна пронизувати все виклад. Вона дає можливість автору кожну думку, кожне нове положення органічно вводити в тканину розповіді.

Форма викладу матеріалу повинна бути переконливою, простій, доступній. Слід уникати посилань на себе, а також таких виразів, як «на нашу думку», «ми вважаємо» і т.п. Не варто застосовувати вирази, що мають характер самовихваляння: «як нами вже доведено», «наш досвід незаперечно свідчить» і т.п.

Загальний тон тверджень повинен бути скромним і ґрунтуватися не на особистій думці автора, а на доказах і логічної послідовності викладу матеріалу.

У визначенні назви роботи та окремих її частин слід дотримуватися почуття міри. Назва має відповідати змісту і передавати його по можливості точно, що не звужуючи й не розширюючи рамок роботи.

1.8.16. Вимоги, що пред'являються до мови та стилю

Мова є найважливішим засобом спілкування людей і засобом вираження думки.

Щоб навчитися правильно писати, потрібно систематично опановувати складну і багатогранну техніку викладення думок. Недарма кажуть: хто ясно мислить, той ясно викладає. Не знаючи мови, правильно, красиво і просто не напишеш.

У манері викладу автора відбивається його кругозір і загальний розвиток. Причиною непослідовного, заплутаного викладу є неясність думки автора, слабке знання того, про що він пише.

У роботах з гімнастики потрібно використовувати прийняту гімнастичну термінологію, пояснюючи при цьому спеціальні терміни із суміжних наук. Правильне застосування термінології позбавляє роботу від зайвих пояснень, робить її доступною читачеві. Згодом термінологія може змінюватися та уточнюватися, тому треба застосовувати найсучасніші терміни, витримуючи єдність в їх написанні протягом усього викладу. Застарілі або маловідомі терміни необхідно пояснювати. Треба уникати незрозумілих слів, складних фраз, беззмістовних, трафаретних виразів, які спотворюють текст.

Стисліcть робить мову доступним і зрозумілим, вона звільняє його від усього зайвого. Тому писати слід так, щоб словам було тісно, а думкам просторо. Треба залишати в роботі тільки найнеобхідніше, не перевантажувати її даними, що не належать до теми, уникати повторень.

Дохідливість викладу досягається конкретністю змісту, вдалим врученням фактів, ясністю і послідовністю розповіді. Цьому ж служать логічність і переконливість, популярність і простота мови. Справжня краса мови полягає в простоті, а не в химерності виразів. Пропозиції повинні чітко формулювати думку і водночас бути легкочитними й милозвучними.

Щоб навчитися правильно писати, слід систематично збагачувати свій словниковий запас спеціальними термінами, поняттями. Значення слів і понять, що несуть велике смислове навантаження, корисно уточнювати в словниках, довідниках.

При читанні слід звертати увагу на те, як автор викладає свої думки, як групує їх в абзаци, за яким принципом ділить розповідь на параграфи, глави.

Досліднику доводиться доводити істинність своїх суджень і спростовувати ті, які він вважає помилковими.

Доказ — це логічне дію, в процесі якого істинність будь-якого судження обґрунтовується за допомогою інших суджень, доведених практикою. Практика — критерій істини, будь-який доказ містить тезу, довід і спосіб докази.

Послідовність виконання наукової роботи показана на рис. 130.

Теза — це те, що потрібно було довести. Наприклад, треба довести, що м'язову силу у дітей, жінок і літніх осіб можна розвивати за допомогою вправ з невеликими обтяженнями.

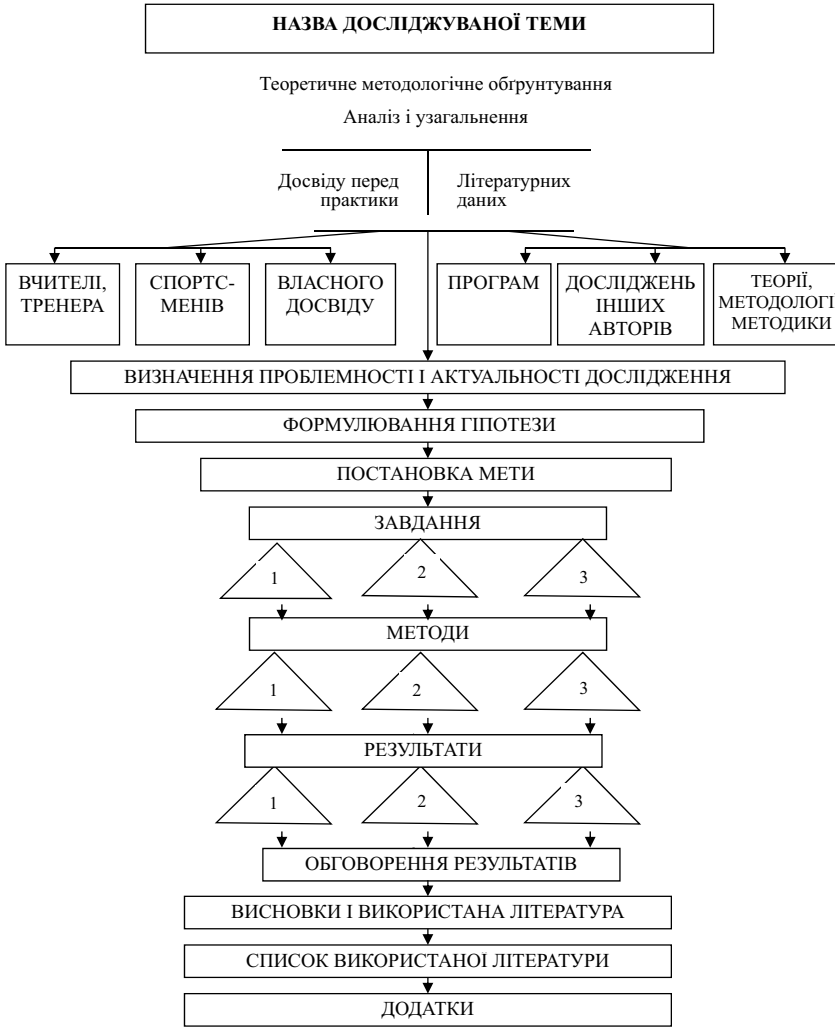


Рис. 130. Схема наукової роботи

Довід — це думка, яка наводиться з обґрунтуванням тези, наприклад: «При розвитку м'язової сили за допомогою вправ з невеликими обтяженнями, але які виконуються із граничною швидкістю і до втоми, відбуваються ті ж позитивні зміни

в центральній нервовій системі та в працюючих м'язах, що і при роботі з великими, навколо обмеженими та максимальними обтяженнями, але їх негативні впливи виключаються».

Спосіб докази — це підтвердження або спростування тези об'єктивними висновками і практикою. Наприклад: «Викладене вище метод розвитку м'язової сили узгоджується з другим законом динаміки в наступній формі його вираження: $F = m - a_{max}$, з літературними даними по морфології, біохімії, фізіології, психології, зі спеціальними дослідженнями і досвідом передової спортивної практики».

ІІ. ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ

2.1. Прикладні вправи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Лазіння по канату у три прийоми. *Перший прийом* — з вису стоячи хват руками вгорі, підтягнути ноги й затиснути канат підйомом однієї та п'ятою другої ноги та колінами (вис

зігнув ноги). *Другий прийом* — стискаючи канат ногами, підтягнутися на руках з одночасним випрямленням ніг (вис на зігнутих руках). *Третій прийом* — по черзі перехватити руками вгору, зберігаючи захват ногами (рис. 131). Цей спосіб лазіння потребує небагато зусиль плечового пояса і є основним на заняттях з жіночими групами

Лазіння у два прийоми. *Перший прийом* — з вису стоячи хватом правою рукою вгорі, а лівою на рівні обличчя, підняти зігнуті ноги якнайвище і затиснути ними канат. *Другий прийом* — стискаючи канат ногами й утримуючись руками, розігнути ноги та зробити перехват лівою рукою вгору (рис. 132). Лазіння способом у два прийоми збільшує навантаження на руки й плечовий пояс, але має перевагу у швидкості.

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

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

Зав'язування стоячи. Вихідне положення: вис на прямих руках, канат праворуч. Круговим рухом ноги (з боку каната) спереду-назад оповити канат навколо правої ноги й, підхопивши його знизу підйомом лівої ноги, з'єднати ноги разом і щільно притиснути канат до правої стопи, потім перевести канат під ліву руку й підняти руки в сторони (рис. 133). Те саме можна виконати в іншу сторону.

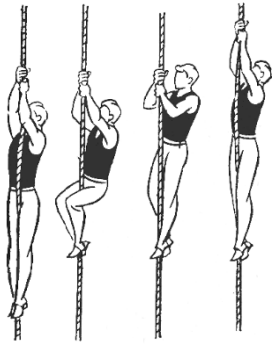


Рис. 131

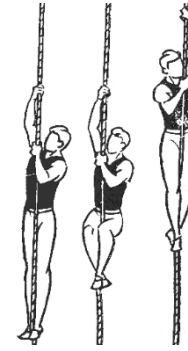


Рис. 132

Зав'язування петлею на стегні. Вихідне положення: вис на прямих руках, канат між ногами. Підняти ноги вперед і затиснути між ними канат, зависнути на одній руці, а іншою рукою взяти канат знизу і з'єднати його з канатом на рівні підборіддя (рис. 134).

Зав'язування підвівши канат під обидві ноги (рис. 135). *Зав'язування вісімкою.* Вихідне положення й початок зав'язування ті ж, що при зав'язуванні петлею на стегні, але піднятий нижній кінець каната, що обвиває стегно, пропускається між ногами донизу. Потім, перемінивши положення рук, канат знову підняти, але вже з іншої сторони й знову опустити донизу між ногами. У підсумку виходять петлі на обох стегнах (рис. 136).

Рис. 133

Рис. 134

Рис. 135

Рис. 136

Групове лазіння. Групове лазіння — це складніший вид лазіння, що вимагає гарної фізичної підготовки й надійного устаткування. Проводиться воно на гімнастичних стінках у вертикальному й похилому положеннях, на канаті та на жердині. На гімнастичній стінці й на канаті можна проводити лазіння з партнером, що сидить на плечах (рис. 137) або на спині (рис. 138).

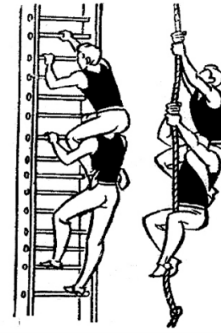


Рис. 137

Рис. 138

Перелізання. Виконуються у висі, наприклад, з каната на канат, зі стінки на стінку, влізання на паркан висотою 1,5–2 м

і перелізання через нього. Ці вправи зазвичай проводяться на місцевості. Як підготовчі вправи до перелізання у гімнастичному залі, можна використовувати бруси, колоду або стрибкові снаряди.

Методика навчання. При навчанні лазінню застосовують такі методи:

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

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

– вис на канаті на прямих руках й розмахування у висі;

– вивчення захоплення каната ногами сидячи на лаві та в положенні вису на канаті;

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

Вправи у лазінні й перелазінні досить емоційні. Їх рекомендується проводити у формі ігор і змагань, що значно підвищує інтерес до них. Як правило, вправи в лазінні проводяться в основній частині уроку гімнастики. Страховка тут необхідна, особливо тоді, коли вправи в лазінні виконуються на великій висоті. Як і всі прикладні вправи, вправи в лазінні бажано частіше проводити в умовах природної місцевості.

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

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

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

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

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

Перекидання. Найбільш характерні вправи цієї групи — перекидання великих гумових або малих м'ячів від одного партнера до іншого: метання м'яча однією рукою із замаху убік; кидок м'яча назад через голову з положення стоячи зігнувшись, ноги нарізно (рис. 139); кидок м'яча вперед ногами (рис. 140); з положення сидячи, затиснувши м'яч між стопами, перекат назад на спину й кидок м'яча назад (рис. 141) (ноги можна зігнути); такий же кидок м'яча назад, але з положення лежачи на спині; з положення лежачи на спині, м'яч за головою між стопами піднятих ніг, різко розгинаючись у тазостегнових суглобах і піднімаючи тулуб, кидок м'яча вгору.

Рис. 139

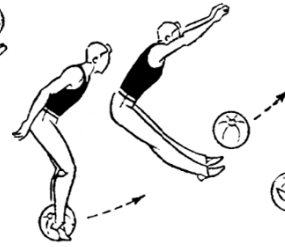


Рис. 140

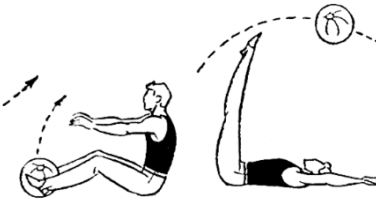


Рис. 141

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

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

– зміни кількості й ваги киданих предметів;

– збільшення кількості предметів, що одночасно кидаються;

– збільшення відстані польоту предметів, що кидаються;

– сполучення метань і ловлі предметів з рухами руками, ногами, тулубом (наприклад з рівновагою, переповзанням, бігом тощо);

– зміни вихідних положень (наприклад сидячи, лежачи, стоячи на коліні та ін.);

– сполучення кидань і ловлі предметів з рухами руками, ногами й тулуба (наприклад з ударами в долоні й присіданнями, поворотами, стрибками, нахилами);

– метання й ловля однією рукою.

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

Підіймання й перенесення різних предметів. Основні вправи:

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

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

– перенесення гімнастичних лав та матів удвох і вчотирьох.

Підіймання і перенесення товариша: сидячи на руках (рис. 142); сидячи на руках з підтримкою під спину (рис. 143); з підтримкою під руки й коліна (рис. 144); з підтримкою під ноги й спину (рис. 145).

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

Перенесення сидячого верхи на спині (рис. 146); сидячого верхи на плечах (рис. 147); з підтримкою двома руками (рис. 148); з підтримкою однією рукою (рис. 149); на одному плечі (рис. 150).

Рис. 142

Рис. 143

Рис. 144

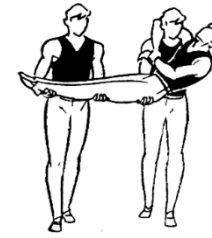


Рис. 145

Рис. 146

Рис. 147

Рис. 148

Рис. 149

Рис. 150

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

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

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

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

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

– *переповзання напіврачки* — з упору на передпліччях, стоячи на колінах, з просуванням уперед правої руки перемістити тіло вперед до повного випростання лівої ноги, одночасно підтягнути праву ногу (рис. 151);

– *переповзання на боці* — з положення лежачи на правому боці, зігнувши праву ногу у кульшовому і колінному суглобах, праву руку вперед до упору на передпліччях, п'яткою лівої спертися біля підйому чи п'ятки правої ноги (рис. 152);

– *переповзання за допомогою рук і однієї ноги або однієї руки та обох ніг* (рис. 153);

– *переповзання з партнером* (рис. 154).

Рис. 151

Рис. 152

Рис. 153

Рис. 154

2.2. Методика навчання стройовим вправам

Стройові вправи являють собою спільні або поодинокі дії тих, що займаються в тому або іншому строю, які застосовуються на заняттях фізичного виховання для раціонального розміщення тих, що займаються. За допомогою стройових вправ успішно вирішуються завдання виховання тих, що займаються: дисциплінованості та організованості; формування правильної та гар-

ної постави, ходи, навичок колективних дій; розвитку почуття ритму та темпу рухів, здатності розміряти їх за часом та у просторі. Стройові вправи поділяють на чотири групи:

– стройові прийоми;
– шикування та перешикування;
– пересування;
– розмикання та змикання.

Стройові прийоми

1. Подача та виконання команд:

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

– **«РІВНЯЙСЬ!»** — за цією командою всі, що займаються, крім направляючого, повинні повернути голову направо.

– **«ВІДСТАВИТИ!»** — прийняти попереднє положення (якщо група не виконала команду або були зауваження).

– **«СТРУНКО!»** — прийняти стройову стійку (повернути голову наліво, підняти підборіддя, тіло перебуває в напруженому стані).

– **«ВІЛЬНО!»** — послабити одну ногу в коліні, не сходити з місця.

– **«РОЗІЙДИСЬ!»** — швидко покинути місце шикування (довільні дії).

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

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

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

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

Для зручності використання стройових вправ у гімнастичному залі встановлюють умовні точки: центр, середина і кути. Сторона залу, вздовж якої учні шикуються на початку занять, називається правою межею. Направляючий завжди стає у верхній правий кут (рис. 155).

Шикування

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

Межі, кути та точки майданчика

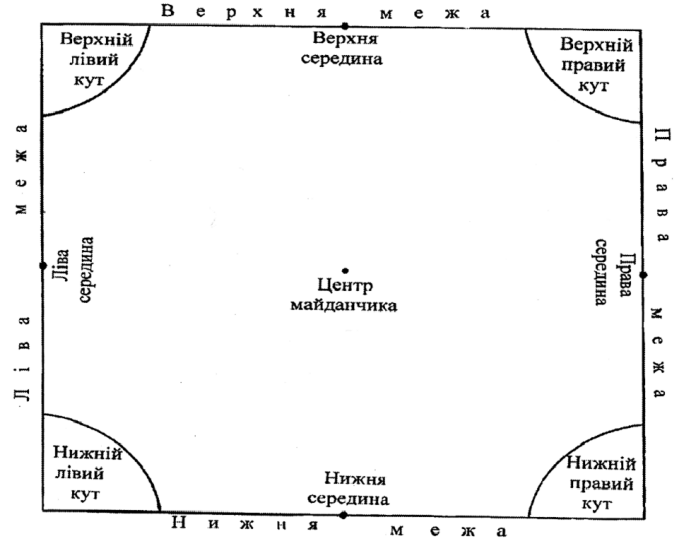


Рис. 155

2. **Шикування в колону.** Для того, щоб вишикувати клас у колону, викладач стає в певному місці і подає команду: **«Група, в колону за зростом — СТАВАЙ!»**. За цією командою учні стають один за одним за викладачем на відстані випрямленої руки, (або вишикуватися самостійно на визначеній межі за командою: **«Група, на правій межі в колону за зростом — СТАВАЙ!»**. Для вирівнювання групи у колоні потрібно подати таку команду: **«Група, в потилицю РІВНЯЙСЬ!»** (рис. 156).

Шикування в коло. Щоб вишикувати клас в коло, викладачеві необхідно стати в центр майданчика і подати команду:

«Група, в коло — СТАВАЙ!». За цією командою група вишиковується у коло навколо викладача, обличчям до центру майданчика (рис. 157).

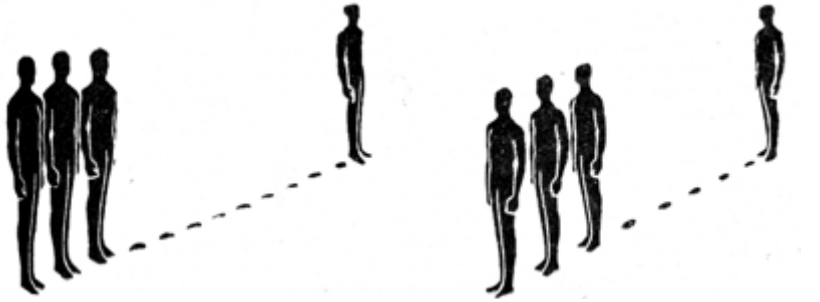


Рис. 156

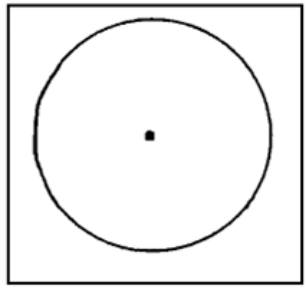


Рис. 157

Рис. 158

Перешикування

Перешикування з однієї шеренги в дві. Щоб перешикувати групу у дві шеренги, необхідно подати такі команди: **«Група, на перший, другий — РОЗРАХУЙСЬ!».** Після розрахунку подається друга команда: **«Група, у дві шеренги — ШИКУЙСЬ!».** За цією командою перші номери залишаються на місці, а другі — виконують крок лівою назад правою вбік і приставляють ліву ногу. Викладач веде підрахунок до трьох (рис. 158) Для зворотного перешикування подається команда: **«Група, в одну шеренгу — ШИКУЙСЬ!».** За цією командою другі номери виконують дію у зворотному порядку.

Перешикування з однієї шеренги в три. Щоб перешикувати групи у три шеренги, необхідно подати такі команди: **«Група,**

по три — РОЗРАХУЙСЬ!». Після розрахунку подається друга команда: **«Група, в три шеренги — ШИКУЙСЬ!».** За цією командою другі номери залишаються стояти на місці, перші номери виконують крок правою назад, лівою вбік і приставляють праву, а треті номери виконують крок лівою вперед, правою вбік і приставляють ліву (рис. 159). Підрахунок ведеться до трьох. Для зворотного перешикування подається команда: **«Група, в одну шеренгу — ШИКУЙСЬ!».** За цією командою перші і треті номери виконують дії у зворотному порядку.

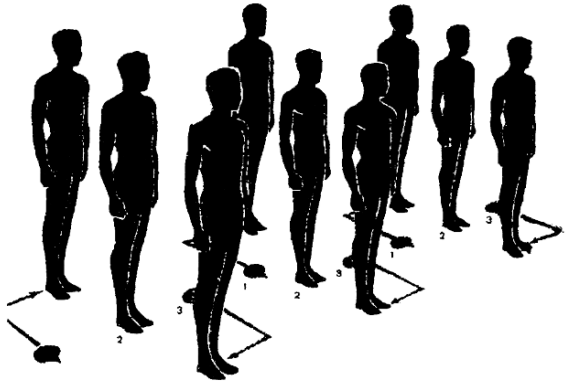


Рис. 159

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

Перешикування з колони по одному в колону по три — щоб перешикувати групу в колону по три, необхідно подати такі команди: **«Група, по три — РОЗРАХУЙСЬ!».** Після розрахунку подається друга команда: **«Група, в колону по три — ШИКУЙСЬ!».** За цією командою другі номери залишаються стояти

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

Перешикування уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці — щоб виконати таке перешикування, необхідно подати такі команди: **«Група, на 9, 6, 3, на місці — РОЗПОДІЛИСЬ!»**. Розрахунок ведеться із правого флангу. Направляючий повертає голову наліво і вимовляє цифру 9, наступний цифру 6, наступний цифру 3, наступний на місці й т.п. до кінця строю. Після розрахунку класу подається така команда: **«Група, за розрахунком, рівняння направо (наліво, на середину) кроком — РУШ!»**. За цією командою 9 номера виконують дев'ять кроків вперед, 6 — шість кроків вперед, 3 — три кроки вперед, на місці — залишаються стояти на місці. Викладач веде підрахунок до 10 (рис. 160).

Рис. 160

Зворотне перешикування — для зворотного перешикування подається команда: **«Група, на свої місця кроком — РУШ!»**. За цією командою ти, що займаються на рахунок 1–2 виконують поворот кругом і на наступні 10 рахунків стають назад у шеренгу, а на рахунок 11–12 виконують поворот кругом (6 і 3 номери виконують поворот кругом самостійно, не чекаючи рахунку 11–12). Якщо поворот кругом не відокремлювати, то рахувати потрібно до чотирнадцяти.

Перешикування з однієї шеренги у колону по три, чотири й т.п. заходженням відділень плечем виконується за командами: **«Група, по три — РОЗПОДІЛИСЬ!», «Відділеннями в колону по три, ліві плечі вперед кроком — РУШ!».** За цією командою кожна трійка, зберігаючи рівняння по фронту, починає рухатись по радіусу вперед до утворення колон. Друга команда: **«Група — СТІЙ!».** Якщо команда **«СТІЙ!»** не була подана, то рух потрібно продовжувати навколо першого номера (рис. 161). Зворотне перешикування виконується за такими командами: **«кру — ГОМ!», «Відділеннями в одну шеренгу, праві плечі вперед кроком — РУШ!», «Група — СТІЙ!», «Кру — ГОМ!».**

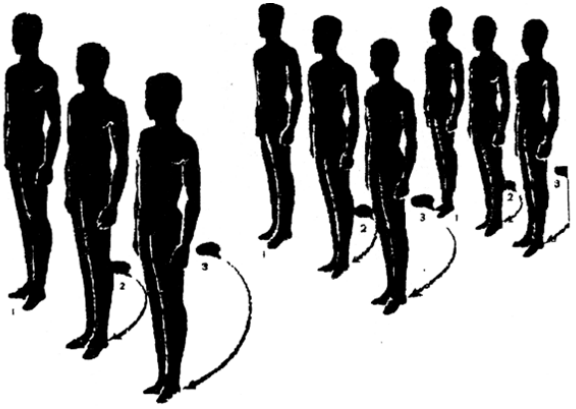


Рис. 161

Перешикування з колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі — виконується за такими командами: **«Група, наліво в колону по чотири — РУШ!».** За цією командою перша четвірка виконує поворот наліво й рухається вперед до протилежної межі, наступні четвірки виконують поворот на тому ж місці, де виконала поворот перша четвірка. **«Направляючі коротше — КРОК!».** Цю команду потрібно подавати після того, як перша четвірка виконала поворот. **«Направляючі, на місці!»,** команда подається тоді, коли направляючі підходять до протилежної межі. **«Група — СТІЙ!»,** коли підійде остання четвірка (рис. 162).

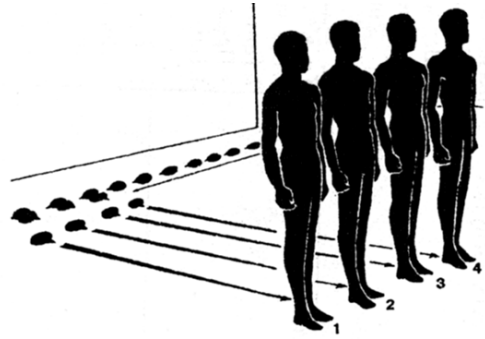


Рис. 162

Зворотне перешикування виконується за такими командами: **«Група, напра-ВО!», «Група, зліва в обхід наліво (направо) в колону по одному кроком — РУШ!».** За цією командою рух починає колона, де знаходиться направляючий. Усі інші колони виконують рух на місці, коли замикаючий першої колони порівняється з направляючим другої колони, вона починає рух в обхід, потім третя, четверта й т. д. **«Направляючий на місці!», «Група — СТІЙ!», «Група, налі — ВО!»** (рис. 163).

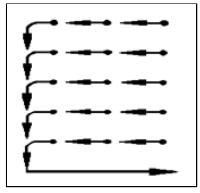


Рис. 163

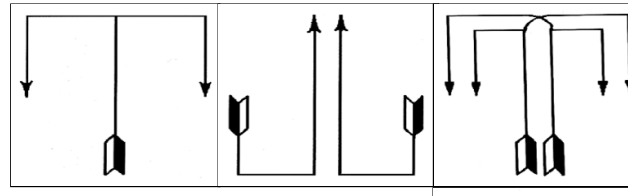


Рис. 164

Перешикування дробленням та зведенням. Виконується під час руху за такими командами: **«До верхньої середини — РУШ!», «В обхід наліво й направо у колону по одному — РУШ!»** (дроблення). При зустрічі колон на нижній середині подається така команда: **«До верхньої середини в колону по двоє РУШ!»** (зведення). На верхній середині подаємо команду: **«В обхід наліво й направо в колону по двоє — РУШ!»** (дроблення). На нижній середині подаємо останню команду **«До верхньої середини в колону по чотири — РУШ!»** (рис. 164).

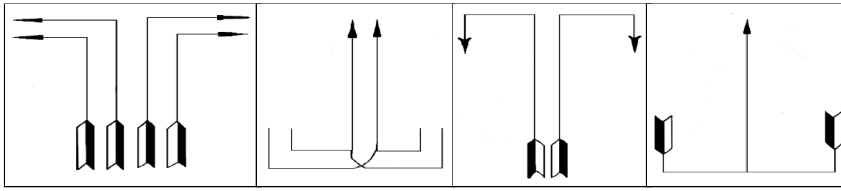


Рис. 165

Зворотне перешикування — розведення та злиття. Виконується за такими командами: **«Група, в обхід наліво і направо у колону по двоє — РУШ!» (розведення).** На нижній середині команда: **«До верхньої середини в колону по двоє РУШ!» (злиття).** На верхній середині подати команду: **«В обхід наліво й направо в колону по одному — РУШ!** (розведення). На нижній середині команда: **«До верхньої середини в колону по одному — РУШ!», «В обхід наліво — РУШ!»** (рис. 165).

Пересування

Рух в обхід — Рух в обхід здійснюється в тому випадку, коли направляючий перебуває в будь-якому куті. Подається команда: **«Група, в обхід наліво (направо) кроком — РУШ!»** (за цією командою направляючий повертає праве плече вперед та з лівої ноги починає рух вперед по межах майданчика, самостійно виконуючи повороти на кутах (рис. 166). Якщо направляючий перебуває не в куті, а посередині межі або в будь-якому іншому місці, то спочатку подається команда: **«Група, кроком — РУШ!»** а коли направляючий підходить до кута, необхідно подати таку команду: **«Група, в обхід наліво (направо) — РУШ!».**

Рух по діагоналі. Рух класу по діагоналі здійснюється за командою: **«Група, по діагоналі — РУШ!».** Команда подається, коли направляючий підходить до будь-якого кута. За командою **«РУШ!»** направляючий повертає праве плече вперед і починає рух по діагоналі, у протилежний кут (рис. 167). При підході направляючого до кута необхідно подавати одну з таких команд: **«Направляючий, на місці!», «Група — СТІЙ!», «В обхід наліво (направо) — РУШ!**

Рух до середини меж, до центру та кутів майданчика. Рух до середини межі, центру та кутів здійснюється за командами: **«Група, до нижньої (верхньої, правої, лівої) середини — РУШ!»,**

«Група, до центру — РУШ!», «Група, у нижній — лівий (у верхній — лівий, правий — нижній, правий — верхній) кут — РУШ!». Команда може подаватися в будь-якому місці майданчика. За цією командою направляючий найкоротшим шляхом починає рух до зазначеного місця, підійшовши до зазначеного місця, направляючий виконує рух на місці доти, поки не буде подано наступної команди (рис. 168).

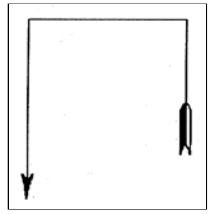


Рис. 166

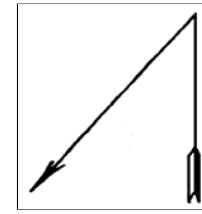


Рис. 167

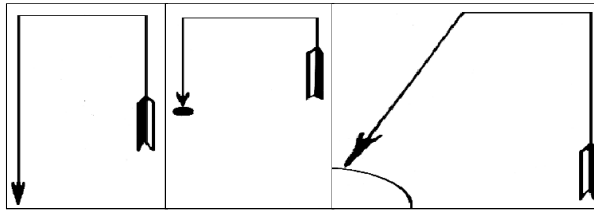


Рис. 168

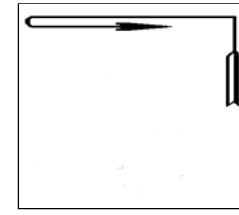


Рис. 169

Рух протиходом — рух групи протиходом здійснюється за командою: **«Група, протиходом наліво (направо) — РУШ!».** Команда може подаватися в будь-якому місці майданчика. За цією командою направляючий повертає праве плече вперед і починає рух у протилежному напрямку на відстані випрямленої руки або одного кроку від зустрічної колони (рис. 169). Протихід може виконуватися у прямому та косому напрямках.

Рух змійкою. Змійка — декілька протиходів, виконаних підряд у різних напрямках. Рух змійкою здійснюється за командами: **«Група, протиходом наліво — РУШ!», «Група, протиходом направо — РУШ!», «Група, змійкою — РУШ!».** Величина змійки визначається по першому протиходу, вона може бути: велика, середня і мала. Змійка може виконуватися у поперечному, поздовжньому й косому напрямках (рис. 170). Для припинення руху змійкою подаються такі команди: **«Група, у верхній —**

правий (у верхній — лівий й т.п.) кут — РУШ!» (найближчий до направляючого кут), **«Група, в обхід наліво (направо) — РУШ!».**

Рух по колу — Рух по колу здійснюється за такими командами: **«Група, по колу — РУШ!».** Команда **«РУШ!»** подається, коли направляючий перебуває на середині однієї з меж майданчика, за цією командою направляючий починає «зрізати» кути майданчика і рухатися по колу (рис. 171). Щоб швидше утворити коло, необхідно подати додаткову команду: **«Направляючий, ширше — КРОК!, замикаючий коротше — КРОК!».** Вихід з кола здійснюється за такими командами: **«Група, у верхній — правий (у верхній — лівий й т.п.) кут — РУШ!»** (найближчий до направляючого кут), **«Група, в обхід наліво (направо) — РУШ!».**

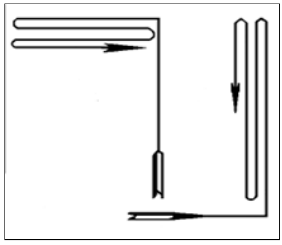


Рис. 170

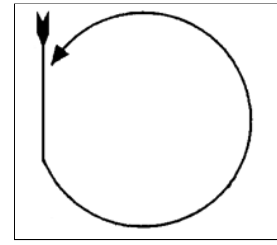


Рис. 171

Розмикання та змикання

Розмикання — спосіб збільшення інтервалу та дистанції. Розмикання виконується приставними кроками: від середини, вправо, вліво, як по фронту, так й в глибину. Для того, щоб виконати розмикання по фронту, необхідно подати таку команду: **«Група, від середини приставними кроками на випрямлені руки розім — КНИСЬ!».** За цією командою учні рухаються приставними кроками вліво і вправо доти, поки не будуть торкатися один одного руками (рис. 172). Розмикання можна виконувати тільки в одну сторону, для цього подається така команда: **«Група, вліво (вправо) приставними кроками на випрямлені руки розім — КНИСЬ!».** Розмикання за розпорядженням: **«Група, станьте один від одного на відстань два, три кроки.**

Розмиканням на зазначений інтервал та дистанцію з одночасним перешикуванням послідовними поворотами. Для розмикання на інтервал та дистанцію з одночасним перешикуван-

ням необхідно подати такі команди: **«Група, наліво в колону по чотири — РУШ!», «Інтервал й дистанція два, (три) метри».** За цією командою направляюча шеренга рухається до протилежної межі і одночасно розмикається по фронту на зазначений інтервал (рис. 173). Друга шеренга розмикається й підходить на зазначену дистанцію до першої шеренги, а всі інші шеренги повторюють дії другої шеренги. Наступні команди: **«Направляючі на місці», «Група — СТІЙ!».**

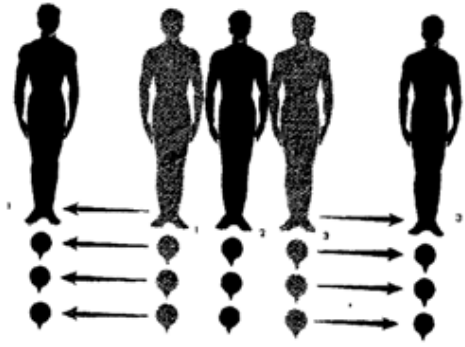


Рис. 172

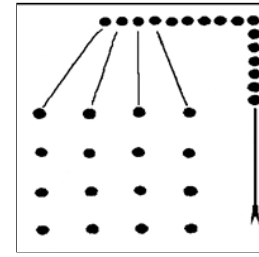


Рис. 173

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

2.3. Методика навчання загальнорозвиваючим вправам

2.3.1. Загальнорозвиваючі вправи без предмета

У заняттях видами гімнастики широко застосовуються загальнорозвиваючі вправи. Вони виконуються з різним напруженням м'язів, різною швидкістю та амплітудою. Регулярне виконання таких рухів сприяє розвитку та зміцненню рухового апарату, серцево-судинних, дихальних, нервової систем, отже, усього організму в цілому. У результаті підвищуються працездатність і життєдіяльність організму. Це пояснюється тим, що

при виконанні руху різними частинами тіла активізується обмін речовин в організмі, збільшується прилив крові до працюючих м'язів, підвищується життєва ємкість легенів, збільшується надходження живильних речовин до працюючих м'язів і органів.

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

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

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

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

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

2.3.2. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палицею

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3.3. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві

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

Під час виконання вправ на лаві та біля лави остання відіграє роль невеликого підвищення для збільшення амплітуди рухів. У вправах з лавою вона є обтяженням і снарядом, який можна підіймати, опускати й пересуватися з ним, виконувати стрибки на лаву й через лаву.

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

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

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

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

2.3.4. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці

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

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

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

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

Вправи для м'язів живота: у висі на верхній рейці підіймання й опускання прямих і зігнутих ніг (ноги); колові рухи

ногами у висі кутом; стоячи спиною до стінки, нога на стінці нахили тулуба у різних напрямках; лежачи на спині ноги на рейці, нахили тулуба уперед; лежачи на спині головою до стінки хват за першу рейку, підіймання й опускання прямих і зігнутих ніг.

Вправи для тулуба: у стійці обличчям до стінки, руки на рейці, пружинні нахили уперед; вис обличчям до стінки, відведення прямих ніг назад; теж розведення ніг; стійка спиною до стінки, зачепившись ногою за рейку, нахил уперед, згинання й розгинання опорної ноги, повороти тулуба, колові рухи тулубом; у стійці обличчям до стінки, нахил уперед і хват руками за рейку — підіймання прямих ніг до положення вису прогнувшись і опускання у В.п.; у стійці на лопатках, головою до стінки, хватом за нижню рейку, опускання прямого тулуба до положення лежачи на спині й повернення у В.п.

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

2.3.5. Загальнорозвиваючі вправи у парах

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

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

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

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

Вправи для рук і плечового пояса: почергове згинання й розгинання рук з опором партнера; у нахилі прогнувшись, руки на плечах партнера, пружинні нахили; те ж у стійці на колінах; стоячи спиною один до одного, руки в сторони, кисті з'єднані крок уперед і пружинні рухи руками, поступово збільшуючи амплітуду; А. лежить на животі, руки за голову — Б. пружинно підіймає тулуб, А. тримає його за руки, поступово збільшуючи прогин; Б. утримує А. за підняті вгору руки; А., пасивно прогинаючись, відхиляється всім тілом уперед; А. сід, руки вгору в сторони, Б. упирається коліном у спину А., стоячи на одному коліні — пружинні відведення рук назад, поступове збільшення амплітуди.

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

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

2.4. Методика навчання опорним стрибкам

Гімнастичні стрибки, завдяки своїй доступності для людей різного віку, різної статі й підготовленості, знаходять широке застосування у фізичній підготовці для розвитку таких якостей, як спритність, стрибучість, координація рухів, швидкість. У процесі опановування різними стрибками в учнів виховується сміливість, рішучість, наполегливість. Різноманітність стрибків підвищує інтерес до занять, збільшує насиченість заняття.

Залежно від структури рухів усі стрибки поділяють на дві групи. До першої належать стрибки, які виконуються без опори руками в прилад: у висоту, довжину, глибину, з трампліна і похилої дошки, гімнастичні стрибки через планку або шнур. До другої групи належать опорні стрибки (через коня, козла, стрибковий стіл) поштовхом руками в прилад, поставлений у довжину, ширину, під кутом до лінії розбігу.

Для полегшення вивчення техніки опорних стрибків у них умовно виділяють такі фази: розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками й приземлення. Чіткість стрибків з опорою залежить від правильного виконання всіх перелічених фаз.

Послідовність навчання опорним стрибкам

Зі стійки на носках, руки на пояс — виконати напівприсід, руки вгору — назовні. Положення напівприсіду тримати два рахунки. Вправу повторити 3–4 рази.

З напівприсіду, руки назад — змахом рук виконати стрибок вгору — прогнувшись із наступним приземленням у напівприсід, руки вгору — назовні. Положення напівприсіду тримати два рахунки. Вправу повторити 3–4 рази.

З упору присівши — виконати стрибок вгору — прогнувшись з наступним приземленням у напівприсід, руки вгору — назовні (рис. 174). Положення напівприсіду тримати два рахунки. Повторити вправу 3–4 рази.

З упору лежачи — виконати упор присівши й в темпі стрибок вгору — прогнувшись з наступним приземленням у напівприсід, руки вгору — назовні (рис. 175). Положення напівприсіду тримати два рахунки. Повторити вправу 3–4 рази.

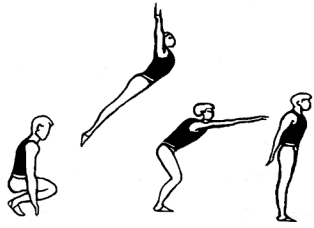


Рис. 174

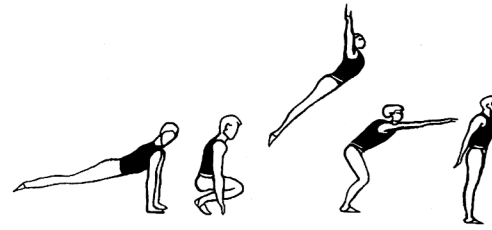


Рис. 175

З основної стійки на гімнастичній лаві (низька колода) — зіскок у глибину у положення напівприсіду, руки вгору — назовні. Положення напівприсіду тримати два рахунки. Повторити вправу 2–3 рази.

З упору присівши на гімнастичній лаві (низька колода) — стрибок вгору — прогнувшись з наступним приземленням у положення напівприсіду руки вгору — назовні. Положення напівприсіду тримати два рахунки. Вправу повторити 2–3 рази.

З упору лежачи, руки на гімнастичній лаві (на лаву покласти мат) — поштовхом ніг упор присівши на лаву і в темпі зіскок у глибину прогнувшись в положення напівприсіду, руки вгору — назовні (рис. 176). Вправу повторити 3–4 рази.

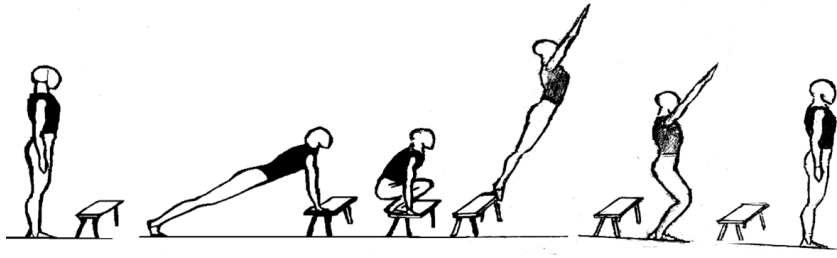


Рис. 176

З основної стійки на височині (підвісна площадка, гімнастичний кінь, колода) руки на пояс — кроком лівою (правою) вперед зіскок у глибину в положення напівприсіду, руки вгору — назовні. Вправу повторить 2–3 рази.

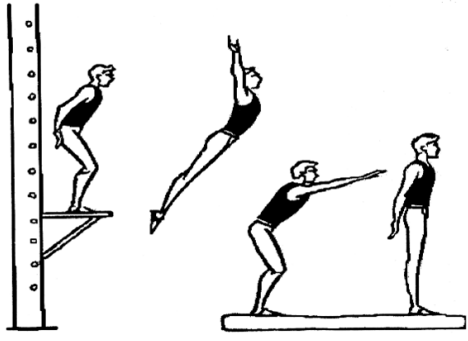


Рис. 177

Рис. 178

З напівприсіду, руки назад, на височині (підвісна площадка, гімнастичний кінь/стрибковий стіл, колода) — змахом рук вгору, зіскок у глибину в положення напівприсіду, руки вгору — назовні (рис. 177). Вправу повторити два — три рази.

З упору присівши (підвісна площадка, гімнастичний кінь, колода) — змахом рук вперед — вгору, зіскок прогнувшись у глибину в положення напівприсіду, руки вгору — назовні (рис. 178). Вправу повторити 2–3 рази.

Послідовність навчання стрибку боком вліво через коня з ручками:

З упору, лежачи на підлозі, поштовхом ніг зайняти положення упору лежачи боком;

Настрибування на коня з ручками з місця в упор лежачи боком вліво (вправо);

Стрибок боком вліво з місця через коня з ручками в ширину з трампліна або з двох гімнастичних містків;

Стрибок боком з допомогою; Самостійне виконання стрибка (рис. 179).

Страхування і допомога. Стояти на місці приземлення, однією рукою тримати за плече однойменної зі стрибком руки.

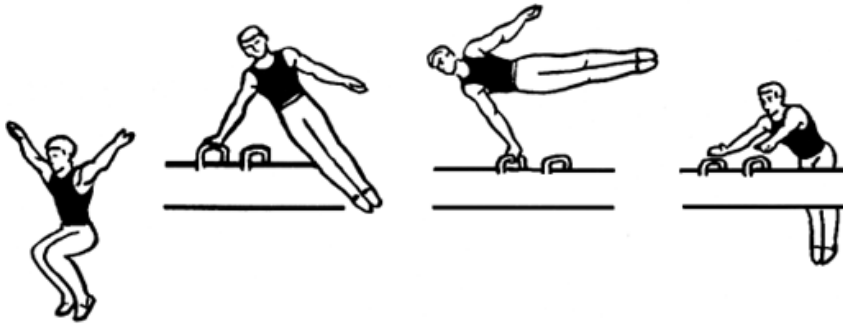


Рис. 179

Послідовність навчання стрибку в упор присівши і зіскоку в глибину:

З упору присівши (гімнастичний кінь, стіл, колода) — змахом рук вперед — вгору, зіскок прогинаючись у глибину в положення напівприсіду, руки вгору — назовні;

З двох — трьох кроків наскок на місток і стрибок в упор присівши на гімнастичний стіл, кінь, встати — стрибок у глибину в положення доскока;

З розбігу стрибок в упор присівши на коня/стрибкового стола і в темпі стрибок вгору прогинаючись, приземлення в доскок (положення доскока фіксувати). *Заліковий стрибок.* З розбігу стрибок в упор присівши на стрибковий стіл і в темпі стрибок вгору прогнувшись, приземлення в доскок (положення доскока фіксувати).

З упору стоячи на містку біля коня/стрибкового стола — виконати 2–3 темпових підскоки (високо піднімаючи таз над опорою) і в темпі стрибок на коня в упор присівши. Встати — стрибок у глибину.

Повторити попередню вправу, тільки після темпових підскоків ноги не ставити на коня/стрибкового стола, а пронести над ним і приземлиться на підлогу.

З двох, трьох кроків стрибок в упор присівши на коня/стрибковий стіл, встати — стрибок у глибину (рис. 180).

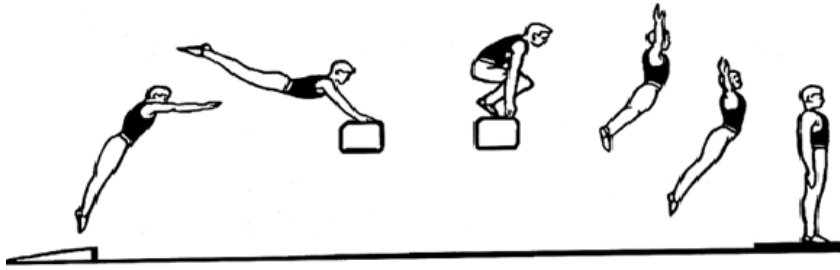


Рис. 180

Послідовність навчання стрибку зігнув ноги через стрибковий стіл:

Із двох — трьох кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через коня/стрибковий стіл зі страховкою. З розбігу стрибок зігнувши ноги через коня/стрибковий стіл самостійно. *Заліковий стрибок*. З розбігу стрибок зігнувши ноги через стрибковий стіл (рис. 181).

Страхування і допомога: стояти перед стрибковим столом збоку. Лівою рукою тримати за передпліччя, правою за плече і пересуватися вбік у напрямку руху.

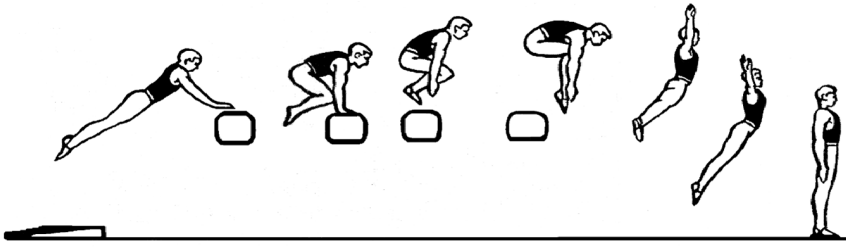


Рис. 181

Послідовність навчання стрибку ноги нарізно через стрибковий стіл:

З упору стоячи на містку біля гімнастичного стола (коня) виконати 2–3 темпових підскоки (високо піднімаючи таз над опорою) і в темпі стрибок на коня/стрибковий стіл в упор стоячи ноги нарізно. Встати, з'єднати ноги та виконати стрибок у глибину;

З двох — трьох кроків наскок на місток і стрибок в упор стоячи ноги нарізно на коня/стрибковий стіл. Встати, з'єднати ноги та виконати стрибок у глибину в положення — доскока (напівприсіду);

З двох — трьох кроків розбігу — стрибок в упор стоячи ноги нарізно на коня/стрибковий стіл і в темпі стрибок вгору прогинаючись — приземлення в положення доскоку;

З розбігу стрибок ноги нарізно через гімнастичний стіл (кінь в ширину) зі страховкою;

З розбігу стрибок ноги нарізно через гімнастичний стіл (кінь в ширину) самостійно.

Заліковий стрибок. З розбігу стрибок ноги нарізно через стрибковий стіл (рис. 182).

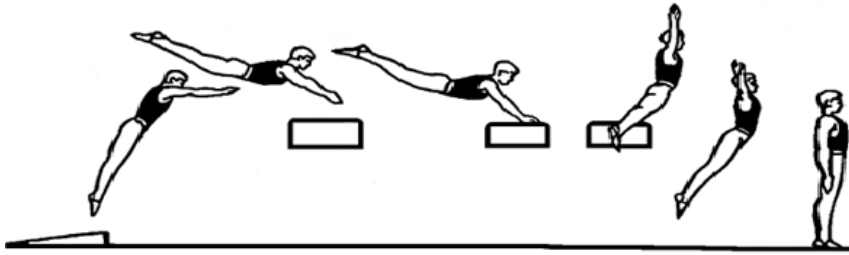


Рис. 182

Страхування і допомога: стояти попереду стрибкового стола, двома руками тримати за плечі й відходити спиною назад у напрямку руху.

2.5. Методика навчання акробатичним вправам

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

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

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

Послідовність навчання акробатичним вправам

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

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

Групування в положенні лежачи на спині — згинаючи ноги, обхопити руками гомілки посередині, незначно розвести коліна, округляючи спину, опустити голову на груди (рис. 183). Вправу виконувати спочатку повільно, а потім швидко (на один рахунок).

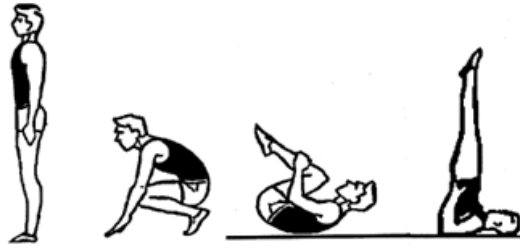


Рис. 183

Стійка на лопатках: із сіда виконати нахил вперед, руки вгору (торкнутися руками носків ніг) — перекат назад в упор зігнувшись на лопатках з торканням носками підлоги за головою — повернутися у В.п.; із сіда виконати нахил уперед, руки вгору — перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги, поставити руки на пояс, плечі на опору — перекатом вперед повернутися у В.п.; із сіда виконати нахил вперед, руки вгору — перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги, випрямити ноги вгору — згинаючи ноги перекатом вперед упор присівши; із сіда виконати нахил вперед, руки вгору — перекат назад у стійку на лопатках за допомогою партнера — перекатом вперед упор присівши; з упору присівши виконати перекат назад у стійку на лопатках — перекатом вперед у В.п. (рис. 184). Вправу виконувати самостійно.

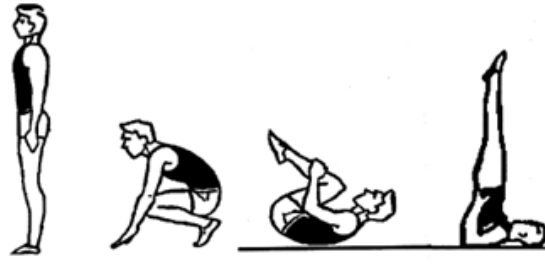


Рис. 184

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

Перекид вперед: у положенні сіда виконати групування (зігнути ноги, взятися руками за гомілки, притиснути коліна

і підборіддя до грудей); у положенні лежачи на спині — швидко виконати групування — повернутися у В.п.; у положенні лежачи на спині в групуванні виконувати перекати вперед та назад до положення сіда в групуванні; з упору присівши — перекат назад у групуванні та перекатом вперед — повернутися в упор присівши; у широкій стійці ноги нарізно — нахилитися вперед, поставити руки на опору і виконати перекид вперед у положення сіда ноги нарізно; з упору присівши — виконати перекид вперед по нахиленій площині (використовується гімнастичний місток, на який покласти м'який мат); упор присівши й перекид вперед на м'якій опорі (мат, килим) з допомогою; самостійне виконання серії перекидів вперед на акробатичній доріжці або на килимі (рис. 185).

Рис. 185

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

Перекид назад: із положення сіда в групуванні — виконати перекат назад у групуванні, швидко поставити руки долонями на підлогу біля голови, пальцями до плечей — повернутися у В.п.; з упору присівши — виконати перекат назад у групуванні — поставити руки долонями на підлогу біля голови — перекатом вперед повернутися у В.п.; з упору присівши — виконати перекид назад по нахиленій площині з допомогою. З упору присівши виконати перекид назад з допомогою та самостійно на м'якій опорі; самостійне виконання серії перекидів назад на акробатичній доріжці (рис. 186).

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

Рис. 186

Стійка на голові: з упору присівши, поставити руки вперед на опору — передаючи вагу тіла на руки, поставити голову на опору і підняти зігнуті ноги — повернутися у В.п.; з упору присівши — силою стійка на голові, зігнувши ноги (позначити), — повернутися у В.п.; така ж вправа, але стійку на голові, зігнувши ноги, тримати три рахунки; з упору присівши — силою стійка на голові, зігнувши ноги — випрямити ноги вгору (позначити положення) — згинаючи ноги, повернутися в упор присівши; з упору присівши — стійка на голові — тримати три рахунки — згинаючи ноги, повернутися у В.п.; широка стійка ноги нарізно — силою стійка на голові з опорою руками — тримати — згинаючи ноги, опуститися в упор присівши, встати в основну стійку (рис. 187).

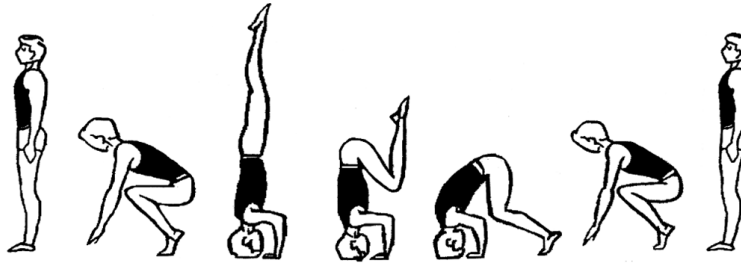


Рис. 187

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

Стійка на руках: із вису на зігнутих ногах на нижній жердині — по черзі поставити руки на опору, випрямити ноги — позначити стійку на руках — опуститися в упор присівши й встати

в основну стійку; із положення лежачи на животі поперек коня — нахилитися вперед і поставити руки на опору — махом ніг назад виконати стійку на руках з допомогою (позначити стійку) — виконати перекид вперед і встати; зі стійки спиною до гімнастичної стінки — нахилитися вперед, поставити руки на підлогу, ноги на рейку гімнастичної стінки — по черзі пересуваючи ноги по стінці вгору, виконати стійку на руках (з допомогою) — виконати перекид вперед і встати; стійка руки вгору — виконати випад лівою, поставити руки на опору, поштовхом однієї й махом іншої ноги виконати стійку на руках (з допомогою) — виконати перекид вперед і встати в основну стійку. Стійка руки вгору — кроком лівою і махом правою ногою, стійка на руках (з допомогою) — виконати перекид вперед і встати в основну стійку. Самостійне виконання стійки на руках (рис. 188).

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

Рис. 188

Рис. 189

Перевороти вліво: з упору стоячи на правій, ліву назад — випрямитися з поворотом наліво на 90°, стати в стійку ноги нарізно, руки в сторони; стійка руки вгору, обличчям до гімнастичної лави на відстані 1 м, переворот боком, переступаючи через

лаву в стійку ноги нарізно, руки в сторони; стійка руки вгору, обличчям до гімнастичного містка — переворот боком з опорою руками об верхню частину гімнастичного містка; переворот боком з допомогою; переворот боком самостійно (рис. 189).

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

2.6. Методика навчання вправам на гімнастичних снарядах

Вправи на снарядах це різноманітні положення і рухи тіла гімнаста у самих різних умовах опори. Успішне опановування ними сприяє розвитку досконалої координації рухів, м'язового почуття, сили, спритності, сміливості, витривалості. Крім цього, вправи на снарядах позитивно впливають на вдосконалення нервово-м'язового апарату, а в комплексі з іншими вправами розвивають і зміцнюють органи дихання і кровообігу. Різний ступінь складності та труднощів вправ на снарядах дозволяє застосовувати їх для груп людей різної статі, віку і фізичної підготовленості.

Всі вправи на снарядах виконуються як силою, так і махом у висах і упорах. До силових вправ відносяться статичні положення гімнаста на снаряді й, як правило, повільні переміщення тіла гімнаста. Статичні положення становлять собою, головним чином, вихідні чи проміжні положення у висах або упорах, а також і окремі вправи, які характеризуються значним силовим навантаженням (горизонтальні виси, упори, стійки.

Виси є звичайним вихідним положенням для виконання вправ на кільцях, перекладині, брусах різної висоти. Вони в основному не складні за технікою виконання і застосовуються на початковому етапі навчання. Розрізняють виси прості та змішані, виконуються вони різними хватами, обличчям і спиною до снаряда. Ці вправи початковий ступінь навчання висам. Вони мають переважно гігієнічне значення і використовуються, головним чином, в основній гімнастиці.

Виси стоячи характеризуються прямим положенням тіла; основне навантаження припадає на м'язи спини. Чим нижче перекладина, тим навантаження на м'язи тулуба більше. У висах стоячи ззаду, лежачи ззаду і лежачи ноги ззаду основне наван-

таження падає на м'язи живота. Виси стоячи й лежачи ззаду готують плечові суглоби до досить значного навантаження, в простому висі позаду, особливо при махових вправах, і розтягують грудні м'язи.

Виси лежачи відрізняються від висів стоячи кутом нахилу тіла до опори; при висах лежачи кут повинен бути менш як 45°. Тому при висах лежачи вагу тіла утримують не тільки ноги, але і м'язи тулуба, рук і плечового поясу. Рухи ногами в висах стоячи й лежачи залучають до роботи м'язи тазостегнових суглобів і до деякої міри м'язи тулуба. Рухи прямою і зігнутою ногою назад сприяють розтягуванню м'язів передньої поверхні стегна і зміцнюють м'язи задньої поверхні стегна.

Виси стоячи ззаду і переходи у вис лежачи ззаду ноги попереду (і назад) сприяють розтягуванню м'язів спини в поперековому і нижньо-грудному відділах так само як і більшість рухів, пов'язаних з нахилом тулуба до ніг.

Вис лежачи ззаду, і особливо різні переходи у них, сприяють розтягуванню великих грудних м'язів і зміцнюють м'язи черевного преса.

Перше знайомлення з технікою виконання вправ на гімнастичних снарядах починається з мішаних висів. Тут набуваються найпростіші технічні навички й первинні рухові уявлення (способи хвата, умови опори, переміщення ваги тіла, зв'язок одного елементу з іншим і т.п).

Виси прості

При вправах у простих висах основне навантаження — вага всього тіла беруть м'язи рук і плечового пояса. Інші м'язи оберігають суглоби від розходження суглобних поверхонь. Менше навантаження несуть м'язи ніг і тулуба, які скорочені статично. Грудна клітина фіксується в положенні вдиху. Умови для дихання ускладнені. Рухи ногами як у простих, так і в змішаних висах збільшують навантаження, переважно на м'язи тулуба.

Переважна більшість вправ нескладні у виконанні. Виняток становлять повороти у висах і положення, в яких голова знаходиться внизу, що ускладнює орієнтування. Всі рухи, які виконуються у простих висах, викликають компенсаторні зміни положень інших частин тіла для збереження положення загального центру ваги на одній вертикалі з опорою. Так, наприклад, при

виконанні вису на зігнутих руках тіло приймає похиле положення, що компенсується або згинанням ніг у тазостегнових суглобах вперед, або прогинанням у поперечці.

При виконанні вису зігнувшись на кільцях не можна вимагати від виконавця, щоб тулуб був у горизонтальному положенні. Положення тулуба визначається ступенем згинання ніг і таким їх розташуванням стосовно тулуба, при якому загальний центр ваги тіла знаходиться у вертикальній площині, що проходить через троси та точки хвату.

При поворотах з відпусканням однієї руки збільшується навантаження на м'язи іншої руки й змінюється положення тіла щодо опори (для збереження рівноваги), тобто тіло переміщується у бік опорної руки. Для повороту тіла в потрібному напрямку необхідно зробити рух головою в бік повороту, поштовхом відпускається рука і попередньо переноситься вага тіла на опорну руку.

Упори прості

Подібно висам упори поділяються на прості й змішані. Змішані упори виконуються як з опорою об підлогу, так і з опорою об снаряд. Кількість основних елементів у простих упорах невелика, але вони є вихідними положеннями при виконанні майже всіх вправ на брусах і на коні з ручками.

Виконання простого упору при недостатньому силовому розвитку плечового поясу і м'язів тулуба може бути причиною порушення правильної постави, але при відповідній підготовці виконання упорів буде сприяти подальшому зміцненню цих м'язів.

Прості й змішані упори виконуються різними хватами, з рухами рук і ніг, махами ноги тощо. Упори легко з'єднуються між собою; ці сполуки використовують для ускладнення основних вправ.

На першому етапі навчання упори мають таке ж значення як і виси; надалі вони використовуються як вихідні, проміжні та кінцеві положення в комбінаціях При заняттях з новачками, дітьми та жінками велике значення мають сіди на снарядах. Наявність додаткової опори об снаряд стегном знижує навантаження на м'язи рук. Зіскоки з сідів з невисоких снарядів (кінь з ручками, бруси) завдяки додатковому хвату за снаряд при приземленні сприяють поступовому зміцненню гомілковостопних суглобів і готують тих, що займаються до виконання стрибків у глибину.

Махові вправи — розмахування

Завдяки динамічному характеру цих вправ, навантаження на ті ж м'язові групи, які беруть участь у висах і упорах, значно збільшується. При вивченні розмахування ті що займаються вперше знайомляться з особливостями махових вправ. При розмахуванні (рухаючись вперед від крайньої задньої точки) в першій половині махового руху тіло гімнаста випрямлено. Пройшовши вертикальну площину, гімнаст згинає ноги в тазостегнових суглобах. Після крайньо-передньої точки, спочатку руху, гімнаст випрямляється і, пройшовши вертикальну площину, знову прогинається. Ця послідовність рухів і положень приблизно однакова при всіх розмахування у висах і упорах.

Найбільш зручним для початкового вивчення є розмахування на кільцях, де рухливість снаряда приходить на допомогу тим що займаються, потім треба засвоювати розмахування в упорі на брусах. Більш складні форми розмахування в упорі на руках на брусах і у висі на високій перекладині вивчаються пізніше.

Розмахування у висі на кільцях — з вису зробити мах уперед, підіймаючи тулуб якнайвище, трохи зігнутися у кульшових суглобах, розгинаючись, виконати мах назад (рис. 190).

Коли мах досягне великої амплітуди, виникає небезпека відриву. Щоб запобігти цьому, треба на початку маху назад округлити спину, голову нахилити на груди, плечима і тазом випередити рух ніг. Проходячи вертикаль, зробити хльостоподібний мах ногами назад-угору. Наприкінці маху назад тіло має досягти горизонтального положення, руки розведені в сторони.

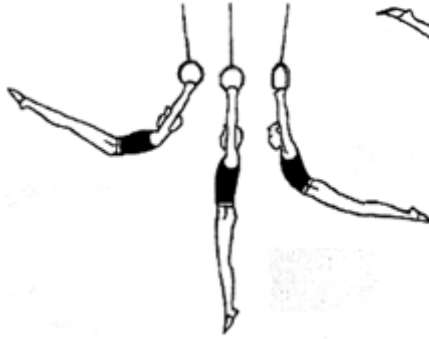


Рис. 190

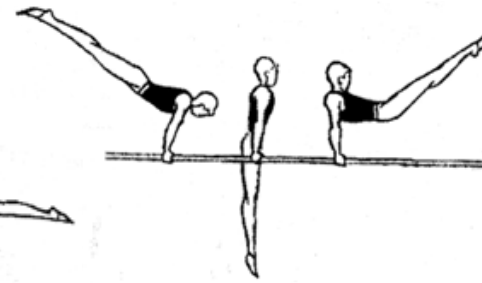


Рис. 191

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за спину, другою — під стегно.

Розмахування в упорі на брусах — ноги енергійно послати разом з тулубом уперед, трохи зігнутись у кульшових суглобах, плечі злегка подати назад. У крайній точці маху вперед, розгинаючись у кульшових суглобах, виконати мах назад, трохи прогнутися (рис. 191). *Страхування і допомога.* Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою — під таз під час маху вперед і під стегно під час маху назад.

Розмахування в упорі на руках на брусах — в упорі на руках, руки, трохи зігнуті в ліктьових суглобах, покласти зверху на жердини, кисті назовні. Тулуб злегка піднятий. Енергійно посилаючи тулуб уперед і назад, добитися широкої амплітуди розмахування (рис. 192). *Страхування і допомога.* Стоячи збоку, однією рукою підтримувати того, що займається за спину, другою — під груди.

Рис. 192

Підйом махом уперед з упору на руках — з упору на руках виконати мах уперед, у кінці маху назад злегка зігнутись у кульшових суглобах. На початку маху вперед випрямитися і трохи прогнутися. При проходженні вертикалі, гальмуючи рух ніг, зробити ривок грудьми. Відштовхнутися плечима від жердини перейти в упор (рис. 193).

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати того, що займається за спину, другою — під спину. Руки повинні знаходитись під жердинами.

Розмахування у висі на перекладині — підняти ноги до прямого кута, потім різким, коротким рухом опустити їх вниз

і, далі, назад до прогинання у поперечці. Потім згинаючись у кульшових суглобах, піднести ноги до рівня перекладини, злегка підтягнутися на руках і, розгинаючись, послати ноги й тулуб по дузі вперед-угору. Після маху ноги й тіло опускається пасивно вниз (рис. 194).

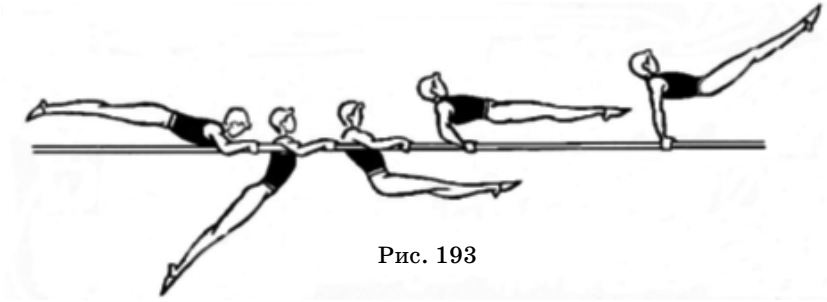


Рис. 193

Рис. 194

Рис. 195

Страхування і допомога. Стоячи збоку від того, що займається, однією рукою тримати за стегно, другою за гомілки. Під час руху вперед подати допомогу того, що займається, підштовхуючи

його вгору. Під час навчання новачків мах назад обов'язково треба стримувати, щоб запобігти зриву і падінню.

Підйом розгином — після маху дугою, коли тіло рухається вперед і проходить вертикальне положення, піднести ноги до перекладини, серединою гомілок, прийняти положення вису зігнувшись, енергійно розгинаючись у кульшових суглобах і, натискуючи прямими руками на перекладину, виконати підйом в упор (рис. 195).

2.7. Вправи художньої гімнастики

Відмінна риса вправ художньої гімнастики — танцювальний характер рухів, пластичність їхнього виконання, розмаїтість рухів у сполученні з використанням різних предметів: м'яча, стрічки, скакалки, булав, обруча. Вони сприяють розвитку рухливості в суглобах, координації й точності рухів.

Залежно від задач вправи мають загальнопідготовчий характер і спортивну спрямованість. До перших відносяться загальрозвиваючі вправи, елементи танцю, вправи основної хореографії, різновиду пересувань, вправи «малої» акробатики базові вправи із предметами. Друга група містить вправи спортивного напрямку: із предметами у сполученні різноманітними стрибками, поворотами танцювально-хореографічними рухами, без предметів з використанням елементів акробатики й класичного танцю.

Ці засоби представляють більші можливості для різнобічного впливу на тих, що займаються: підвищення у них функціональних можливостей організму, розвиток координації рухів, швидкості й точності рухових реакцій, гнучкості, стрибучості, витривалості до м'язової роботи, пам'яті на рухи, почуття ритму, музикального слуху, виховання естетичних, моральних і інших особистісних властивостей, формування правильної, гарної постави, легкої ходи, граціозності.

До елементів художньої гімнастики ставляться різновиди кроків і пересувань, пружинні рухи, «хвилі» і хвилеподібні рухи, махи й змахи, рівноваги, повороти, стрибки, елементи народних і бальних танців, вправи із предметами.

Різновидами кроків і пересувань є наступні рухи:

Звичайний крок — вільне пересування без напруги з п'ятки перекатом на всю стопу, руки виконують вільні рухи вперед та назад.

Крок з носка — чіткий крок, при виконанні якого виставлена нога ставиться вперед з носка (рис. 196, а).

М'який крок — це крок з м'яким переходом від носка на п'яту з максимальним витягуванням носка вниз і виставлення його дещо назовні, тобто п'ятою всередину, з невеликим згинанням в коліні, тулуб зберігає правильну поставу, руки виконують невеликі махи в боковій площині різнойменно з ногою, що крокує. Крок невимушений, вільний.

Перекатний крок — спокійний крок з перекатом з носка на всю стопу, при виконанні якого нога злегка згинається при виносі другої ноги вперед. Амплітуда рухів руками більша, ніж в м'якому кроку, більше згинання ноги, яскравіше виражене вертикальне коливання тіла.

Пружинний крок — схожий з перекатним з еластичним пружинним рухом ногами, з деякою затримкою при підійманні на носок у фазі поодинокої опори, з помітним вертикальним коливанням тулуба. Рух руками попередній, довжина кроку дуже невелика (характерним є сильне випрямлення всього тіла).

Гострий крок — крок з перенесенням другої ноги вперед на носок з сильним витягуванням підйому і постановкою ступні на кінці пальців. Гомілка виставленої вперед ноги паралельна опорній гомілці, тулуб вертикально. Виконується різко, уривчасто (рис. 196, б).

Високий крок — крок з високим підійманням стегна, гомілка виноситься махом, руки виконують вільні махи (рис. 196, в).

Крок випадами — виконується великим кроком ногою вперед і її згинанням. Нога, яка знаходиться позаду, пряма на носку, тулуб трохи нахилений вперед, голову тримати прямо, рухи руками вільні.

Крок плечем вперед — вільне пересування, але тулуб пів повороту за напрямом руху (вказувати, яким плечем виконується рух), наприклад: крок лівим (правим) плечем вперед (рис. 196, г).

а б в г

Рис. 196

Приставний крок — крок з носка однією ногою з наступним приставлянням другої. Виконується в різких напрямах, а також з носка на носок.

Крок галопу — приставний крок з носка підскоком. Нога приставляється коротким, бистрим рухом під час невеликого підскоку з прямими ногами та витягнутими носками.

Всі види бігу, які використовують на заняттях з художньої гімнастики, називають так, як і види ходьби. Біг відрізняється від ходьби тим, що біг має безопірну фазу.

Звичайний біг — стопа ставиться з п'ятки з перекатом, і відштовхуванням для наступного кроку «виконується носком».

Біг на носках — виконується без опускання на п'ятки.

Пружинний біг — складається з ряду підскоків із почерговими поштовхами ніг. У фазі польоту тіло випрямлене, ноги прямі, носки відтягнуті.

Гострий біг — виконується, як і гострий крок, але не дуже різко. Вільна нога виноситься вперед швидким, коротким рухом і не торкається підлоги носком.

М'який біг — виконується, як і м'який крок, але з безопірною фазою і пластичніше.

Високий біг — відрізняється від гострого кроку маховим рухом стегна при згинанні ноги вперед і фазою польоту, що придає бігу більшу силу та динамічність.

Біг випадами — відрізняється від кроку випадами подвійним перекатом стопи. Спочатку махова нога переходить з носка на п'ятку, потім, при поштовху, з п'ятки на носок. Даний біг наближається до стрибка; він характеризується більшою динамічністю.

Біг плечем вперед — виконується, як і крок, але з фазою польоту, тобто біг.

Стрибки в художній гімнастиці діляться на стрибки поштовхом двох ніг і однієї. В залежності від амплітуди руху і положення тіла у просторі при в зльоті розрізняють:

Прямий стрибок — стрибок вгору поштовхом обома ногами з прямим тулубом. Виконується різко з максимальною висотою зльоту. Характеризується вертикальним положенням тіла у польоті.

Стрибок прогнувшись — виконується так само, але з прогинанням тіла у польоті, голова нахилена назад, руки змахом

підіймаються вгору, збільшуючи прогинання тіла (рис. 197, а), можна виконувати з прогинанням вбік.

Стрибання — стрибок вгору поштовхом однієї ноги й згинанням другої вперед з одночасним змахом однойменної поштовховій нозі рукою вперед, різнойменній — назад. Виконується з різними рухами руками (рис. 197, б).

Стрибок зігнувшись — виконується поштовхом обома ногами. У фазі польоту прямі ноги підіймаються вперед, а тулуб нахиляється до них, руки вперед до носків (рис. 197, в). Може виконуватись з розведеними ногами — «стрибок зігнувшись ноги нарізно».

Стрибок кроком — стрибок з однієї ноги на другу з прямими ногами у фазі польоту. Однойменна поштовховій нозі рука підіймається вперед — вгору, друга — в бік (рис. 197, г). Друге положення ніг вказувати додатково. При виконанні в бік вказувати: стрибок кроком вліво (вправо).

а б в г

Рис. 197

Стрибок випадом — так само як і стрибок кроком, але згинаючи ногу, яка знаходиться спереду (рис. 198, а).

Підбивний стрибок — відрізняється від попереднього коротким згинанням махової ноги в коліні до торкання другої. Однойменна поштовховій нозі рука підіймається вперед — вгору, друга — назад (рис. 198, б).

Відкритий стрибок — виконується прогинанням поштовхом однієї ноги (ногами) вільним махом другої назад і змахом руками в сторони. Може бути виконаний по-різному: м'яко, легко, різко (рис. 198, в).

Закритий стрибок — стрибок вгору з одночасним згинанням одної ноги вперед. У польоті тіло зігнуте, голова опущена на груди (рис. 198, г).

а б в г

Рис. 198

Перекидний стрибок — виконується з однієї ноги на другу послідовним змахом ногами з поворотом в сторону поштовхової ноги на 180° (рис. 199, а).

Стрибок кільцем — виконується поштовхом обох ніг з максимальним прогинанням тіла і згинанням ніг до торкання голови, руки вгору (рис. 199, б). При виконанні стрибка однією ногою вказувати ногу, яка згинається назад. Наприклад: стрибок кільцем лівою.

Стрибок на півкільце — подібний попередньому, але виконується з меншою амплітудою згинання ніг і прогинання. Може виконуватись після підбивного, перекидного та інших стрибків (рис. 199, в).

Стрибок шпагатом — виконується поштовхом двох ніг і змахом руками вгору з максимальним розведенням ніг в сторони (до горизонтального положення) в польоті.

Стрибок шпагатом лівою (правою) — теж, що і в попередньому, але з розведенням ніг уперед і назад. Вказувати, яка нога знаходиться спереду. Може виконуватися з кроку та з розбігу (рис. 199, г).

Поворот — рух тіла або частини тіла навколо своєї повздовжньої осі. Виконується на місці й в русі різними способами. Розпізнають:

Поворот переступанням — виконується на місці переступанням на носках направо або наліво. Величину повороту потрібно вказувати у градусах, наприклад: поворот переступанням направо на 360° і більше.

Поворот схресно — виконується у с хресному положенні ніг кругом або на 360°.

а б в г

Рис. 199

Поворот махом — виконується махом вперед вільною ногою з поворотом в сторону опорної ноги кругом з одночасним змахом руками вгору.

Однойменний поворот — виконується зі стійки на одній нозі, друга в сторону на носок, руку в сторони, однойменній опорній нозі, підіймаючись на носок не опорної ноги й змахом рук в сторону повороту на 360°.

Різнойменний поворот — виконується на носку опорної ноги різнойменним плечем назад.

«Хвиля» — послідовне хвилеподібне згинання і розгинання, яке виконується у суглобах ніг, тулуба та рук. Верх «хвилі» при цьому послідовно переходить від одного суглобу до іншого. Характеризується м'якістю, текучістю і неперервністю руху.

«Хвиля руками» — звичайно виконується із вихідного положення руки в сторони згинанням рук з невеликою амплітудою (з'єднуючи лопатки) з наступним їх розгинанням.

«Хвиля» (вперед) — починається згинанням ніг і закінчується рухом голови вперед, тобто у передньому — задньому напрямі (рис. 200).

Рис. 200

«Хвиля» бокова — виконується у лицьовій площині вправо або вліво. Називають: «хвиля» вліво, «хвиля» вправо.

Змах — цілісний рух усього тіла або окремих його частин (рук, ніг), виконане послідовно. Змах характеризується швидким енергійним початком, (поштовхом) в наслідок чого продовжується рух у других ланках тіла (рис. 201).

Махи виконуються руками, ногами й тулубом. Махові рухи тулубом пов'язані з нахилами вперед убік, назад і з поворотами. Махи руками й ногами виконуються в основних і проміжних площинах, у різних напрямках, по дузі й колі, одночасно різнойменно, по черзі й послідовно.

Рис. 201

Вправи із предметами. У процесі опановування вправами із предметами ті, що займаються здобувають різноманітний руховий досвід, удосконалюють уміння управляти рухами рук і особливо кистей. Таке вміння має велике значення не тільки для досягнення високої майстерності в художній гімнастиці, але й для опановування багатими професійними вміннями й навичками. Крім того, при виконанні вправ із предметами створюються сприятливі умови для удосконалення функцій зорового, шкірного й рухового аналізаторів.

Вправи зі скакалкою є ефективним засобом розвитку стрибучості, витривалості, швидкості й спритності, сприяють розвитку й зміцненню серцево-судинної системи. Вправи зі скакалкою — це стрибки, махи й кола, переклади скакалок, кидки.

Вправи з м'ячем є відмінним засобом для розвитку спритності, швидкості й точності рухових реакцій. Вони жадають від тих, що займаються уваги й точного узгодження рухів у просторі та у часі. Вправи з м'ячем кидки й ловля, відбивання, перекати, кола і викрути.

Вправи з обручем — це повороти, обертання, махи й кола, перекати, стрибки в обруч і через нього, кидки й ловля. Повороти обруча виконуються двома руками в лицьовій, бічній і горизонтальній площинах з різними рухами тулуба. Махи й кола обручем виконуються по дузі, по колу, вісімкою в різних площинах. Перекати обручем можуть бути виконані по підлозі й по різних ланках тіла без порушення напрямку руху і площини обруча. Стрибки в обруч і через нього характеризуються складною координацією руху. Кидки й ловля — складні рухи, виконувані в нахилі, вертикальному і горизонтальному положеннях, двома або однією рукою.

Вправи зі стрічкою сприяють розвитку рухомості в суглобах і сили м'язів плечового пояса й рук, тонкої складної м'язової координації, пов'язаної з умінням виконувати сильні широкі рухи тулубом і рукою, а також дрібні, швидкі рухи тільки рукою. Вправи зі стрічкою діляться на махи й кола, вісімки, змійок, спіралі, кидки.

Махи й кола в залежності від розміру радіуса й обертання стрічки можуть бути великими, середніми, і малими. Вісімки, як і махи, діляться на малі, середні й великі, виконуються послідовними поворотами кисті усередину і назовні. Змійки бувають вертикальні горизонтальні, виконуються по підлозі й по повітрю, тільки рухом кисті, при злегка зігнутому лікті.

2.8. Методична підготовка учасників освітнього процесу з гімнастики

2.8.1. Основи методичної майстерності вчителя фізичної культури з гімнастики

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

Специфіка педагогічного процесу, його структура та зміст виступають як спонукальні причини появи майстра, що реалізує

на практиці функції розвитку, навчання і виховання людей. Педагогічна майстерність являє собою складну структуру додатків (рис. 202), що містить як мінімум такі чотири підсистеми:

1) педагогічну технологію;
2) педагогічну творчість;
3) знання предмета;
4) педагогічний стиль.

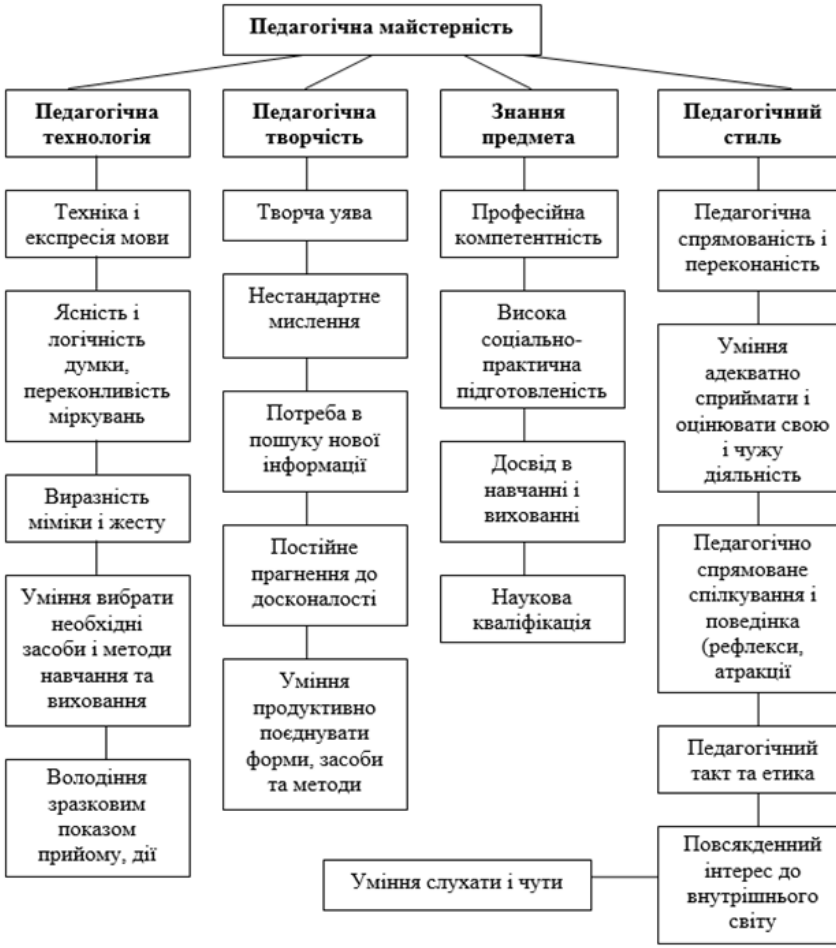


Рис. 202. Педагогічна майстерність

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

Його майстерність характеризується такими основними показниками:

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

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

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

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

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

Перед уроком важливе значення має бадьорий, впевнений настрій вчителя, заснований на ретельній попередній організації, продуманості методики його проведення. Сюди ж входять: своєчасна підготовка спортивної зали (провітрювання, вологе прибирання та ін.); перевірка справності гімнастичних снарядів; інструктаж помічників, навчання їх правилам страховки й допомоги при виконанні знову досліджуваних вправ.

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

У процесі навчання гімнастичних вправ методична майстерність вчителя проявляється:

– в умінні користуватися гімнастичною термінологією;

– у здійсненні диференційованих, індивідуальних і особистісних підходів до занять з урахуванням їх здібностей і ставлення до уроку, до досліджуваної вправи;

– в умінні створювати чітке уявлення про знову досліджувану вправу, спираючись на теорію відображення;

– у вдалому підборі підвідних і підготовчих вправ, музичного супроводу, словесних впливів на осіб, які займаються; в обліку умов, в яких проводяться заняття;

– у дотриманні принципів навчання, виховання і спортивного тренування.

Під час вирішення оздоровчих завдань методична майстерність вчителя проявляється в умінні підбирати доступні для виконання і водночас досить важкі й ефективні за впливом вправи,

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

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

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

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

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

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

У розвитку здібностей тих, хто займається гімнастикою, методична майстерність вчителя характеризується умінням аналізувати техніку досліджуваних вправ, визначати вимоги, які висувають до гімнастів, використовувати засоби й методи гімнастики у процесі вивчення і розвитку здібностей до цього виду спорту, вивчати особливості взаємозв'язків між ними, можливості компенсації слаборозвинених здібностей шляхом добре

розвинених, шляхом додаткових зусиль того, хто займається, і методичної майстерності вчителя; умінням оцінювати тренованість здібностей, здатність до навчання і виховання кожного учня, прогнозувати здібності, здійснювати спортивну орієнтацію, консультацію і відбір осіб, які хочуть займатися гімнастикою зі спортивною спрямованістю.

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

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

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

Середня якість уроку проявляється у тому, що навчальний матеріал подається на рівні готових, викладених у підручниках або емпіричних переважно правил і висновків з методичних посібників. Навчання вправам здійснюється: без достатньої опори на закони механіки, відомості з анатомії, фізіології, психології; без вказівок на основне призначення досліджуваної вправи, на її багатофункціональність. Урок проводиться за шаблоном, виробленим практикою, іншими більш досвідченими педагогами (копіювання). Цей рівень якості уроку характеризується недостатньою педагогічної й моторною щільністю, зниженою емоційністю й активністю учнів, слабкою опорою вчителя на

принципи дидактики, виховання і спортивного тренування. Тут переважають фронтальний і груповий методи проведення уроку, а при взаємодії вчителя з учнями, які займаються, слабо враховуються їх індивідуальні особливості.

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

2.8.2. Методична підготовка здобувачів вищої освіти на заняттях з гімнастики

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

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

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

Виконання завдань із навчання окремих акробатичних вправ, опорних стрибків, вправ на гімнастичних снарядах і їх

страховці; складання плану окремих частин уроку і їх проведення у процесі занять.

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

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

– володіння голосом для подачі розпоряджень і команд;

– вміння поєднувати показ і пояснення техніки виконання гімнастичних вправ і їх призначення;

– правильний вибір місця для показу і проведення вправ;

– володіння гімнастичною термінологією для пояснення вправ;

– надання допомоги й страховки у разі виконання вправ;

– визначення причин помилок і способів їх усунення під час вивчення і виконання вправ;

– вміння термінологічно правильно записувати вільні вправи без предметів, з предметами, вправи на снарядах і акробатичні вправи;

– складання комплексів вправ для підготовчої частини уроку, для розминки в тренувальних заняттях, для фізкультурних пауз, фізкультхвилинок, гімнастики до занять, рухливих змін, для занять з особами різних вікових груп;

– підбір вправ, методів і прийомів для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, вивчення і розвитку спортивних і професійних психомоторних здібностей у школярів, юних спортсменів, учнів закладів середньої та вищої освіти, виховання їх в спортивному, професійному та громадян-

ському плані; проведення уроків з гімнастики з різними категоріями осіб, які займаються;

– вміння оцінити якість виконання гімнастичних вправ відповідно до правил змагань зі спортивної, художньої гімнастики, акробатики й спортивної аеробіки;

– вміння використовувати в навчальному процесі технічні засоби навчання.

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

2.9. Урок з гімнастики у загальноосвітній школі та інших освітніх закладах

У системі засобів фізичного виховання в школі одне з основних місць належить гімнастики. Гімнастичні вправи входять в зміст всіх основних форм занять фізичною культурою в школі. Вони є найважливішою частиною змісту уроків фізичної культури, виховно-оздоровчих заходів в режимі шкільного дня, позакласної роботи, спортивно-оздоровчих свят і змагань, масових спортивно-гімнастичних виступів, вечорів художньої самодіяльності й т.п.

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

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

Гімнастика в шкільній програмі з фізичної культури

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

Програмою для учнів 1–4-х класів передбачені теоретичні відомості, що повідомляються в процесі практичних занять, про руховий режим школяра, загартовування, про правильну поставу, раціональному диханні при виконанні вправ, вимоги гігієни при догляді за тілом і одягом. У практичну частину програми для учнів цього віку включені найпростіші види побудов і перебудувань, розмикань, поворотів, пересувань в строю, а також виконання окремих стройових команд, щодо великого кола ЗРВ без предмета і з предметами, спеціальні вправи для формування правильної постави. Відводиться велике місце вправ в ходьбі, бігу, танцювальних кроків, різним видам стрибків і метань, лазіння і перелазить, а також акробатичним вправам і вправам в рівновазі.

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

Для учнів середнього і старшого шкільного віку програмою також передбачаються теоретичні відомості з гімнастики у формі коротких бесід в процесі практичних занять. У 5–9-х класах ці бесіди зачіпають такі питання, як особливості дихання при виконанні вправ, правила безпеки виконання вправ, одяг і взуття при заняттях фізичними вправами, правила при самостійному виконанні вправ, страховка і допомогу, перша допомога при травмах, вимоги гігієни при заняттях фізичними вправами й т.п.

У старших класах тематика таких спеціальних бесід з гімнастики спрямована на підготовку учнів як помічників вчителя з фі-

зичної культури для проведення вправ основної гімнастики в позаурочних формах занять з дітьми молодшого шкільного віку.

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

Навички та вміння розподілені в програмі за принципом ускладнення від молодшої вікової групи до старшої. Причому для учнів 5-го класу як для хлопчиків, так і для дівчаток, пропонуються однакові вправи на всіх видах занять. Але вже для учнів 6-го і всіх наступних класів для хлопчиків і дівчаток пропонуються різні (неоднакові) вправи в висах і упорах, а для учнів 7-го класу — також різні акробатичні вправи й опорний стрибок. Вправи художньої гімнастики знаходять своє відображення в навчальному матеріалі починаючи з 5-го класу. Це в основному вправи з короткою скакалкою, різні види танцювальних кроків, стрибків, поворотів і рівноваг, рекомендованих як для дівчаток, так і для хлопчиків. Однак уже в навчальному матеріалі для учнів 8-х та 9-х класів вправи з предметами й без предметів набувають більш визначену спрямованість і специфіку художньої гімнастики й пропонуються тільки для дівчаток (за винятком вправ зі скакалкою).

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

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

У віці 10 років разом з виконанням стройових і ЗРВ, а також відпрацюванням техніки вправ на снарядах (вправи у висах і упорах) програмою передбачається подальше вдосконалення рухових якостей учнів: сили, спритності та ін. При цьому учні 5-х класів повинні опанувати такими навичками, як підйом

і перенесення різних вантажів, підтягування у висі, лазіння по канату в три прийоми, вскач в упор присівши на козла і зіскок прогнувшись, а також рядом нескладних акробатичних вправ і вправ в рівновазі. Учні повинні опанувати стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, вправами ранкової гігієнічної гімнастики з предметами та без предметів і т.п.

Для учнів 6-х класів передбачаються різні вправи на окремих снарядах для хлопчиків і дівчаток. Для хлопчиків це нескладні сполуки з 2–3 елементів на брусах (розмахування в упорі, ноги нарізно, з положення сидячи на правому стегні зіскок з поворотом кругом) і низькій перекладині (махом однією та поштовхом іншої, підйом переворотом і махом назад зіскок з поворотом на 90°). Для дівчаток — елементи та сполуки початкової підготовки на брусах різної висоти (підйом переворотом на нижню жердину з опорою ногами об верхню жердину; вис, вис лежачи, вис присівши, розмахування вигинами; з упору на нижній жердині махом назад зіскок з поворотом на 90°). Однак на інших видах занять гімнастикою, в тому числі в опорному стрибку, акробатики та колоді, програмою передбачається вивчення однакових елементів для хлопчиків і дівчаток.

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

Відмінною особливістю гімнастичних вправ програми учнів 8–9-х класів є їх спрямованість на підготовку і завершення середньому ступеню гімнастичної освіти школяра. Нормативні вимоги в цей період підсумовують 9-річну роботу з гімнастики. Однак поряд з удосконаленням фізичних якостей, а також раніше вивчених рухів, які учні повинні виконувати в ускладнених умовах, їм пропонується опанувати й новими видами рухів (вправи з м'ячем, деякі способи лазіння, елементи на сна-

рядах і т.п.). Відповідно до цього учні повинні опанувати відносно нескладними видами стройових і ЗРВ, вправами зі скакалкою, елементами сучасного танцю, різними способами лазіння, акробатичними вправами й опорними стрибками, а також вправами на інших снарядах. Разом з тим програма акцентує на чіткому поділі гімнастичних вправ по підлозі учнів. Так, хлопчикам пропонуються ЗРВ з гантелями, лазіння по канату на швидкість, вправи на перекладині й брусах, акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи з гімнастичною скакалкою, елементи сучасних танців, елементи єдиноборства. Вправи для дівчаток охоплюють ЗРВ, лазіння у висі й змішаному висі, вправи на брусах різної висоти й колоді, опорні стрибки, акробатичні й танцювальні вправи, вправи художньої гімнастики з предметом (м'яч) і без предмета.

Практичні залікові вимоги для учнів 8–9-х класів складаються в умінні самостійно виконувати вправи, спрямовані на розвиток швидкісної сили, витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей, а також в опановуванні навчальними шкільними нормативами.

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

Практичні залікові вимоги для учнів 10–11-х класів складаються в умінні вдосконалювати свою загальну фізичну підготовку, в умінні проводити вправи загальної фізичної підготовки для молодших школярів, в опановуванні навчальними шкільними нормами.

Методика занять гімнастикою в молодших, середніх і старших класах. Знання, вміння і навички в гімнастиці, які повинні опанувати учні, по роках навчання викладені в програмі з фізичної культури. Але слід пам'ятати, що існує цілий ряд важливих, корисних і потрібних вправ, які не вказані в програмі, але які доцільно включати в уроки гімнастики. Водночас ефективність навчання і виховання визначається не стільки самими вправами, скільки методикою їх застосування та організацією навчально-виховної роботи. У зв'язку з цим дуже важливо, щоб підбір засобів і методів та організація занять здійснювалися відповідно до вікових та анатомо-фізіологічними особливостями й фізичними можливостями школярів різного віку.

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

Молодший шкільний вік (6–9 років) відповідає навчання дітей в 1–4-х класах. У цей період організм дитини продовжує інтенсивно рости й розвиватися з приблизно рівномірним приростом тотальних розмірів тіла. Хлопчики й дівчатка ростуть майже однаково. Трубчасті кістки скелета набувають будова, властиве дорослим, однак закостеніння ще не завершено. Хребет з не усталеними ще характерними вигинами зберігає дуже велику гнучкість внаслідок еластичності й щодо великої висоти міжхребцевих дисків і податливий до викривлення. Мускулатура розвивається інтенсивно, проте в цілому м'язова система розвинена ще слабо і надбавка в силі незначна. М'язи внаслідок

великої еластичності нездатні до великих напруженням, але податливі до розтягування. Швидше розвиваються великі м'язи (нижніх кінцівок, тулуба, плечового поясу і т.п.). Відстають у розвитку дрібні м'язи рук. Відбувається прискорений розвиток рухового аналізатора. Вегетативні системи відстають у своєму розвитку від швидкого прогресу здатності до управління рухами. Діяльність серця ще нестійка через недосконаліть регуляторних механізмів, проте серце в цьому віці здатне порівняно легко пристосуватися до різних режимів роботи й відносно швидко відновити свою працездатність. Все більшу силу і стійкість набуває регулює гальмівний контроль кори головного мозку над довільними діями й емоційними реакціями. Здатність до запам'ятовування і рухові можливості швидко ростуть аж до 11–12 років, а потім темп їх розвитку сповільнюється.

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

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

Вирішальний фактор в тренуванні швидкості — висока інтенсивність рухів. Використовуючи різні засоби гімнастики (ЗРВ, ігри, біг), слід пропонувати учням виконувати вправи з певною швидкістю, поступово підвищуючи її й прагнучи до

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

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

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

Вправи для розвитку сили в цьому віці слід пропонувати в плані загальної фізичної підготовки. Це вимагає ретельно і глибоко продуманої підготовки до кожного заняття з використанням спеціальної літератури. Розвиток цієї якості в даний період вимагає особливої обережності. Обсяг вправ повинен бути невеликим, виконуватися вправи повинні в межах малої та середньої інтенсивності, в поєднанні з іншими вправами (наприклад, з вправами на гнучкість), після відповідної попередньої підготовки учнів. Неприпустима велика інтенсивність виконання вправ на силу, оскільки пасивні структури рухово-

го апарату ще недостатньо міцні й часті максимальні подразники можуть заподіяти ушкодження.

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

Діти молодшого шкільного віку схильні до ігор і фантазування, тому ігровий метод навчання особливо продуктивний. Ігровим методом і всім прикладним вправам і нескладним (для цього віку) спеціальним спортивним рухам, а також удосконалювати всі основні рухові якості, ефективність цього методу знаходиться в прямій залежності від відповідних даному віку засобів і ретельної та продуманої підготовки вчителя до кожного заняття. Слід використовувати фронтальний, і груповий, і потоковий способи, що дозволяють зберігати високу щільність уроку.

Відмінності фізичного розвитку між хлопчиками й дівчатками в цьому віці несуттєві, тому відмінності в змісті вправ і методиці навчання практично відсутні. *Середній шкільний вік (10–14 років)* збігається у хлопчиків з початком, а у дівчаток з першою половиною періоду статевого дозрівання, коли організм зазнає глибоких морфологічні та функціональні зміни. У цей період спостерігається посилений ріст тіла в довжину, інтенсивне наростання м'язової маси й значне збільшення річних збільшень ваги тіла. Важлива особливість підліткового періоду полягає в тому, що (дівчатка розвиваються швидше між 11–13 роками, як правило, переганяють хлопчиків за всіма показниками фізичного розвитку, і більш швидкий темп зростання тіла в довжину у дівчаток між 12 роками, а у хлопчиків між 13–14 роками. Збільшення довжини тіла відбувається

в основному шляхом зростання нижніх кінцівок. Найбільший темп приросту у вазі у дівчаток у віці 11–12 років, а у хлопчиків між 13–14 роками.

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

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

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

Особливості розвитку нервово-м'язового апарату сприяють розвитку швидкості рухів. Швидкість м'язових скорочень в цьому віці досягає максимуму. Тому вважається за доцільне в цьому віці розвивати швидкість, динамічну силу, спритність. Не слід забувати й про систематичне вдосконалення гнучкості як у дівчаток, так і у хлопчиків (особливо в плечових і тазостегнових суглобах) оскільки в 13–14 років спостерігається скорочення рухливості в суглобах, пов'язане з ущільненням самої м'язової тканини, збільшенням маси сухожиль, тонічним опором м'язів розтягуванню та іншими причинами хребет в цьому віці зберігає ще більшу гнучкість, а характерні вигини його, що визначають поставу, продовжують формуватися. Саме в цьому віці спостерігається велика кількість порушень постави (сколіоз, сутулість). Слід мати на увазі, що багато гімнастичні вправи (в тому числі й вправи шкільної програми), розвиваючи переважно м'язи, які беруть участь в згинанні тулуба, сприяють

розвитку сутулості. Тому на уроках гімнастики слід приділяти особливу увагу вихованню правильної постави.

Діти підліткового віку здатні активно долати охоронне гальмування і продовжувати роботу, незважаючи на стомлення. Це, а також здатність підлітка переоцінювати свої сили слід пам'ятати під час уроків гімнастики. Вважається, що в цьому віці ритмічна, а також швидкісна робота більш сприятлива для серцево-судинної системи, ніж часта зміна ритму, темпу рухів і робота на витривалість.

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

Підлітковий вік не можна розглядати тільки як критичний вік і період суцільних обмежень, оскільки всі фізичні показники виявляють безперервно підвищується рівень результатів. У цей період руховий аналізатор як комплексний орган управління рухами досягає свого повного розвитку. Внаслідок цього можливі, як правило, хороші результати в різних рухах, і серйозних порушень в руховому розвитку не відзначається. Відмічуване фахівцями (деяке порушення координаційних здібностей, гармонії рухів і частково спритності пов'язаний з періодом статевого дозрівання і, як правило, короткочасно. У цей період педагогічно правильно тимчасово обмежити навчання новим складним формам рухів і замість цього зайнятися поліпшенням і закріпленням вже освоєних рухових навичок, а також загальною фізичною підготовкою.

У цей період підлітки потребують чуйного, терплячому і розумному педагогічному і психологічному керівництві, і тимчасові труднощі будуть подолані. Для вчителя має бути ясним, що неврівноважені й з руховими відхиленнями підлітки особливо потребують успіхи й пов'язаних з ними позитивних емоцій. Отже, в підлітковому віці методика занять гімнастикою

повинна бути побудована з урахуванням вікових, статевих та, що дуже важливо, індивідуальних особливостей учнів.

У початковому періоді цього віку (10–11 років), показ як метод навчання займає ще провідне місце, але оскільки учні здатні розуміти характерні особливості рухів і окремі деталі вправ, слід застосовувати короткі й точні пояснення. При заняттях гімнастикою в цьому віці керуються в основному такими ж методичними положеннями, як і при заняттях з учнями 6–9 років.

У віці 12–14 років заняття гімнастикою акцентуються на всебічну фізичну підготовку учнів. При навчанні дітей 12–14 років можуть бути використані відомі методичні прийоми й методи: показ, розповідь, цілісний, розчленований, що підбивають вправи та т.п. При навчанні складним гімнастичним вправи найважливіша роль належить розчленованому методу оскільки при цьому полегшуються умови розучування основних рухових дій. З методичних прийомів слід вказати на важливе значення фізичної допомоги, використовуваної при навчанні в цьому віці. Слід також зазначити, що дівчатка в цьому віці мають схильність до танцювальних рухів. Це необхідно враховувати при плануванні занять гімнастикою.

Старший шкільний вік (15–17 років). У цьому віці триває рівномірний розвиток і ріст організму. Причому юнаки ростуть швидше і випереджають дівчат за всіма показниками фізичного розвитку. Розвиток кісткового апарату і м'язової системи у юнаків досягає такого рівня, що вони здатні витримувати великі напруги, виконувати силові вправи, що вимагають значних м'язових зусиль. У дівчат приріст цих показників виражений набагато скромніше. Більш того, у них спостерігається зниження відносної сили м'язів рук і плечового поясу. У цей період для дівчат, особливо з недостатньою фізичною підготовкою, більш важкими є гімнастичні вправи, пов'язані з переходами з вису в упор і з упору в вис, підтягування, лазіння т.п. У зв'язку з цим у дівчат нерідко в цей період з'являється невпевненість у своїх силах і можливостях і, як наслідок цього, зниження рухової активності й втрата інтересу до занять гімнастикою. У цей час дівчата особливо розумного, тактовного і м'якого індивідуального підходу, в чуйному педагогічному керівництві. При навчанні складнішим вправам в цей час слід переважно користуватися розчленованим методом, відпрацьовувати вправу

по частинах в полегшених умовах, за допомогою і т.п., направляючи методику на створення впевненості в можливості виконати вправу. При відмові від виконання слід перейти на вже вивчені, добре виконуються вправи або інші види гімнастики.

Старший шкільний вік збігається з закінченням періоду статевого дозрівання, коли статеві й індивідуальні функціональні відмінності учнів досягають свого максимуму. Розвиток серцево-судинної й дихальної систем, що триває, забезпечує підвищення функціональних можливостей організму. Це створює хороші передумови для розвитку високої працездатності й витривалості. Фізична працездатність старших школярів стає близькою до працездатності дорослих. Однак функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем у дівчат значно нижче, ніж у юнаків. Тому при заняттях гімнастикою з дівчатами навантаження на витривалість повинна бути значно меншою за обсягом, і наростати вона повинна більш поступово, ніж при заняттях з юнаками. У старшому шкільному віці завершується формування центральної нервової системи. Процеси збудження і гальмування набувають більшої рухливості й кращу врівноваженість. Розумовий розвиток досягає дуже високого рівня. Поведінка характеризує свідома критична установка і прагнення до вироблення власного судження.

Заняття гімнастикою в цей період спрямовані на завершення загального фізичного розвитку. При плануванні занять з гімнастики слід враховувати, що в цьому віці добре тренуються такі якості, як сила, швидкісна сила, спритність, витривалість. Удосконалення швидкості в порівнянні з названими якостями кілька утруднено. Характер уроків, по суті, повинен бути близьким до тренувального, оскільки вдосконалення фізичних якостей в цьому віці, і труднощі вправ (приблизно рівна III розряду програми спортивної класифікації) вимагають такої форми організації занять.

Заняття гімнастикою юнаків і дівчат істотно розрізняються і проводяться окремо. Юнакам необхідно досконало опанувати прикладними руховими навичками (смуга перешкод, метання на дальність, лазіння, підтягування і т.п.), а також виконати вправи п'яти гімнастичних видів: на перекладині, брусах, акробатику, опорний стрибок і лазіння. Фізичні якості необхідно вдосконалювати на кожному уроці. Дівчата опановують вправи

на гімнастичних снарядах (стрибок, бруси, колода, акробатика) і вдосконалюють загальну фізичну підготовку (спритність, витривалість, силу, швидкість, стрибучість) з акцентом на спеціальних вправах для м'язів рук, плечового поясу і черевного преса. Значну частину програмного матеріалу з гімнастики для дівчат займають вправи художньої гімнастики й елементи танців Схильність дівчат старшого шкільного віку до цих вправ загальновідома, тому виховання естетичних якостей, з'єднанню рухів художньої гімнастики й танцю з музикою слід приділяти велику увагу на кожному уроці.

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

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

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

Основним завданням занять гімнастикою з учнями цієї групи є зміцнення їх здоров'я, поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовки та переклад в основну групу. На уроках таких учнів, як правило, виділяють в окрему групу. Методично це виправдано тим, що навчальний матеріал проходять з ними поступово, з полегшенням складності, скороченням тривалості вправ і кількості повторень вправ. Ретельніше продумуються рухові завдання, уважніше здійснюється індивідуальний підхід. ЗРВ пропонується виконати в зручному для кожного темпі (і в тих випадках, коли вони знаходяться в загальному строю). Виключаються вправи, пов'язані з великими м'язовими напруженнями, і вправи на витривалість. У паузах між виконанням щодо важких вправ їм рекомендується відпочинок (сидячи, лежачи й т.п.). Кілька обмежується навантаження в бігу, стрибках, у вправах з обтяженнями, з подоланням перешкод, в естафетах. Під час змагань та естафет рекомендується залучати учнів підготовчої групи до їх проведення в якості помічників і суддів. Терплячий, тактовний, помірно заохочувальний тон і індивідуаль-

ний підхід — важливий принцип роботи вчителя з учнями підготовчої групи. Для досягнення потрібного результату в фізичному вихованні учнів підготовчої групи недостатньо занять фізичними вправами тільки на уроках фізичної культури. Необхідну в цей період рухову активність їм рекомендується заповнити на додаткових заняттях із загальної фізичної підготовки під керівництвом вчителя з фізичної культури або в спеціальних секціях.

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

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

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

2.9.3. Урок гімнастики в школі

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

2.9.4. Основні завдання уроку

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

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

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

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

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

Успішне вирішення перерахованих вище завдань передбачає всебічне педагогічний вплив на особистість тих що займаються

в цілому, на індивідуальні властивості, які стосуються усіх її підструктур (біологічно обумовленої, психіці, досвіду, спрямованості особистості).

2.9.5. Загальні вимоги до уроку

Урок гімнастики повинен відповідати наступним дидактичним вимогам:

а) він повинен мати певну навчальну мету і приватні задачі;

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

в) до кожного уроку підбираються спеціальні вправи, методи навчання їм, встановлюється диференційована норма навантаження виходячи зі статевих відмінностей тих що займаються, стану їх здоров'я, рівня фізичної підготовленості, особливостей психічних і особистісних властивостей;

г) в ході уроку поєднуються колективна та індивідуальна форми навчально-виховної роботи вчителя з тими що займаються, організовується взаємодопомога, забезпечується безпека виконання вправ;

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

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

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

З вступних уроків починається навчальний процес з гімнастики. На них вчитель ставить завдання навчальної роботи, повідомляє вимоги до учнів, розкриває зміст програмного матеріалу. За допомогою доступних для вчителя засобів і методів (контрольні вправи, бланкові, апаратурні методи, спостереження та ін.). Він може визначити ступінь розвитку рухових і психічних здібностей, необхідних для успішного опановування шкільною програмою з гімнастики: вивчаються особистісні якості учнів, головним чином їх ставлення до занять гімнастикою

та ін. Без цих даних не можна грамотно будувати навчальний процес, викликати в учнів інтерес до занять.

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

Уроки вдосконалення і повторення спрямовані на закріплення і вдосконалення раніше освоєних вправ, комбінацій. Вони можуть передувати контрольним уроків. На таких уроках широко використовуються творчі завдання, завдання з вибором і аналізом дій один одного. Ці уроки відрізняються хорошою моторною щільністю.

Комбіновані (змішані) уроки мають найбільшого поширення в школі й поєднують вивчення, повторення і вдосконалення раніше освоєних вправ.

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

З метою поступової підготовки учнів до опановування складними вправами або до великих фізичних навантажень на кожному уроці передбачено вирішення допоміжних і основних завдань. Їх рішення досягається шляхом спеціального побудови уроку. Він складається з трьох взаємопов'язаних і разом з тим відносно самостійних частин: а) підготовчої, б) основний і в) завершальний.

Такий поділ уроку викликано необхідністю певного періоду *опрацьовування,* або входження в роботу всіх органів і систем організму, завчасної підготовки психіки займаються і відповідного настрою їх на активну й усвідомлене ставлення до уроку. Це дає можливість педагогу запропонувати велику за обсягом і інтенсивності фізичну, а в ряді випадків і психологічне

навантаження, для того, щоб отримати від уроку найбільший позитивний ефект. Після такого навантаження потрібен певний період часу для поступового її зниження до вихідного або близького до нього рівня. Інтенсивність навантаження визначають по пульсу.

2.9.6. Підготовча частина уроку

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

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

Збільшення навантаження до кінця підготовчої частини уроку до значної (160–180 уд/хв) надає тренувальних дій на організм тих що займаються, готує їх до значних фізичних і психічних напруг в основній частині уроку і сприяє встановленню

дисципліни, стійкої уваги й порядку. Низька або, навпаки, надмірне навантаження призводить, як правило, до протилежних результатів.

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

Заняття гімнастикою у своєму розпорядженні великі можливості виховного впливу на тих що займаються.

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

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

Стройові вправи й різні способи пересування мають ряд специфічних особливостей, які дозволяють педагогу: а) швидко і зручно розміщувати займаються в спортивному залі; б) форму-

вати у них правильну, красиву поставу, навчати гімнастичної манери виконання рухів, розвивати окомір, почуття ритму, темпу рухів; в) підтримувати дисципліну, порядок і організованість; г) встановлювати офіційні, субординаційні відносини між педагогом і тими що займаються. Однак це всього лише можливості цих вправ, їх ефективність залежить від методичної майстерності педагога. До числа стройових вправ відносяться: стройові прийоми (повороти на місці та в русі); шикування і перешикування; пересування (кроком, бігом); розмикання і змикання. Зазвичай вони виконуються на самому початку заняття.

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

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

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

Після великих навантажень на функції вестибулярного аналізатора за допомогою обертальних і стрибкових вправ даються, що відвертає від неприємних відчуттів вправи на увагу, вправи в єдиноборстві, ігрові та інші вправи з великим емоційним забарвленням.

При проведенні загальнорозвиваючих вправ необхідно домагатися: а) поступової підготовки органів і систем організму до значних (інтенсивним) м'язовим зусиллям в основній частині уроку; б) відновлення і подальшого поліпшення гнучкості (рухливості в суглобах); в) формування правильної, гарної постави, гімнастичного стилю виконання всіх вправ; г) організації уваги тих що займаються, виховання у них дисципліни, організованості, старанності, свідомого й активного ставлення до уроку. Проведення загальнорозвиваючих вправ здійснюється наступними способами: роздільним, або звичайним, розчленованим, потоковим, прохідним, «по показу», «за оповіданням», ігровим способом.

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

Розчленований спосіб (за розподілом) передбачає попереднє називання кожної частини складного по координації рухів вправи, а якщо необхідно, і показ її, після чого подається команда для виконання, наприклад: праву руку в сторону, ліву вгору, «роби, раз»; праву руку вгору, ліву в сторону, «роби, два» і т.п. Цей спосіб полегшує опановування вправою, дозволяє попередити або вчасно виправити неточності. Він застосовується при навчанні складних вправ, з групами, слабо підготовленими в руховому відношенні, а також в заняттях з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.

Потоковий спосіб відрізняється від попередніх тим, що всі вправи, призначені для проведення, виконуються безперервно одне за іншим у вигляді комплексу. У нього включаються добре знайомі тим що займаються і прості за технікою виконання вправи. Кожне з них повторюється заданий викладачем кількість разів. При музичному супроводі розрахунок кількості повторень ведеться на одну музичну фразу. Перехід від однієї вправи до іншої здійснюється шляхом короткого назви й показу нового вихідного положення для виконання чергового вправи. Викладач пробляє вправу в дзеркальному відображенні до тих пір, поки всі, хто займаються не почнуть виконувати його узгоджено і пра-

вильно. Цей спосіб доречний в тому випадку, коли виникає необхідність швидко здійснити розминку і підготувати тих що займаються до інтенсивної м'язової роботи в основній частині уроку.

При *прохідному способі* вправи виконуються на ходу або зі значними переміщеннями тих що займаються. У комплекс вправ включаються: ходьба і біг різними способами, стрибки, танцювальні, руху, подолання перешкод, переповзання, акробатичні й інші нескладні вправи. Існує два варіанти цього способу: а) виконуючи вправи, які займаються пересуваються по периметру залу, майданчики або по колу в колоні по одному; б) виконуючи вправи, які займаються пересуваються по черзі шеренгами, використовуючи всю робочу площу залу. Прохідний спосіб вважається кращим.

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

При проведенні підготовчої частини уроку необхідно домагатися узгодженості, ефективності виконання заданих вправ усіма займаються, підтримки інтересу до їх виконання.

2.9.7. Основна частина уроку

В основній частині уроку вирішуються такі завдання:

1. Підвищення функціональних можливостей організму, фізичної підготовленості та працездатності тих що займаються.

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

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

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

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

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

де P — щільність уроку;

t — корисно витрачений час;

T — загальний час уроку.

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

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

де мот — моторна щільність уроку;

t — час, витрачений на корисні активні рухи;

T — загальний час уроку.

Щільність уроку можна підвищити застосуванням наступних методичних прийомів:

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

б) збільшення кількості снарядів;

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

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

На *обсязі* вправ позначається багатотемність уроку. Вчителю доводиться навчати тих що займаються великій кількості самих різних за характером вправ (вільні, акробатичні вправи, лазіння, біг, стрибки, метання, вправи на снарядах і ін.), Підвищувати функціональні можливості їх організму, розвивати рухові й психічні здібності, надавати виховує. Тому продуктивність уроку багато в чому залежить від того, наскільки вдало за кількістю і ступенем складності підібрані вправи. Важливо зберегти високу працездатність тих що займаються протягом всієї основної частини, а в кінці її можна було б виконати комплекс вправ на розвиток рухових здібностей, необхідних для опановування новими, більш складними вправами на наступних уроках.

Навантаження, яку відчувають ти що займаються в основній частині уроку, і їх працездатність значною мірою залежать від правильного чергування роботи й відпочинку під час виконання вправ. Особливо важливо знати, який рівень відновлення від попереднього виконання вправи є оптимальною і як її визначити для даної категорії тих що займаються. Відомо, що зменшення або збільшення тривалості відпочинку від оптимальної величини призводить до зростання похибок в техніці виконання досліджуваних вправ. Є дані наукових досліджень, які говорять про те, що таким оптимумом є проміжок часу від закінчення вправи до встановлення пульсу 90–100 уд/хв. Протягом цього часу в пам'яті тих що займаються ще добре зберігається сформований педагогом образ вправи, а органи й системи гімнаста зберігають високий рівень працездатності. Встановлено, що при заняттях з юними гімнастами з високою спортивною підготовкою інтервали відпочинку при виконанні цілих комбінацій на снарядах можуть бути в межах від 2 до 5 хв: на

коні й на брусах — 4–5 хв; при виконанні опорних стрибків — 2–3 хв; вільних вправ — 3–5 хв. Інтервалами відпочинку регулюється інтенсивність навантаження. В її дозуванні потрібна велика обережність, щоб не завдати шкоди здоров'ю тих що займаються. Перевантаження особливо небезпечне при заняттях з дітьми молодшого шкільного віку. Вони через брак досвіду і потрібних знань часто переоцінюють свої можливості при виконанні завдання педагога. Діти ще погано знають функціональні можливості свого організму, помиляються при оцінці власних здібностей до опановування складними вправами, які вимагають добре розвиненої координації рухів, великих м'язових і психічного напруження.

Для того, щоб уникнути перевантаження, педагог повинен вміти вчасно визначити ступінь втоми кожного з тих що займається і, якщо необхідно, знизити навантаження.

Недостатнє навантаження теж не спонукає до високої активності й не дасть позитивних оздоровчих, освітніх і виховних результатів.

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

Висока працездатність тих що займаються досягається за допомогою наступних методичних прийомів:

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

2. При роботі на снарядах вправи в висах чергуються з вправами в упорі. При цьому навантаження на м'язи-синергисти та

м'язи-антагоністи розподіляється рівномірно. У роботу залучається якомога більшу кількість м'язових груп. Цим досягається гармонійний розвиток м'язової сили, швидкості та витривалості до м'язової роботи. При розвитку у тих що займаються рухових здібностей на початку основної частини уроку виконуються вправи для розвитку координації рухів, гнучкості, рівноваги, потім швидкості; урок закінчується виконанням вправ для розвитку м'язової сили та витривалості.

3. Чергування вправ планується таким чином, щоб навчання одній вправі сприяло опановування наступними вправами або не зробило б негативного впливу.

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

2.9.8. Завершальна частина уроку

У цій частині здійснюється завершення уроку і вирішуються такі завдання:

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

2. Підбивання підсумків уроку. Тут педагог повинен передбачити подальше стимулювання свідомої активності тих що займаються на уроках.

3. Завдання для самостійної роботи.

Для зниження навантаження можуть бути використані наступні види вправ:

1. Заспокійливі вправи: спокійна ходьба, легкий біг, вправи в глибокому диханні та на розслаблення, потряхування, самомасаж. Виконання цих вправ дозволяє поступово знизити навантаження і сприяти активному відпочинку.

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

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

Зміст підготовчої та завершальної частини уроку визначається вмістом його основної частини. Тому при написанні конспекту

уроку спочатку складається основна частина, потім підготовча і, нарешті, завершальна.

2.9.9. Організація навчальної роботи на уроці

Навчальну працю, тих що займаються на уроці може бути організований фронтальним, груповим, індивідуальним і круговим способами.

Фронтальний спосіб застосовується, як правило, в підготовчій і завершальній частинах уроку. У ряді випадків його використовують і в основній частині, наприклад, при розвитку рухових здібностей з використанням гімнастичної стінки, лавок, скакалок, гантелей і ін. При цьому способі застосовуються нескладні за технікою виконання або раніше добре розучені вправи, які не потребують допомоги й страховки. Його варіантами є: а) одночасне виконання вправ усіма тими що займаються; б) почергове виконання вправ, при якому одні виконують вправу, 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 ті, хто займаються діляться на групи по підлозі, рівню фізичної або гімнастичної підготовленості. Кожна група виконує вправи на певному снаряді, а потім по команді педагога міняється місцями. У групі тих що займаються виконують вправу по черзі або один виконує вправу, а інші надають допомогу, страхують, виправляють помилки. Кожна група має свого старосту, який стежить за порядком, надає допомогу які займаються.

При *індивідуальному способі* кожен учень виконує своє завдання самостійно або під наглядом педагога на відведеному йому робочому місці. Завдання дається з урахуванням функціональних можливостей організму, розвитку рухових, психічних здібностей і особистісних якостей.

Круговий спосіб передбачає послідовне виконання вправ з різною цільовою спрямованістю в складі невеликої групи. На одному робочому місці можуть виконуватися вправи для розвитку координації рухів, на іншому — для розвитку рівноваги зменшуються площі опори, на третьому — гнучкості, на четвертому — м'язової сили, на п'ятому — швидкості рухових дій, на шостому — витривалості до м'язової роботи та ін.

2.9.10. Організація уроку і способи управління під час занять

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

Підготовка вчителя передбачає: ретельне планування уроку з урахуванням умов, в яких він буде проходити; складання конспекту заняття; відповідний зовнішній вигляд учителя, його настрій на урок.

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

Побудова учнів на початку, в кінці або в ході уроку час від часу доцільно змінювати. Побудова можливо не тільки в одну шеренгу, як заведено, а й у дві шеренги обличчям одна до одної. Така побудова зручно при навчанні стройовим прийомам на місці, нескладним загальнорозвиваючим, акробатичним і іншим видам вправ. Часто буває доцільним побудова буквою «Г» або «П», півколом, по колу, по спеціальної розмітки спортивного залу. Важливо вибрати такий спосіб побудови, щоб учні добре бачили й чули вчителя, могли надати допомогу один одному у виконанні досліджуваних вправ. Його рекомендується періодично міняти, особливо при заняттях з молодшими школярами. При будь-якому способі побудови, коли треба повідомити займаються спортивні новини, уточнити техніку виконання досліджуваної вправи та інші відомості, за розпорядженням вчителя учні можуть перебувати в положенні сидячи або навіть лежачи. Періодично доцільно змінювати місце побудови. Зміна способів і місця побудови викликає в учнів здивування своєю незвичністю, інтерес не тільки до побудови, але і до заняття, емоційну піднесеність, вимагає швидкості й точності рухових дій, хорошою дисципліни та організованості, збагачує учнів знаннями й досвідом, розвиває багато здібності. У кожен зі способів побудови педагог може внести свої новинки, з тим щоб повніше вирішити завдання уроку.

Підготовка інвентарю та обладнання полягає в тому, що вчитель перевіряє їх наявність, справність, зручно у своєму

розпорядженні інвентар в залі або заздалегідь готує його; правильно розміщує учнів у залі, забезпечуючи безпеку вправ.

Розподіл і збір дрібного інвентарю (гімнастичні палиці, скакалки, обручі, гантелі та ін.) Можуть здійснюватися: а) самим учителем; б) спеціально призначеним роздавальником і збирачем; в) кожним учнем самостійно. Ці методи застосовуються в освітніх і виховних цілях: перший спосіб для зразкової демонстрації прийомів роздачі та збору предметів та навчання цим прийомам учнів; другий для розвитку швидкості й точності рухів, розподілу і перемикання уваги, дисциплінованості, відповідальності за якість виконання доручення; третій — для виховання почуття особистої відповідальності за свої дії. Кожен зі способів може виконуватися по-різному: пересуватися до місця роздачі в колоні по одному і брати потрібний предмет самостійно або з рук роздавальника, самостійно виходити з ладу і брати потрібний предмет. Рухатися до місця роздачі й назад до строю можна однією з різновидів кроку, бігу, підскоками, виконуючи нескладні рухи руками, головою, тулубом і ін. При цьому треба привчати учнів до наступних вимог: пересуватися, нікого не зачіпаючи, брати предмети, не добираючи, без дозволу не виконувати з ними ніяких рухів, в отриманні та здачі предметів хлопчики повинні поступитися першістю дівчаткам. Дії кожного учня вчитель оцінює.

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

Своєчасність початку і закінчення уроку значною мірою визначає порядок, дисципліну, ставлення учнів до заняття і його ефективність. Яке початок уроку, такі його кінець і ефективність. Запізнення класу або окремих учнів зриває план вчителя, підриває його авторитет, дезорганізує займаються.

Учні молодших класів приходять на урок ладом, хлопчики й дівчатка розташовуються в загальному строю; в старших класах юнаки й дівчата будуються окремо. Звільнені від занять присутні на уроці та знаходяться на лівому фланзі як на початку, так і в кінці уроку. Вони залучаються в якості помічників вчителя при організації заняття, при обліку відвідування та успішності, при роздачі й зборі дрібного інвентарю. Вони слухають пояснення вчителя і виконують доступні для них вправи або ж спостерігають за діями своїх товаришів, оцінюють їх і допомагають усувати помічені помилки.

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

Управління *тих що займаються* складається з вміння користуватися командами, розпорядженнями, проханням, особистим прикладом.

Команда повинна подаватися голосно, виразно, щоб усі її чули й розуміли сенс. Однак в залежності від віку займаються, їх статі, дисципліни та ставлення до заняття, емоційного настрою вона може (повинна) подаватися з різними емоційно-смисловими відтінками й ступенем гучності: а) м'яко, шанобливо і не дуже голосно — при дуже хорошій дисципліні й чіткого виконанні стройових (загальнорозвиваючих і ін.) вправ; б) голосно і вимогливо — коли треба мобілізувати займаються на більш чітке і старанне виконання завдань; в) суворо і владно — при порушеннях дисципліни, неуважному і недбалому виконанні стройових прийомів.

Точність виконання команд, розпоряджень, прохань, активне проходження особистому прикладу педагога залежать від його ділового авторитету, справедливої вимогливості у всьому і шанобливого ставлення до тих що займаються.

До способів управління тими що займаються відносяться також: допомога, розраду, схвалення, заохочення, нагадування, рада, підбадьорювання, довірче спілкування, переконання,

осуд. У всіх випадках потрібен індивідуальний і особистісний підхід до тих що займаються.

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

Зразковими критеріями якості уроку можуть бути наступні:

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

2. Здатність вчителя давати систему знань про знову досліджувані вправи: про техніку виконання і вимоги, які вони пред'являють до тих, хто займається; про потенційні можливості вправ для ефективного використання їх при вирішенні оздоровчих, освітніх, виховних та прикладних задач, для розвитку здібностей, необхідних у навчальній, спортивній та майбутньої професійної діяльності учнів.

3. Дотримання принципів дидактики, виховання і спортивного тренування.

4. Добре продумана і практично здійснена організація уроку, впевнене управління займаються, хороша дисципліна, організованість, повноцінне розв'язання задач уроку.

Кожен із зазначених критеріїв і урок в цілому можуть оцінюватися диференційовано. Залежно від виду уроку (навчальний, тренувальний, контрольний і ін.) Ці критерії можуть кілька видозмінюватися або доповнюватися.

2.9.11. Форми занять гімнастикою

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

2.9.12. Показові виступи з гімнастики

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

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

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

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

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

Виходячи з призначення і змісту фізкультурного свята розробляється програма. Для її окремих номерів складаються спеціальні вправи. Відповідно до розкриття теми свята підбирається музичне оформлення. Бажано, щоб воно відповідало віковим

можливостям учасників виступу, було емоційним за змістом, з чітким ритмічним малюнком. Яскрава життєрадісна музика сприяє встановленню активного контакту учасників виступу з глядачами.

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

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

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

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

Розробка сценарію ґрунтується на наявних у розпорядженні організаторів свята умовах (стадіон, майданчики тощо), засобах (інвентар, снаряди, різноманітність і колір спортивної форми), на підготовленості виступаючих. У сценарій входить докладна розробка змісту майбутнього свята і послідовність проведення всіх намічених номерів виступів з урахуванням того, що до кінця свята видовищність виступів повинна наростати.

Навчання вправам і тренування в їхньому виконанні проводяться спочатку з невеликими групами учасників, потім у міру засвоєння вправ групи укрупнюються. Серед учасників виявляються найбільш кмітливі й надійні виконавці, для того, щоб

їх можна було поставити на найбільш відповідальні місця в загальному строю. Після відпрацювання кожного номера програми приступають до зведених репетицій, відпрацьовуються виходи й відходи, уточняються орієнтири, сигнали керівника, монтуються музичне оформлення і дикторський текст. Завершальним етапом підготовки є проведення генеральної репетиції всього майбутнього спортивного свята. Бажано проводити її в парадній формі, щоб потім можна було підігнати форму під кожного учасника.

Після завершення спортивного свята підбиваються підсумки, відзначаються учасники, які зробили найбільший внесок в його підготовку і проведення.

2.10. Організація та проведення змагань з гімнастики

Педагогічне значення змагань полягає в тому, що вони є складовою частиною навчально-тренувального процесу і всієї спортивно-масової та виховної роботи в навчальних закладах, спортивних колективах. На них підводиться підсумок всієї цієї складної й багатогранної роботи. Змагання мають системний характер, що передбачає наступність і регулярність їх проведення. Вони починаються, як правило, в низових колективах, тривають в районах, містах, областях, і завершуються чемпіонатами й кубками країни.

На змаганнях поряд зі спортивними досягненнями, обміном передовим досвідом розкриваються недоліки в навчально-тренувальної та виховної роботи. Крім того, гімнасти краще пізнають техніку виконання складних гімнастичних вправ; збагачуються досвідом спортивної боротьби, спілкування, естетичним, емоційним, вольовим і моральним; розширюють загальний кругозір; виховують в собі почуття відповідальності за результати своїх виступів перед тренером, напарниками по команді та організацією, спортивну честь якої вони захищають. У них зміцнюється впевненість у своїх силах, формується більш активне і свідоме ставлення до занять гімнастикою, до самовиховання як в спортивному, так і в цивільному плані.

Агітаційне значення змагань забезпечується добре організованим і урочистим проведенням, барвистим і змістовним оформленням залу і підсобних приміщень, яскравими рекламними

плакатами, цікавим ритуалом відкриття і закриття змагань, процедурою нагородження переможців, барвистими костюмами, показовими виступами.

Головним аргументом, що привертає молодь до занять гімнастикою, є спортивна майстерність гімнастів: елегантність, граціозність, виразність рухів, оригінальність і віртуозність, тверда впевненість і легкість виконання складних гімнастичних вправ.

Змагання прикрашає участь в них відомих спортсменів, запрошення колишніх чемпіонів країни, Європи, світу, Олімпійських ігор в якості суддів і почесних гостей, а також загальна піднесена, емоційно забарвлена, святкова атмосфера.

Важливим агітаційним моментом є проведення змагань на призи та кубки відомих спортсменів, показ змагань по телебаченню, інформація про них в пресі, ЗМІ, своєчасна інформація з запрошенням глядачів, колективне безплатне відвідування змагань дітьми з виділенням для них спеціальних місць на трибунах і ін.

2.10.1. Види і характеристика змагань

В організації та проведенні змагань склалися певні традиції. Змагання розрізняють за метою, формі заліку, масштабом, представництва та характеру.

По *спрямованості* (мети) змагання бувають *навчальні* — в окремих навчальних групах, класах, за спеціальними навчальними програмами того чи іншого року навчання; *відбіркові* — для виявлення найсильніших спортсменів та комплектування збірного колективу, визначення найсильнішої команди для подальших виступів в змаганнях; *прикидки* проводяться на навчально-тренувальних заняттях і зборах; *першості кубків* проводяться з метою підбивання підсумків роботи за певний період, виявлення найсильніших гімнастів і команд; *матчеві зустрічі* — носять офіційний і товариський характер, як правило, бувають традиційними; *масові змагання* — проводяться в низових спортивних колективах серед учнів навчальних закладів, охоплюють велику кількість займаються, проводяться за спеціальною програмою і спрощеними правилами, з метою відбору осіб, найбільш здібних для занять гімнастикою в секціях шкіл, колективах ДЮСШ, можуть проводитися без урахування статі та обмеження кількісного складу учасників.

За *формою заліку* змагання можуть бути *особистими* — розігрується особиста першість за сумою балів, набраних учасниками в кожному розряді програми окремо; *командними* — першість серед чоловічих та жіночих команд визначається окремо, за сумою балів залікових учасників у кожному виді багатоборства або за сумою балів, набраних у багатоборстві заліковими учасниками; *особисто-командними* — в кожному розряді визначаються особисті результати та командна першість; *колективними* — визначається кращий колектив за результатами виступів кількох команд: дитячої, юнацької, чоловічого, жіночого та т.п.

За *масштабом* змагання бувають низовими, міськими, національними, міжнародними та передбачають наступність у вирішенні поставлених перед ними завдань.

За *характером* змагання можуть бути: *класифікаційними* — на них присвоюється спортивний розряд; *не класифікаційними* — розряд не присвоюється; *закритими* — без участі глядачів, що мають на меті спеціального перегляду, без допуску представників інших міст, країн; *відкритими* — допускаються всі охочі виступати гімнасти, незалежно від приналежності до міста, країні; *конкурсними* — виконуються окремі елементи або зв'язки на видах гімнастичного багатоборства за попередніми заявками; *«з листа»* — з невідомої заздалегідь програмі; *за спрощеними програмами й правилами* — змагаються не за всіма видами багатоборства, за спеціально розробленою програмою, на вибір змагаються комбінації при наявності двох; *по полегшеним правилами суддівства* — без спецвимог, без тимчасового нормативу, з двома спробами й т.п.

Виконання нормативу «Майстер спорту» зараховується на відкритих міських та національних змаганнях, які представляють певну групу, а також на великих міжнародних турнірах.

2.10.2. Документи, необхідні для проведення змагань

При підготовці та проведенні змагань керуються наступними 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 в змаганнях. Воно складається організацією, яка проводить змагання, відповідно до чинних

правил змагань і розсилається не пізніше ніж за три місяці до їх початку. Зміни в положенні про змагання може вносити тільки організація, його складова. Про це відразу ж повідомляється в усі колективи, зайняті підготовкою до змагань.

У положенні про змагання вказуються мета, завдання, характер змагань.

Програма змагань і правила оцінки вправ. В цьому розділі передбачаються програма і розряди, за якими будуть змагатися гімнасти. Положення про змагання може передбачати: виступи гімнастів згідно з класифікаційною програмою.

Місце і строки проведення змагань визначаються календарем змагань, але з більш конкретними даними (спортивна база, час проведення, дні випробування та ін.).

Керівництво змаганнями забезпечує організація, яка їх проводить. Вона призначає свого представника, відповідального за підготовку та проведення змагань. Безпосереднє керівництво покладається на головну суддівську колегію на чолі з головним суддею змагань.

Склад учасників змагань і умови заліку. У цьому розділі вказується, які організації та в якому чисельному складі допускаються до даних змагань. До складу команди крім гімнастів входять тренери, і їх представник. Оптимальний склад учасників в кожній команді в класифікаційних змаганнях 4–6 осіб. Число залікових учасників зазвичай на одиницю менше встановленого складу команди. У окремих випадках до змагань допускаються учасники в особистій першості або поза конкурсом. Командний результат змагань визначається за сумою балів залікових учасників у кожному виді гімнастичного багатоборства. У деяких випадках він встановлюється за сумою балів у багатоборстві у залікових учасників.

Командна першість визначається за результатами виступів гімнастів в змаганнях на усіх видах багатоборства. Їх кількісний склад встановлюється правилами чи положенням про змагання. Залежно від масштабу змагань переможці в багатоборстві та 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 положенню.

Різновидом командних змагань є загальнокомандні, в яких за результатами виступів окремих команд визначається місце всього колективу.

Нагородження переможців передбачає, чим і за що нагороджуються переможці та призери особистої та командної першості, а також їхні тренери. Зазвичай нагороджують за командну першість серед чоловіків і жінок окремо, за особисту першість в кожному з розрядів, а також за особисту першість в окремих видах гімнастичного багатоборства.

Організаційні питання положення передбачають умови прийняття 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 по всім чинним розрядам. Збільшення труднощі вправ, а також збереження спадкоємності вправ від розряду до розряду робить її документом, що направляють всю роботу зі спортивної гімнастики. Майстри спорту змагаються за програмою, затвердженою Міжнародною федерацією гімнастики (ФІЖ).

Гімнасти, що змагаються за програмами, передбаченими спортивною класифікацією, починаючи з I розряду і нижче, виконують обов'язкову програму, а починаючи з II розряду і вище, і довільну. Майстри та кандидати в майстри спорту змагаються тільки по довільній програмі.

Зазвичай вмістом змагань з гімнастики є гімнастичні вправи в видах багатоборства. У програму юнацьких змагань додатково можуть включатися нормативи із загальної фізичної та спеціальної гімнастичної підготовки. Результати їх виконання впливають на остаточні підсумки змагань.

У зв'язку з метою і характером змагань програма може бути полегшеною, спеціальної для окремих видів гімнастичного багатоборства.

Правила змагань передбачають єдині критерії оцінки якості виконання вправ і вимоги до гімнастів будь-якого віку і кваліфікації. Вони допомагають вирішенню найважливіших виховних завдань, що стоять перед системою фізичного виховання. Постійне 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. Добре знання правил змагань займаються і тренерами — запорука якісної підготовки до змагань.

Правила змагань періодично оновлюються. У них включаються нові вимоги, що стимулюють розвиток гімнастики. На додаток до правил часто затверджуються спеціальні вимоги до виконання вправ.

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 по всіх організаціях учасникам змагань. У ньому вказуються дата, час, зміни, найменування команд і перший вид багатоборства, з якого команди починають змагання. Прийнята певна послідовність чергування снарядів у чоловіків: вільні вправи, кінь, кільця, стрибок, бруси, перекладина; у жінок: стрибок, бруси різної висоти, колода, вільні вправи. У тих випадках, коли в одній зміні кількість команд більше, ніж видів багатоборства, графік складається з урахуванням «вихідний» команди. Зазвичай у чоловічих команд вихідний снаряд буває після поперечини, у жіночих після вільних вправ.

Заявки подаються від організацій, що беруть участь в змаганнях, а також на всіх учасників, які виступають тільки в особистій першості або поза конкурсом. Заявки мають певну форму. У них вказуються прізвище та ім'я учасника, рік народження, розряд, який він має і за яким буде виступати, прізвище, ім'я, по батькові тренера і віза лікаря. Заявки підписуються керівником організації, представником команди та лікарем із зазначенням кількості гімнастів, допущених до змагань.

Особисті картки заповнюються у міру подачі заявок і уточнення складу команд. Вони можуть мати різну форму. Однак обов'язково повинні містити всі необхідні відомості про учасника, які суттєво 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 примірників, оскільки він необхідний не тільки в процесі роботи на змаганнях, а й для підготовки підсумкових документів.

У протоколах змагань фіксуються результати виступів гімнастів, ведеться підрахунок особистої та командної першості. Найчастіше застосовуються *робочі протоколи* на кожен вид гімнастичного багатоборства, розраховані на одну команду. Маємо приклади застосування *зведені протоколи*. У протоколах записуються прізвище, ім'я, рік народження, розряд, за яким виступає гімнаст, і його номер. У всіх протоколах та інших документах прізвища повинні бути записані в одній і тій же послідовності. Це значно полегшує роботу при їх обробці й не призводить до помилок. При заповненні протоколів умовними позначеннями виділяються учасники, які виступають в особистій першості або поза конкурсом.

На великих змаганнях готується *стартовий протокол*, що визначає порядок виступи 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 відриваються. У суддівських записках вказується номер судді, вид гімнастичного багатоборства, а також є необхідні графи, які судді заповнюють при оцінці вправи. Суддя вписує номер (прізвище) учасника, різні сбавкі, які він виробляє, 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.

2.10.3. Склад і робота суддівської колегії на змаганнях

Змагання очолює *головна суддівська колегія*. У неї входять: головний суддя змагань, його заступники (в тому числі лікар змагань) і головний секретар. Вони призначаються організацією, що проводить змагання.

Суддівські бригади в окремих видах багатоборства очолюють старші судді (арбітри). Кількість суддів у бригаді і їх кваліфікація залежать від масштабу і рівня змагань. У бригаді може бути від одного до шести суддів. До суддівства залучаються судді за територіальним або відомчою ознакою, але обов'язково в рівній кількості від кожної команди. До суддівства міжнародних змагань допускаються судді міжнародної категорії, які мають відповідний документ.

На змаганнях можуть працювати *апеляційне журі* та *наглядова комісія*. До складу апеляційного журі входять: представники організації, яка проводить змагання, головний суддя, його заступники (по суддівству) і арбітри на видах багатоборства. Апеляційне журі стежить за виступом гімнастів і розв'язує спірні питання, що виникають в процесі змагань (крім тих, які вирішуються головною суддівською колегією). У наглядову комісію входять судді, які контролюють роботу окремих суддівських бригад і кожного судді. Очолюють ці комісії їх голови.

Усі члени суддівської колегії поряд з представниками команд, тренерами та учасниками змагань мають свої права та обов'язки.

В успішному проведенні змагань одна з провідних ролей належить *секретаріату*. Від його роботи багато в чому залежить діяльність всіх служб на змаганнях. Їх успішна спільна робота призводить у загальному підсумку до чіткої організації та проведенню гімнастичного свята. Секретаріат на змаганнях з гімнастики очолює головний секретар. Він працює в тісному контакті з головним суддею. Залежно від масштабу змаганні підбирається і склад секретаріату. Він може включати 1–4 і більше осіб. Для кожного з них чітко визначається коло обов'язків.

Перед початком змагань секретаріат проводить велику підготовчу роботу. В процесі змагань він підраховує результати та видає інформацію про хід командного й особистого першості. На останньому етапі змагань в секретаріаті готуються матеріали до завершального параду і звітна документація, заповнюються довідки про виконання розрядних нормативів.

2.10.4. Підготовка і проведення змагань

Підготовка і проведення змагань забезпечується великою кількістю служб. Успішна робота кожного з них призводить до чіткого, злагодженого проведення змагань, які в цей час

є не тільки власне змагання спортсменів, а й високоемоційний видовищний захід (свято глядачів).

Оргкомітет проводить велику попередню роботу. Його функції різноманітні й від того, як вони будуть реалізовані, залежить успіх в проведенні змагань. Для їх виконання призначаються члени оргкомітету, які на нарадах регулярно інформують про хід дорученої їм роботи.

Мандатна комісія перевіряє наявність документів у кожної команди та учасників змагань відповідно до вимог, передбачених положенням і правилами змагань.

На *першій нараді* представляються керівні органи змагань, повідомляються результати роботи мандатної комісії та інших служб, що забезпечують проведення змагань, уточнюються окремі пункти положення, даються необхідні роз'яснення щодо суддівства. На цій же нараді повідомляються графік і порядок проведення змагань і випробування снарядів, розглядаються питання, пов'язані з порядком відкриття і закриття змагань та з ритуалом нагородження.

Нарада суддів проводиться до відкриття змагань, а також щодня перед початком і після їх закінчення. На цих нарадах уточнюється список суддів, даються необхідні роз'яснення щодо суддівства змагань, розглядаються інші організаційні питання.

Суддівський семінар проводиться перед початком змагань. Він сприяє формуванню єдиного погляду на трактування правил. В кінці семінару здійснюється контроль за знаннями суддів правил змагань.

Матеріально-технічну підготовку змагань забезпечує підсобний персонал на чолі з комендантом. На одного із заступників головного судді покладаються обов'язки по організації та контролю за цією роботою. На великих внутрішніх і міжнародних змаганнях застосовується комп'ютерна техніка, яка істотно полегшує роботу всіх служб, що забезпечують проведення змагань.

Змагання з гімнастики починаються з урочистого відкриття. Воно повинно бути нетривалим за часом, з обов'язковим ритуалом підйому прапора, який супроводжується виконанням державного гімну країни, де проводяться змагання. Щодня, перед початком і після закінчення змагань, проводяться наради суддів спільно з представниками команд. На цих нарадах

оголошується порядок майбутніх змагань поточного дня або підводяться підсумки минулого дня змагань.

Інформацію про хід змагань глядачі, представники команд, тренери, судді та учасники можуть отримати від судді — інформатора, прочитати на спеціальному стенді або електронному табло.

Нагородження переможців проводиться відразу після закінчення даного виду змагань. Спочатку нагороджуються команди — переможниці, потім переможці в багатоборстві та в кінці змагань — переможці в окремих видах багатоборства. Одночасно з учасниками нагороджуються і тренери. В процесі нагородження дотримується урочистий ритуал.

У кінці змагань проводиться *завершальний парад*. На ньому можуть бути оголошені підсумки загальнокомандної першості, проведені нагородження спеціальними та грошовими призами, виступи офіційних керівників змагань, спуск прапора абсолютними переможцями змагань під відповідний музичний супровід.

У програму відкриття і закриття змагань можуть бути включені показові виступи.

Після закінчення змагань представники команд отримують підсумкові матеріали.

2.10.5. Особливості проведення масових змагань

Масові змагання присвячуються якійсь знаменній даті та проводяться щорічно за календарем. При цьому вони мають особисто-командно-колективний характер. Масові змагання можуть проводитися по класифікаційній програмі, за полегшеною або скороченою програмою, а також складеної з вправ, включених в навчально-тренувальні заняття.

Змагання проводяться відповідно керівними документами (календар, програма, положення і правила змагань) і робочими документами (заявки, графік змагань і робочі протоколи).

Масові змагання можна проводити за офіційними та спрощеними правилами, наприклад: надавати другу спробу і зараховувати кращу з них, судити за п'ятибальною системою і т.п.

Нагородження переможців масових змагань проходить в урочистій атмосфері. В окремих випадках допускається проведення нагородження на загальній побудові або урочистих зборах

організації й т.п. Результати змагань доводяться до всього колективу, від якого виступали гімнасти.

Безпосереднє керівництво змаганнями здійснюють головний суддя і головний секретар та арбітри на видах багатоборства.

У загальноосвітніх і спеціальних навчальних закладах, крім вчителів фізкультури, в суддівстві можуть бути зайняті викладачі — організатори, класні керівники, педагоги — тренери ДЮСШ, здобувачі вищої освіти фізкультурних навчальних закладів та ін.

2.10.6. Суддівство змагань

Суддівство сучасних змагань становить велику складність. Тому суддям створюються сприятливі умови для успішної роботи та проводиться попередня підготовка до суддівських обов'язків. Вона полягає в детальному вивченні (уточнення) правил і програм змагань, додаткових спеціальних вимог і техніки більш складних гімнастичних вправ.

Оцінку учаснику за виконання вправи кожен суддя виводить самостійно. Він показує її підняттям суддівської указки або у вигляді суддівської записки передає арбітру, який виводить остаточну оцінку. Якщо на змаганнях використовується комп'ютерна система, то свої оцінки судді передають шляхом набору їх на відповідних пристроях. Інформація передається керівнику суддівської бригади, а потім заноситься в протокол.

Діяльність судді на змаганнях, крім оцінки вправ, має великий виховний вплив на учасників і глядачів, тому від нього вимагається максимум уваги та об'єктивності.

Підготовка суддів з гімнастики. Підготовка суддівських кадрів проводиться в міському, національному та міжнародному масштабах. Після закінчення роботи суддівських семінарів їх слухачі складають іспит і при виконанні вимог практичного суддівства отримують право на присвоєння відповідної категорії. Звання судді міжнародної категорії присвоюється Міжнародною федерацією гімнастики (ФІЖ) і має підтверджуватися кожні 4 роки.

Крім того, велика робота з підготовки суддів з гімнастики проводиться у вищих спеціальних навчальних закладах. Навичками суддівства гімнасти опановують також в процесі навчально-тренувальних занять.

ІІІ. ЗАВДАННЯ ДО ПРАКТИЧНОГО РОЗДІЛУ

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

Завдання 1

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

Завдання 2

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

Завдання 3

– шикування групи в колону;
– перешикування з колони по одному в колону по два й навпаки;
– рух групи в обхід (під час руху вести підрахунок комбінованим способом);
– рух групи у нижній правий кут;
– рух групи в обхід;
– зупинка групи (на лівій межі) і поворот наліво;

– перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;

– зворотне перешикування.

Завдання 4

– шикування групи в шеренгу на правій межі;

– перешикування з однієї шеренги в дві й навпаки;

– поворот направо й рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);

– рух групи до центру;

– рух групи в нижній правий кут;

– рух в обхід;

– перешикування в колону по чотири послідовними поворотами в русі;

– розмикання від середини приставним кроком;

– зворотне перешикування в колону по одному;

– зупинка групи та поворот наліво.

Завдання 5

– шикування групи в шеренгу на верхній межі;

– перешикування з колони по одному в колону по два й навпаки;

– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);

– рух до верхньої середини;

– рух у нижній лівий кут, рух в обхід;

– перешикування в колону по чотири з одночасним розмиканням на інтервал та дистанцію два метри;

– зворотне перешикування;

– зупинка групи та поворот наліво.

Завдання 6

– шикування групи в шеренгу на лівій межі;

– ходьба на місці й рух групи вперед;

– рух на місці й поворот направо;

– рух противоходом наліво;

– рух поздовжньою змійкою;

– вихід з змійки;

– зупинка групи на верхній межі й поворот наліво;

– перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;

– зворотне перешикування.

Завдання 7

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

Завдання 8

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

Завдання 9

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

Завдання 10

– шикування групи в колону на правій межі;
– перешикування з колони по одному в колону по три й навпаки;

– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– рух по діагоналі, рух протиходом наліво;
– рух змійкою, вихід з змійки й рух в обхід;
– зупинка групи й поворот наліво;
– перешикування заходженням відділень плечем;
– розмикання приставним кроком по фронту;
– зворотне перешикування.

Завдання 11

– шикування групи в колону на лівій межі;
– перешикування з колони по одному в колону по два й навпаки;
– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– рух групи на місці;
– рух групи вперед, рух в обхід;
– перешикування в колону по чотири послідовними поворотами в русі;
– розмикання по фронту приставним кроком;
– зворотне перешикування в колону по одному;
– зупинка групи та поворот наліво.

Завдання 12

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

Завдання 13

– шикування групи в шеренгу;
– перешикування групи із однієї шеренги у дві і навпаки;
– поворот направо та рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– ходьба на місці та рух вперед;

– рух по діагоналі та рух в обхід;
– рух у нижній лівий кут і рух в обхід;
– зупинка групи й поворот наліво;
– перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
– зворотне перешикування.

Завдання 14

– шикування групи в шеренгу на нижній межі;
– ходьба на місці й рух групи вперед;
– зупинка групи й поворот направо;
– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– рух протиходом наліво й рух змійкою, вихід з змійки;
– перешикування в колону по три послідовними поворотами в русі;
– розмикання по фронту приставними кроками;
– змикання групи вперед;
– зворотне перешикування в одну колону;
– зупинка групи й поворот наліво.

Завдання 15

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

Завдання 16

– шикування групи в колону на лівій межі;
– перешикування групи з колони по одному в колону по два й навпаки;
– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);

– рух протиходом наліво, направо, рух в обхід;
– ходьба на місці й рух групи вперед, рух в обхід;
– рух по колу й вихід з кола;
– зупинка групи й поворот наліво;
– перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
– зворотне перешикування.

Завдання 17

– шикування групи в коло;
– перешикування з одного кола в два й навпаки;
– поворот направо й рух в нижній лівий кут;
– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– перешикування в колону по чотири з одночасним розмиканням на інтервал й дистанцію два метри;
– змикання приставними кроками до середини та поворот направо;
– зворотне перешикування в колону по одному;
– зупинка групи та поворот наліво.

Завдання 18

– шикування групи в шеренгу на верхній межі;
– перешикування групи з однієї шеренги в дві й навпаки;
– поворот групи направо;
– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– рух протиходом наліво й рух змійкою;
– вихід з змійки й рух в обхід;
– перешикування в колону по три послідовними поворотами в русі;
– розмикання приставними кроками по фронту;
– перешикування в колону по одному;
– зупинка групи та поворот наліво.

Завдання 19

– шикування групи в колону на правій межі;
– перешикування із колони по одному в колону по два й навпаки;
– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– ходьба на місці й рух уперед, рух в обхід;

– рух по колу та вихід з кола;
– зупинка групи на нижній межі та поворот наліво;
– перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
– зворотне перешикування.

Завдання 20

– шикування групи в шеренгу;
– поворот направо й перешикування з колони по одному в колону по два й навпаки;
– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– рух до центру;
– рух у нижній правий кут та рух в обхід;
– перешикування в колону по три з одночасним розмиканням на інтервал та дистанцію два метри;
– змикання групи вперед й поворот направо;
– перешикування в колону по одному;
– зупинка групи й поворот наліво.

Завдання 21

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

Завдання 22

– шикування групи в колону на нижній межі;
– перешикування із колони по одному в колону по два і навпаки;
– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– рух по колу й вихід із кола;
– рух в обхід, рух на місці й рух вперед;
– рух в обхід;

– зупинка групи;

– перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;

– зворотне перешикування.

Завдання 23

– шикування групи в шеренгу на лівій межі;

– перешикування групи із однієї шеренги у дві і навпаки;

– поворот направо й рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);

– рух до центру;

– рух у нижній лівий кут й рух в обхід;

– рух на місці й рух вперед;

– перешикування в колону по чотири послідовними поворотами в русі;

– розмикання по фронту приставними кроками;

– зворотне перешикування.

Завдання 24

– шикування групи в шеренгу на лівій межі;

– перешикування групи з однієї шеренги у три й навпаки;

– поворот направо й рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);

– рух групи протиходом наліво, направо;

– рух групи змійкою та вихід з змійки;

– рух групи до центру;

– рух у нижній лівий кут й рух в обхід;

– перешикування в колону по чотири послідовними поворотами в русі;

– розмикання по фронту приставними кроками;

– зворотне перешикування.

Завдання 25

– шикування групи в шеренгу на нижній межі;

– перешикування з однієї шеренги у три й навпаки;

– поворот направо й рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);

– рух групи до центру;

– рух групи у нижній правий кут та рух в обхід;

– перешикування в колону по три з одночасним розмиканням на інтервал та дистанцію два метри;
– зворотне перешикування в колону по одному;
– зупинка групи та поворот наліво.

Завдання 26

– шикування групи в колону на лівій межі;
– перешикування з колони по одному у колону по два й навпаки;
– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– рух по діагоналі;
– рух противоходом;
– рух змійкою та вихід з змійки, рух в обхід;
– перешикування в колону по три послідовними поворотами в русі;
– розмикання по фронту приставним кроком;
– зворотне перешикування в колону по одному;
– зупинка групи та поворот наліво.

Завдання 27

– шикування групи в коло;
– перешикування з одного кола в два і навпаки.
– поворот направо й рух по колу;
– рух у верхній правий кут й рух в обхід;
– рух протиходом наліво, направо, змійкою;
– вихід з змійки й рух в обхід;
– зупинка групи та поворот наліво;
– перешикування уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
– зворотне перешикування.

Завдання 28

– шикування групи в колону на нижній межі;
– перешикування з колони по одному в колону по два й навпаки;
– рух в обхід (вести підрахунок комбінованим способом);
– рух групи направо до середини;
– рух групи у верхній правий кут й рух в обхід;
– перешикування в колону по три послідовними поворотами в русі;

– розмикання по фронту приставним кроком;
– зворотне перешикування в колону по одному;
– зупинка групи й поворот наліво.

3.2. Завдання за темами практичного розділу

«Проведення загальорозвиваючих вправ за зразком»

В. п. Руки на пояс — вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»
1. Руки в сторони — роби раз.
2. Руки вгору — роби два.
3. Руки в сторони — роби три.
4. В. п. — роби чотири.

«Вправу почи-НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»

В. п. Руки за голову — вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»
1. Руки в сторони — роби раз.
2. Руки за голову — роби два.
3. Руки вгору — роби три.
4. В. п. — роби чотири.

«Вправу почи-НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»

В. п. Стійка ноги нарізно, руки на пояс — вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»
1. Нахил вліво, руки вгору — роби раз.
2. В. п. — роби два.
3. Нахил вправо, руки вгору — роби три.
4. В. п. — роби чотири.

«Вправу почи-НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»

В. п. Широка стійка ноги нарізно, руки за спину — вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»
1. Упор, присівши на лівій нозі, — роби раз.
2. В. п. — роби два.
3. Упор, присівши на правій нозі, — роби три.
4. В. п. — роби чотири.

«Вправу почи-НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»

В. п. Широка стійка ноги нарізно, руки за спину — вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»

1. Напівприсід на лівій нозі, руки в сторони — роби раз.

2. В. п. — роби два.

3. Напівприсід на правій нозі, руки в сторони — роби три.

4. В. п. — роби чотири.

«Вправу почи-НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»

В. п. Руки до плечей — вихідне положення «ПРИЙНЯТИ!»

1–4. Чотири кола зігнутими руками вперед — роби раз, два, три, чотири.

5–8. Чотири кола зігнутими руками назад — роби п'ять, шість, сім, вісім.

«Вправу почи-НАЙ!» (рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»

– «Група, на свої місця кроком — РУШ!» (на рахунок один, два виконати поворот кругом через ліве плече і на наступний рахунок — «Раз» почати рух вперед в шеренгу, ставши в шеренгу, самостійно повернутися кругом через ліве плече).

«Група, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО! ВІЛЬНО! РОЗІЙДИСЬ!»

3.2.1. Завдання 1 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ без предмета)

Шикування групи

1. «Група, в шеренгу за зростом СТАВАЙ!» (вишикуватись ліворуч від викладача).

2. «РІВНЯЙСЬ!» (повернути голову направо).

3. «СТРУНКО!» (дивитись перед собою).

Перешикування групи із однієї шеренги в дві і навпаки

1. «Група, на перший, другий РОЗРАХУЙСЬ!»

2. «Група, в дві шеренги ШИКУЙСЬ!» (другі номери, крок лівою назад, правою вбік).

3. «Група, в одну шеренгу ШИКУЙСЬ!» (другі номери, лівою вбік, правою вперед).

4. «Напра-ВО!» (виконати поворот направо на правій п'ятці й на лівому носку).

5. «В обхід наліво кроком РУШ!» (рух почати з лівої ноги).

Виконання вправ під час руху

1. «Група, протиходом наліво РУШ!» (команду подати біля нижньої межі).

2. «Група, в обхід наліво РУШ!» (команду подати біля верхньої межі).

3. «На носках, руки на пояс, РУШ!»

4. «Звичайним кроком РУШ!»

5. «Група, рух руками в сторони, вперед, в сторони, вниз почи-НАЙ!» («НАЙ» подати під ліву ногу).

6. «Звичайним кроком РУШ!»

7. «Рух руками в сторони, вгору, в сторони, вниз почи-НАЙ!»

8. «Звичайним кроком РУШ!»

9. «Направляючий, на місці!» (направляючий виконує кроки на місці, а інші підходять вперед на відстань випрямленої руки).

10. «Група, СТІЙ!» («СТІЙ!» подати під ліву ногу, зупинити групу на правій межі).

11. «Налі — ВО!»

Перешикування групи уступом

1. «Група, на 9, 6, 3, на місці — РОЗРАХУЙСЬ!» (розрахунок виконувати з правого флангу).

2. «За розрахунком кроком РУШ!» (під час руху викладач веде рахунок до десяти).

Зворотне перешикування (виконати після проведення загальнорозвиваючих вправ).

1. «Група, на свої місця кроком РУШ!»

2. «Група, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО! ВІЛЬНО! РОЗІЙДИСЬ!»

Зразок проведення примірних загальнорозвиваючих вправ без предмета поданий у таблиці 4

В. п. (вихідне положення) стійка ноги нарізно, руки на пояс.

«Вихідне положення — ПРИЙНЯТИ!»

1. Нахил прогнувшись, руки в сторони — роби раз.

2. Вихідне положення — роби два.

3. Нахил назад, руки в сторони — роби три.

4. Вихідне положення — роби чотири.

«Вправу почи-НАЙ!» Рахувати чотири рази по чотири, на останній четвірці замість рахунку чотири подати команду «СТІЙ!»

Таблиця 4

Примірні загальнорозвиваючі вправи баз предмету			
	В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. **1.** Напівприсід на правій. **2.** В.п. **3.** Напів присід на лівій. **4.** В.п.		**В.п.** Руки за голову. **1–3.** Три пружинячих нахили вперед. **4.** В.п.
	В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. **1.** Упор присівши на правій. **2.** В.п. **3.** Упор присівши на лівій. **4.** В.п.		**В.п.** Широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. **1.** Присід на правій. **2.** Присід на лівій. **3.** Присід на правій. **4.** В.п.
	В.п. Основна стійка. **1.** Упор присівши. **2.** Упор стоячи. **3.** Упор присівши. **4.** В.п.		**В.п.** Сід. **1.** Нахил вперед-вправо, руки вперед. **2.** В.п. **3.** Нахил вперед-вліво, руки вперед. **4.** В.п.

Примірні загальнорозвиваючі вправи баз предмету			
	В.п. Сід, ноги нарізно. **1.** З поворотом наліво упор лежачи на зігнутих руках. **2.** В.п. **3–4.** Те саме з поворотом направо.		**В.п.** Сід **1.** Упор лежачи ззаду, мах лівою вперед. **2.**В.п. **3.** Упор лежачи ззаду, мах правою вперед. **4.** В.п.
	В.п. Стійка ноги нарізно, руки вгору. **1.** Нахил вперед зігнувшись, руки вперед. **2.** В.п. **3.** Нахил назад, руки в сторони. **4.** В.п.		**В.п.** **1.** Мах лівою вперед, руки вперед. **2.** В.п. **3.** Мах правою вперед, руки вперед. **4.** В.п.
	В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. **1.** Нахил вправо, ліва рука вгору. **2.** В.п. **3.** Нахил вліво, права рука вгору. **4.** В.п.		**В.п.** Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. **1.** Нахил вперед з поворотом тулуба направо. **2.** В.п. **3.** Нахил вперед з поворотом тулуба наліво. **4.** В.п.

3.2.2. Завдання № 2 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ з гімнастичною палицею)

Шикування групи

1. «Група, в шеренгу за зростом — СТАВАЙ!» (вишикуватись ліворуч від викладача).
2. «РІВНЯЙСЬ!» (повернути голову направо).
3. «СТРУНКО!» (дивитися прямо перед собою, стояти в напруженому положенні).

Перешикування із однієї шеренги в три

1. «Група по три — РОЗРАХУЙСЬ!».
2. «Група в три шеренги — ШИКУЙСЬ!» (другі номери на місці, перші стають за другими, треті стають перед другими).
3. «Група в одну шеренгу — ШИКУЙСЬ!» (дію виконати у зворотному напряму).
4. «Напра-ВО!».
5. «В обхід наліво кроком — РУШ!» (під час руху вести рахунок комбінованим способом).

Проведення вправ під час руху

1. «Група по діагоналі — РУШ!» (команду подати, тоді коли направляючий підходить до верхнього — лівого кута).
2. «Група в обхід наліво — РУШ!» (при підході направляючого до правого — нижнього кута).
3. «Група, на носках, руки на пояс — РУШ!» (підняти голову, з'єднати лопатки).
4. «На п'ятках, руки за спину — РУШ!» (тримати спину прямо).
5. «Кола руками вперед почи-НАЙ!» (руки випрямлені).
6. «Рух руками в сторони, вгору, в сторони, вниз почи-НАЙ!».
7. «Стрибками на двох, руки на пояс — РУШ!».
8. «Бігом — РУШ!».
9. «З згинанням ніг вперед — РУШ!».
10. «З згинанням ніг назад — РУШ!».
11. «Кроком — РУШ!».

Перешикування групи послідовними поворотами під час руху

1. «Група, в колону по чотири наліво — РУШ!» (команду подати на верхній межі).

2. «Направляючі, коротше — КРОК!» (коли перша четвірка виконає поворот наліво).

3. «Направляючі, на місці!» (коли направляюча четвірка підходить до нижньої або верхньої межі).

4. «Група — СТІЙ!» (коли підійде остання четвірка).

Розмикання групи

1. «Група, від середини приставними кроками на випрямлені руки розім — КНИСЬ!».

2. «Напра-ВО!».

3. «Група, вправо приставними кроками на випрямлені руки розім — КНИСЬ!».

(Направляючі взяти гімнастичні палки і роздати в своїй колоні).

Зворотне перешикування (виконати після проведення загальнорозвиваючих вправ).

«Група, Напра-ВО!».

«Група, зліва в обхід наліво (направо) в колону по одному кроком — РУШ!».

«Направляючій на місці!».

«Група, СТІЙ!».

«Група, налі — ВО!».

«Група — РІВНЯЙСЬ!» «СТРУНКО!» «ВІЛЬНО!» «РОЗІЙДИСЬ!».

Зразок проведення примірних загально розвиваючих вправ з гімнастичною палицею, які подані в таблиці № 5

В. п. Стойка ноги нарізно, палка за головою «Вихідне положення — ПРИЙНЯТИ!».

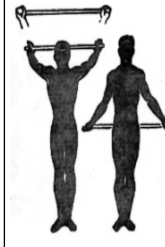
1. Нахил вліво, палку вгору — роби раз.

2. В. п. роби два.

3. Нахил вправо, палку вгору — роби три.

4. В. п. — роби чотири «Вправу почи-НАЙ!». Рахувати чотири рази по чотири, а на останній четвірці замість рахунка чотири подати команду «СТІЙ!».

Таблиця 5

Примірні загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палкою			
	В.п. Палка внизу. **1.** Палку вперед. **2.** Палку вгору. **3.** Палку вперед. **4.** В.п.		**В.п.** Широка стійка ноги нарізно, палка на плечах. **1.** Палку вгору. **2.** В.п. **3.** Палку вперед. **4.** В.п.
	В.п. Широка стійка ноги нарізно, палка на плечах. **1.** Нахил вліво. **2.** Нахил вправо. **3.** Нахил вліво. **4.** В.п.		**В.п.** Широка стійка ноги нарізно, палка вгорі. **1.** Напівприсід на правій, нахил вліво, палку на плечі. **2.** В.п. **3.** Напівприсід на лівій, нахил вправо, палку на плечі. **4.** В.п.
	В.п. Палка внизу позаду. **1–3.** Три пружинні нахили вперед прогнувшись з відведенням палки назад. **4.** В.п.		**В.п.** Нахил прогнувшись, палка вертикально, руки на палиці. **1–4.** Чотири пружинні нахили вперед, спираючись о палицю.
	В.п. Стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, палка на плечах. **1.** Поворот тулуба направо. **2.** Поворот тулуба наліво. **3.** Поворот тулуба направо. **4.** В.п.		**В.п.** Палка вгорі. **1–2.** Викрут назад прямими руками, палку вниз позаду. **3–4.** Викрутом назад, палку вгору.

Примірні загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палкою			
	В.п. Палка вертикально в лівій руці, хватом за середину, права на пояс. **1.** Поворот палки наліво. **2.** Поворот палки направо. **3.** Поворот палки наліво. **4.** В.п.		**В.п.** Широка стійка ноги нарізно, палка вгорі. **1.** Поворот палки наліво. **2.** В.п. **3.** Поворот палки направо. **4.** В.п.
	В.п. Сід, спираючись зігнутими ногами у палку. **1–3.** Три пружинні нахили вперед з випрямленням ніг. **4.** В.п.		**В.п.** Палка горизонтально внизу. **1–2.** Переступання через палку правою ногою вперед. **3–4.** В.п. **5–8.** Те саме лівою.

3.2.3. Завдання № 3 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві)

Шикування групи

1. «Група, на лівій межі в шеренгу за зростом — СТАВАЙ!» (вишикуватись ліворуч від викладача).
2. «Група — РІВНЯЙСЬ!» (повернути голову направо).
3. «ВІДСТАВИТИ!» (зробити зауваження щодо виконання команди).
4. «Група — РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!».
6. «Група Напра-ВО!» (на правій п'ятці й на лівому носку).
7. «В обхід наліво кроком — РУШ!» (вести рахунок комбінованим способом).

Виконання вправ під час руху

1. «Група, до центру — РУШ!» (команду подати на лівій межі, рух виконати коротшим шляхом).
2. «Група, у нижній — правий кут — РУШ!»(в куту виконувати рух на місці до того часу, поки не буде подана наступна команда).
3. «Група, в обхід наліво — РУШ!».
4. «Руки до плечей — СТАВ!», «Кола зігнутими руками вперед почи-НАЙ!».
5. «У напівприсіді, руки за спину — РУШ!» (тримати поставу).
6. «У присіді, руки на коліна — РУШ!» (підняти голову).
7. «У присіді стрибками на двох — РУШ!».
8. «Група, бігом — РУШ!».
9. «З підійманням прямих ніг вперед — РУШ!» (ноги не згинати).
10. «З підійманням прямих ніг назад — РУШ!».
11. «Бігом — РУШ!», « Кроком — РУШ!».
12. «Направляючий на місці!», «Група — СТІЙ!», «Група, налі — ВО!».

Перешикування із шеренги в колону заходженням відділень плечем

1. «Група, по три — РОЗРАХУЙСЬ!» (перший, другий, третій).

2. «Група, відділеннями в колону по три ліві плечі вперед кроком — РУШ!», «СТІЙ!» (рух вперед виконувати по дузі).

Розмикання по фронту приставними кроками

«Група, вліво приставними кроками на випрямлені руки розім — КНИСЬ!».

(*По два направляючих принести гімнастичну лаву і поставити її праворуч від колони*).

Зворотне перешикування (виконати після проведення загально розвиваючих вправи.

(Замикаючі в колонах віднести гімнастичні лави на свої місця).

1. «Група, вправо приставними кроками зім — КНИСЬ!», «Група. Кру — ГОМ!».

2. «Група, відділеннями в шеренгу праві плечі вперед кроком — РУШ!», «СТІЙ!», «Кру — ГОМ!».

3. «Група — РІВНЯЙСЬ!» «СТРУНКО!» «ВІЛЬНО!» «РОЗІЙДИСЬ!».

Зразок проведення примірних загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві, які подані в таблиці № 6

В. п. Стати правим боком до лави, поставити ногу на лаву, руки за голову.

1. Нахил вліво, руки вгору — роби раз.

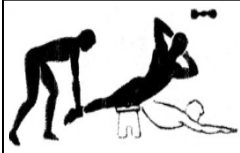
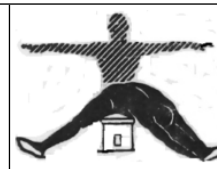
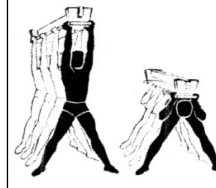
2. В. п. — роби два.

3. Нахил вправо, руки вгору — роби три.

4. В. п. — роби чотири — «Вправу почи-НАЙ!». Рахувати чотири рази по чотири, а на останній четвірці замість рахунка чотири подати команду «СТІЙ!».

Таблиця 6

Примірні загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві			
	В.п. Стійка правим боком до лави, права нога на лаві, руки на пояс. **1.** Нахил вліво. **2.** В.п. **3.** Нахил вправо. **4.** В.п.		**В.п.** Стійка обличчям до лави, ліва нога на лаві, руки на пояс. **1–2.** Опуститися у стійку на правому коліні. **3–4.** Встати у В.п.
	В.п. Стійка обличчям до лави, руки на пояс. **1–3.** Три пружинні нахили вперед, руки вперед. **4.** В.п.		**В.п.** Лежачи на лаві поздовжньо на спині, ноги тримає партнер, руки вгору. **1–2.** Сід кутом, руки вперед. **3–4.** В.п.
	В.п. Сід, ноги нарізно на лаві, руки за голову. **1–2.** Лягти на спину, руки вгору. **3–4.** В.п.		**В.п.** Упор лежачи на зігнутих руках, ноги на лаві. **1–2.** Упор лежачи. **3–4.** В.п.

Примірні загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві			
	**В.п.** Лежачи на животі поздовжньо, руки вгору. **1.** Нахил назад з поворотом тулуба направо, руки за голову. **2.** В.п. **3–4.** Те саме з поворотом тулуба наліво.		**В.п.** Сід ноги нарізно поперек, руки в сторони. **1.** Нахил вперед-вліво, руки вперед. **2.** В.п. **3.** Нахил вперед-вправо, руки вперед. **4.** В.п.
	В.п. Широка стійка ноги нарізно, лава вгорі. **1–2.** Нахил вліво. **3–4.** В.п. **5–6.** Нахил вправо. **7–8.** В.п.		**В.п.** Широка стійка ноги нарізно, лава вгорі. **1–2.** Нахил вперед, лаву на плечі. **3–4.** В.п.

3.2.4. Завдання № 4 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній стінці)

Шикування групи

1. «Група, на верхній межі в колону за зростом — СТАВАЙ!».
2. Група в потилицю — РІВНЯЙСЬ!».
3. «СТРУНКО!».
4. Група на перший, другий — РОЗРАХУЙСЬ!».
5. «Група, в колону по три — ШИКУЙСЬ!» (перші, виконують крок вправо і назад, треті, крок вліво і вперед).
6. «Група, в колону по одному — ШИКУЙСЬ!» (дію виконатив зворотному напрямі).
7. «Група в обхід наліво кроком — РУШ!» (вести рахунок комбінованим способом).

Виконання вправ під час руху

1. «Група, протиходом наліво — РУШ!» (команду подати у нижньому — лівому куту).
2. «Група, змійкою — РУШ!» (при підході направляючого до верхньої межі).
3. «Група, в нижній — правий кут — РУШ!» (виконувати в куту рух на місці).
4. «Група, в обхід наліво — РУШ!».
5. «Праву руку вгору — СТАВ!» «Зміну положення рук на кожний крок почи-НАЙ!».
6. «Руки за голову — СТАВ!» «Повороти тулуба наліво і направо на кожний крок почи-НАЙ!».
7. «Випадами, руки на пояс — РУШ!».
8. «Випадами з поворотами тулуба наліво й направо на кожний крок — РУШ!».
9. «Галопом вліво, руки на пояс — РУШ!», «Вправо РУШ!», «Бігом — РУШ!».
10. «Спиною вперед — РУШ!», «З поворотами на 360° — РУШ!».
11. «Звичайним бігом — РУШ!», «Кроком — РУШ!».

Перешикування послідовними поворотами під час руху

1. «Група, в колону по три наліво — РУШ!».
2. «Інтервал та дистанція два кроки!».

3. «Направляючі на місці!».
4. «Група — СТІЙ!».
(Підійти до стінки і стати на другу рейку)

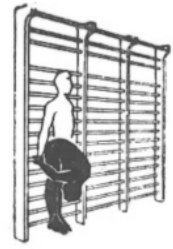
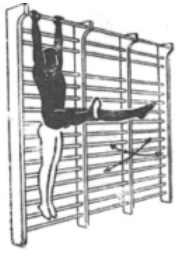
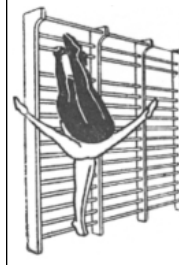
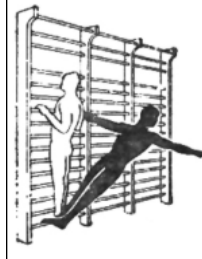
Зворотне перешикування
(виконати після проведення вправ на стінці)

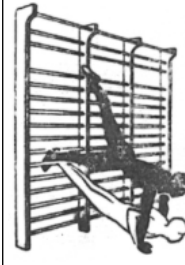
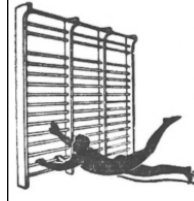
1. «Група — РОЗІЙДИСЬ!».
2. «Група на правій межі в шеренгу за зростом — СТАВАЙ!».
3. «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!», «РОЗІЙДИСЬ!».

Зразок проведення примірних загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній стінці, які подані в таблиці № 7

В. п. Стати на другу рейку, хват руками на рівні плечей.
1. Вис присівши — роби раз.
2. В. п. — роби два.
3. Вис стоячи зігнувшись — роби три.
4. В. п. — роби чотири — «Вправу почи-НАЙ!». Рахувати чотири рази по чотири, а на останній четвірці замість рахунка чотири подати команду «СТІЙ!».

Таблиця 7

Примірні загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці			
	В.п. Стійка на четвертій рейці, хват руками на рівні пояса. **1–2.** Вис стоячи зігнувшись на лівій, праву назад на підлогу. **3–4.** В.п. **5–8.** Те саме на правій.		**В.п.** Стійка спиною до стінки, хват руками на рівні пояса. **1.** Нахил вперед зігнувшись. **2–3.** Тримати положення. **4.** В.п.
	**В.п.** Вис спиною, хват руками за верхню рейку. **1.** Вис кутом. **2.** Вис кутом ноги нарізно. **3.** Вис кутом. **4.** В.п.		**В.п.** Вис спиною, хват рукам за верхню рейку. **1.** Вис кутом ноги нарізно. **2.** В.п. **3.** Вис зігнувшись. **4.** В.п.
	В.п. Вис присівши на другій рейці. **1–2.** Вис стоячи зігнувшись. **3–4.** В.п.		**В.п.** Стійка на другій рейці, хват руками на рівні плечей. **1.** Вис стоячи з поворотом тулуба наліво, ліву руку в сторону. **2.** В.п. **3–4.** Те саме з поворотом тулуба направо.

Примірні загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці			
	В.п. Стійка правим боком, права зігнута, гомілкою на рейці, на рівні пояса. **1–3.** Три пружинні нахили вперед, руки вперед. **4.** В.п.		**В.п.** Вис стоячи ноги нарізно на другій рейці, хват руками на рівні пояса. **1.** Вис присівши на правій, ліву руку в сторону. **2.** В.п. **3–4.** Те саме на лівій.
	В.п. Лежачи на спині, ноги на другій рейці, руки вгору. **1–2.** Сід з нахилом вперед, руки вперед на рейку. **3–4.** В.п.		**В.п.** Упор лежачи на зігнутих руках, ноги на четвертій рейці. **1.** Упор лежачи ліву ногу назад. **2.** В.п. **3.** Упор лежачи праву ногу назад. **4. В.п.**
	В.п. Лежачи на спині, зігнуті ноги на рейці. **1–2.** Нахил вперед і вис присівши, хват руками вгорі. **3–4.** Встати. **5–6.** Вис присівши. **7–8.** В.п.		**В.п.** Лежачи на животі, хват руками за другу рейку. **1.** Мах лівою назад, праву руку вгору на п'яту рейку. **2.** В.п. **3.** Мах правою назад, ліву руку вгору на п'яту рейку. **4.** В.п.

3.2.5. Завдання № 5 (методика проведення загальнорозвиваючих вправ з партнером)

Шикування групи

1. «Група, на нижній межі в колону за зростом — СТАВАЙ!» (стати за викладачем позаду).
2. «Група, в потилицю — РІВНЯЙСЬ!» (вирівнятись один за одним).
3. «СТРУНКО!».
4. «Група, по три — РОЗРАХУЙСЬ!» (розрахунок проводиться через ліве плече).
5. «Група, в колону по три — ШИКУЙСЬ!» (перші, виконують крок вправо і назад, треті, крок вліво і вперед).
6. «Група, в колону по одному — ШИКУЙСЬ!» (дію виконатив зворотному напрямі).
7. «Група, в обхід наліво кроком — РУШ!» (рух почати з лівої ноги, під час руху вести рахунок комбінованим способом).

Виконання вправ під час руху

1. «Група, на носках, руки за голову — РУШ!» (команду подати у верхньому — лівому куті).
2. «Руки в сторони — СТАВ!».
3. «Мах ногою вперед і хлопок під нею на кожний крок почи-НАЙ!».
4. «Пружинні нахили вперед на кожний крок, руки вперед почи-НАЙ!».
5. «Стрибками з між скоками, руки на пояс — РУШ!».
6. «Кола руками вперед в стрибках почи-НАЙ!».
7. «По кругу бігом — РУШ!» (команду подати на правій середині).
8. «Схресним кроком вправо — РУШ!».

9 «З поворотами на 360 градусів — РУШ!».

10. «Звичайним бігом — РУШ!».
11. «Кроком — РУШ!».
12. «Група — СТІЙ!», «Налі — ВО!».

Перешикування із одного кола в два

1. «Група, на перший, другий — РОЗРАХУЙСЬ!».

2. «Група, в два кола — ШИКУЙСЬ!» (другі номери лівою назад, правою вбік, стають за першими номерами).

(Повернулись один до одного обличчям і взятись за руки).

Зворотне перешикування
(виконати після проведення загальнорозвиваючих вправ)

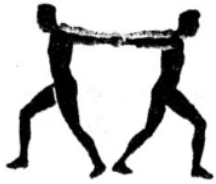
1. «Група, в одне коло — ШИКУЙСЬ!».
2. «Група, Напра-ВО!».
3. «Група, у верхній — правий кут — РУШ!», «В обхід наліво — РУШ!».
4. Направляючий на місті!», «Група — СТІЙ!», «Налі — ВО!».
5. «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!», «РОЗІЙДИСЬ!».

Зразок проведення примірних загальнорозвиваючих вправ в парах, які подані в таблиці № 8

В. п. Стати спиною один до одного, взятись за руки внизу.

1. Випад правою вперед, руки назад — роби раз.
2. В. п. роби два.
3. Випад лівою вперед, руки назад — роби три.
4. В. п. — роби чотири — «Вправу почи-НАЙ!». Рахувати чотири рази по чотири, а на останній четвірці замість рахунка чотири подати команду «СТІЙ!».

Таблиця 8

Примірні загальнорозвиваючі вправи з партнером			
	В.п. А стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки назад Б стійка збоку, права рука на голові, ліва тримає рука А. **1–4.** Чотири пружинних відведень рук назад з допомогою партнера.		**В.п.** Стійка спиною один до одного, руки в замок у ліктях. **1.** А нахил вперед Б нахил назад на спину партнера. **2.** В.п. **3–4.** Те саме навпаки.
	**В.п.** Стійка спиною один до одного, хват руками внизу. **1.** Випад правою вперед, руки назад. **2.** В.п. **3.** Випад лівою вперед, руки назад. **4.** В.п.		**В.п.** А лежить на спині, ноги у руках партнера, який стоїть у стійці ноги нарізно. **1.** А Сід кутом, руки вперед. **2.** В.п. **3–4.** Те саме руки за голову.
	В.п. А сід ноги нарізно Б Стійка за спиною, руки на плечах А. **1–4.** Чотири пружинних нахила вперед, руки вперед з допомогою партнера.		**В.п.** Сід спиною зігнувши ноги, руки в замок в ліктях. **1–2.** Випрямляючи ноги А нахил вперед, Б нахил назад на спину. **3–4.** В.п. **5–8.** Те саме навпаки.

Примірні загальнорозвиваючі вправи з партнером			
	В.п. А Сід, руки вгору Б стійка на лівому коліні тримає руки А за лікті. **1–4.** Чотири пружинних відведень рук назад з допомогою партнера.		**В.п.** А лежачи на спині зігнув ноги, рука за головою Б в стійці на колінах, тримає ноги А. **1–2.** А нахил вперед. **3–4.** В.п.
	В.п. А лежачи на животі, руки за голову Б у стійці ноги нарізно, руки на плечах партнера. **1–3.** А виконує нахил назад прогинаючись з допомогою партнера. **4.** В.п.		**В.п.** А лежачи на животі, руки за голову Б в стійці на колінах тримає ноги А. **1.** А нахил назад з поворотом тулуба направо. **2.** В.п. **3–4.** Те саме з поворотом тулуба наліво.
	В.п. Стійка спиною один до одного, руки в замок в ліктях. **1–2.** Присід на правій нозі, ліву вперед. **3–4.** В.п. **5–8.** Те саме на лівій.		**В.п.** А лежачи на животі, руки вгору Б в стійці на колінах тримає ноги А. **1–3.** А нахил назад прогинаючись. **4.** В.п.

3.3. Залікові опорні стрибки

Стрибок № 1. З розбігу стрибок в упор присівши на стрибковий стіл і в темпі стрибок вгору прогинаючись, приземлення в доскок.(положення доскока фіксувати).

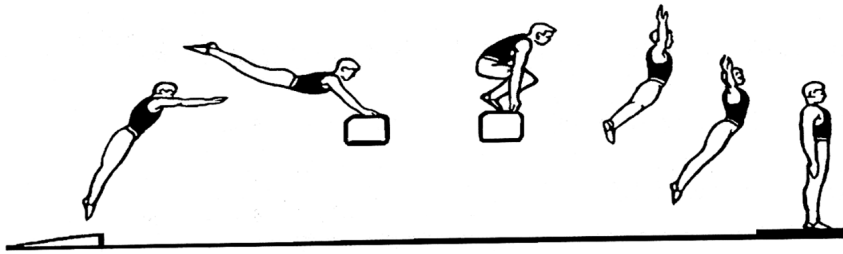


Рис. 203. Стрибок № 1

Стрибок № 2. З розбігу стрибок зігнув ноги через стрибковий стіл.

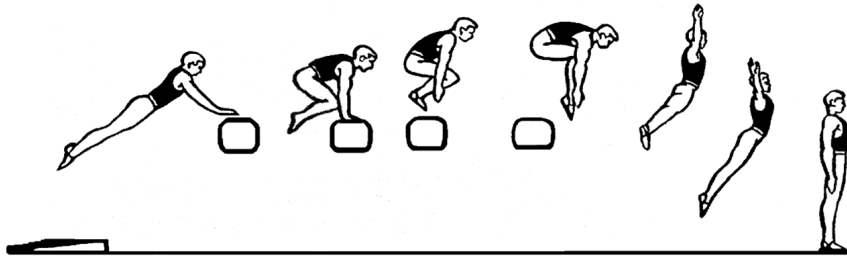


Рис. 204. Стрибок № 2

Стрибок № 3. З розбігу стрибок ноги нарізно через стрибковий стіл.

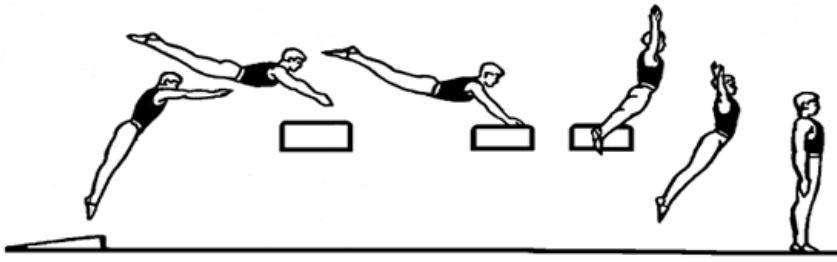


Рис. 205. Стрибок № 3

3.4. Залікова вправа з акробатики

Основна стійка (1); упор присівши (2); перекатом назад (показати групування), (3); стійка на лопатках (стійку тримати три рахунки), (4); групуючись виконати перекат вперед в положення

Рис. 206. Залікова вправа з акробатики

упору присівши (5–6); виконати два перекиди вперед в групуванні (7–8); поставити руки на підлогу і виконати стійку на голові (стійку тримати три рахунки), (9–10); згинаючи ноги опуститися в положення упору присівши та встати в основну стійку (11–12); підняти руки вгору і кроком правою і махом лівою виконати стійку на руках (стійку позначити), (13–14); повернутись в основну стійку (15–16); виконати упор присівши та два перекиди назад в групуванні (17–18); встати в основну стійку (19); стійка на лівій (правій), праву (ліву) вперед, руки вгору (20); і кроком лівою виконати переворот вліво (колесо) в стійку ноги нарізно руки в сторони (21–24); приставити ліву ногу в основну стійку.

3.5. Залікові вправи на снарядах

Залікова вправа на кільцях. Вис (1); виконати розмахування (2); махом вперед прийняти положення вису зігнувшись (3); випрямляючись у тазостегнових суглобах прийняти положення вису прогнувшись (4); згинаючись у тазостегнових суглобах прийняти положення вису зігнувшись (5); опустити ноги назад — донизу за голову до положення вису ззаду (6); силою піднімаючи таз назад — вгору прийняти положення вису зігнувшись (7);

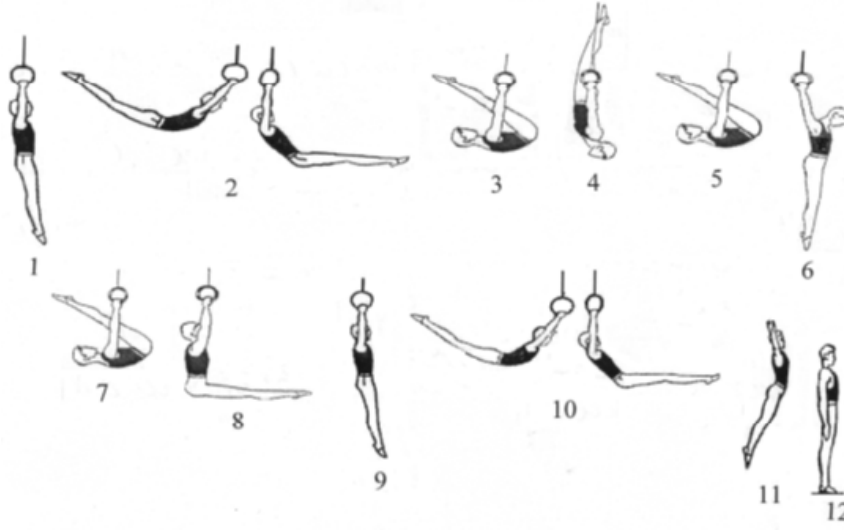


Рис. 207. Залікова вправа на кільцях

опустити прямі ноги вниз у положення вису кутом (положення кута тримати три рахунки), (8); опустити ноги вниз (9); виконати розмахування (10); махом назад зіскок у напівприсід руки вгору — назовні — випрямитися в основну стійку (11–12).

Залікова вправа на перекладині. З основної стійки стрибком вис (1); підняти прямі ноги вперед — вгору (між руками) в положення вису зігнувшись (2); розгинаючись у тазостегнових суглобах прийняти положення вису прогнувшись (3); згинаючись у тазостегнових суглобах прийняти положення вису зігнувшись (4); опустити ноги назад — вниз за голову в положення вису позаду (5); силою піднімаючи таз назад — вгору, (ноги прямі), прийняти положення вису зігнувшись (6); опустити прямі ноги вперед — вниз в положення вису (7); силою виконати підйом переворотом в упор (8–9); опустити плечі вперед — вниз у положення вису кутом (вис кутом тримати три рахунки) (10); опустити ноги вниз і виконати розмахування (11); махом назад зіскок у положення напівприсіду, руки вгору — назовні (12).

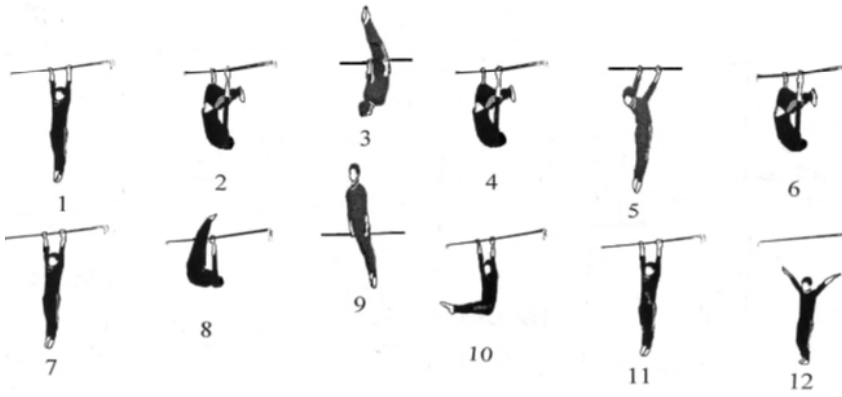


Рис. 208. Залікова вправа на перекладині

Залікова вправа на брусах різної висоти (нижня жердина). Вис стоячи (1); згинаючи ноги вис присівши (2); переставляючи ноги вперед прийняти положення вису лежачи (3); переставляючи ноги назад повернутися у вис присівши (4); згинаючи ноги виконати перемах у вис зігнувшись (5); розігнутись у тазостегнових суглобах до положення вису прогнувшись (6);

згинаючись у тазостегнових суглобах прийняти положення вису зігнувшись (7); опустити ноги назад за голову (на підлогу) у вис присівши ззаду (8); випрямитись у положення вису стоячи ззаду (9); зігнути ноги в положення вису присівши ззаду (10); поштовхом ніг прийняти положення вису зігнувшись (11); опустити ноги вперед (на підлогу) у вис присівши (12); встати й махом правої, поштовхом лівої виконати переворот в упор (13–14); перемах лівою ногою вперед в упор верхи лівою (15); перехопити ліву руку у хват знизу і пере махом правої виконати зіскок з поворотом наліво у стійку лівим боком до снаряда.

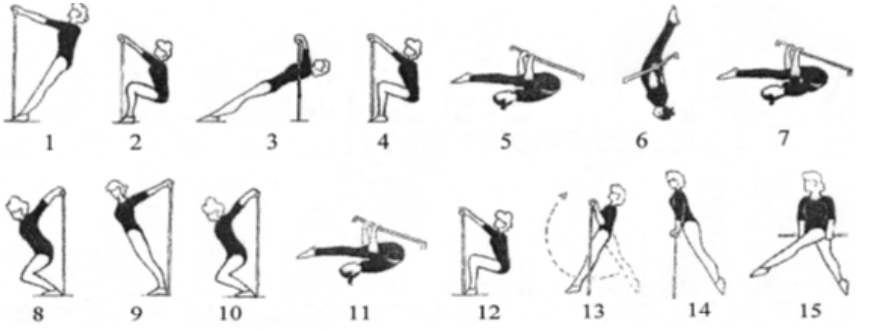


Рис. 209. Залікова вправа на брусах різної висоти (нижня жердина)

Залікова вправа на низьких кільцях. В основній стійці взятися за кільця і відхиляючи плечі назад прийняти положення вису стоячи (1–2); згинаючи ноги опуститися у положення вису присівши (3); поштовхом ніг прийняти положення вису зігнувшись (4); розгинаючись у тазостегнових суглобах виконати вис прогнувшись (5); згинаючись у тазостегнових суглобах прийняти положення вису зігнувшись (6); опустити ноги назад за голову (на підлогу) у положення вису присівши ззаду (7); випрямляючись прийняти положення вису стоячи ззаду (8); зігнути ноги у положення вису присівши ззаду (9); поштовхом ніг прийняти положення вису зігнувшись (10); опустити ноги вниз (на підлогу) у вис присівши (11); встати у вис стоячи і поштовхом ніг прийняти положення упору (12–13); підняти прямі ноги вперед до кута в упорі (положення кута тримати три рахунки) (14); опустити ноги вниз (на підлогу) й встати в основну стійку (16–17).

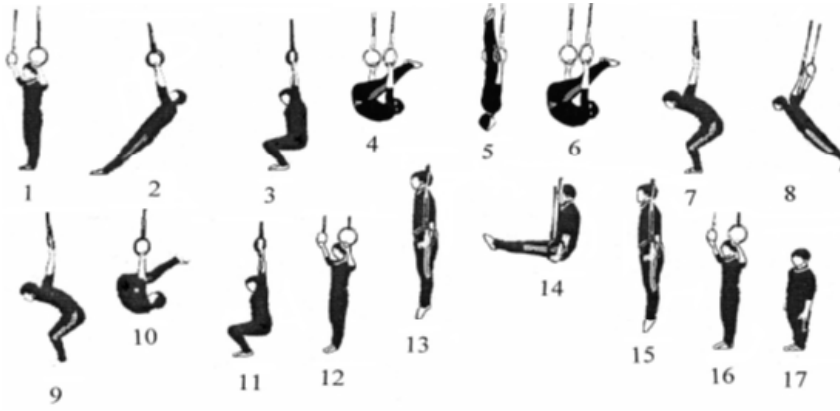


Рис. 210. Залікова вправа на низьких кільцях

Залікова вправа на паралельних брусах. Вис стоячи на кінцях брусів (1); згинаючи ноги в колінних суглобах прийняти положення вису присівши (2); поштовхом ніг прийняти положення вису зігнувшись (3); розігнуться в тазостегнових суглобах до положення вису прогнувшись (4); згинаючись у тазостегнових суглобах прийняти положення вису зігнувшись (5); опустити ноги назад за голову в положення вису присівши ззаду (6); випрямити ноги в положення вису стоячи ззаду (7); зігнути ноги в положення вису присівши ззаду (8); поштовхом ніг прийняти

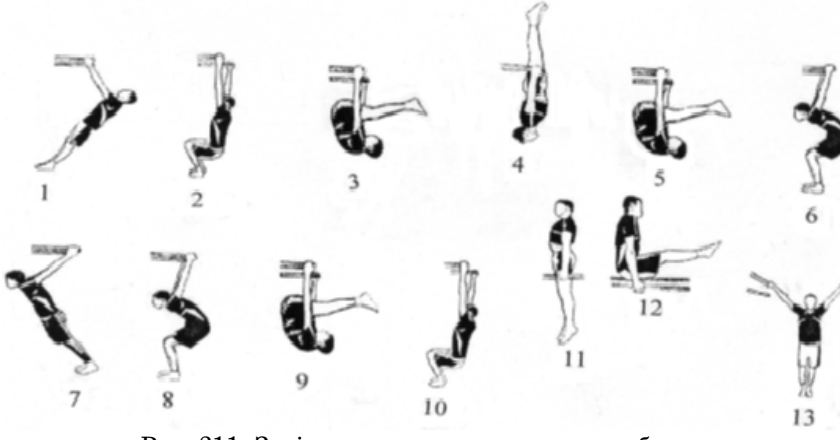


Рис. 211. Залікова вправа на паралельних брусах

положення вису зігнувшись (9); опустити ноги вперед у вис присівши (10); встати у вис стоячи й поштовхом ніг прийняти положення упору (11); пересування вперед в упорі до середини брусів — підняти прямі ноги до кута в упорі (положення кута тримати три рахунки) (12); опустити ноги й виконати розмахування — махом назад виконати зіскок через жердину в положення напівприсіду руки вгору — назовні (13); випрямитись в основну стійку.

Залікова вправа на колоді. З основної стійки у торці колоди (1); виконати крок лівою на колоду в рівновагу (положення рівноваги тримати три рахунки (2); випрямлюючись крок правою (лівої) уперед (3); ходьба на носках до кінця колоди з рухом рук в сторони, вгору, в сторони, вниз (4–5); поворот на носках на 180°, руки в сторони (6); два кроки галопу вперед з лівої ноги, коло правою рукою донизу (7); два кроки галопу вперед із правої до середини колоди і коло лівою рукою донизу (8); присід,

Рис. 212. Залікова вправа на колоді

руки в сторони (9); пересування у присіді, руки в сторони до кінця колоди (10); встати з поворотом направо у стійку ноги нарізно, руки в сторони (11); пересування скресним кроком вправо до кінця колоди, руки в сторони (ліва нога попереду, позаду) (13–14); поворот ліворуч в стійку на носках, руки нагору (15); біг на носках, руки в сторони до кінця колоди (16); зіскок у глибину прогнувшись у положення напівприсіду, руки вгору — назовні (17); випрямитися в основну стійку (18).

ПИТАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Задачі та методичні особливості гімнастики.

– Класифікація видів гімнастики.
– Характеристика освітньо-розвиваючих, оздоровчих та спортивних видів гімнастики.
– Задачі освітньо-розвиваючих, оздоровчих та спортивних видів гімнастики.
– Засоби, які використовують для рішення задач освітньо-розвиваючих, оздоровчих та спортивних видів гімнастики.
– Основні засоби гімнастики.
– Характеристика основних засобів гімнастики.
– Методика навчання основним засобам гімнастики.
– Значення та основи гімнастичної термінології.
– Правила гімнастичної термінології:
– Правила утворення гімнастичних термінів.
– Правила умовних скорочень.
– Терміни загально-розвиваючих вправ та правила їх запису.
– Терміни акробатичних вправ та правила їх запису.
– Терміни вправ на гімнастичних снарядах та правила їх запису.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ГІМНАСТИКА

1. Який вид гімнастики має урочну форму проведення:
а) лікувальна гімнастика;
б) ранкова гігієнічна гімнастика;
в) основна гімнастика;
г) аеробіка.

2. Який із видів гімнастики не є Олімпійським видом:
а) спортивна гімнастика;
б) спортивна акробатика;
в) художня гімнастика;
г) стрибки на батуті.

3. Який вид гімнастики не відноситься до освітньо-розвиваючих видів:
а) жіноча гімнастика;
б) атлетична гімнастика;
в) лікувальна гімнастика;
г) спортивно-прикладна гімнастика.

4. Який засіб гімнастики не може бути основним:
а) фізична вправа;
б) музика;
в) гімнастичні предмети;
г) тренажерні прилади.

5. Який вид гімнастики не відноситься до оздоровчих видів:
а) гігієнічна гімнастика;
б) ритмічна гімнастика;
в) лікувальна гімнастика;
г) жіноча гімнастика.

6. Яка із задач не відноситься до оздоровчих видів:
а) укріплення та збереження здоров'я;
б) удосконалення фізичних якостей;
в) підвищення працездатності;
г) укріплення усіх м'язів тіла.

7. Який вид гімнастики не відноситься до групи — оздоровчі види гімнастики:
а) лікувальна гімнастика;
б) основна гімнастика;
в) ранкова гігієнічна гімнастика;
г) нетрадиційні види гімнастики.

8. Яка із задач не вирішується у заняттях оздоровчими видами гімнастики:

а) укріплення здоров'я;

б) підвищення працездатності;

в) досягнення найвищих спортивних досягнень;

г) розвиток рухових якостей.

9. Який із засобів не використовується в освітньо-розвиваючих видах:

а) водні процедури, сауни, масаж, тренажери;

б) вправи художньої гімнастики;

в) опорні та безопорні стрибки;

г) стройові вправи.

10. Яка форма занять не використовується в оздоровчих видах гімнастики:

а) спортивна розминка;

б) урок основної гімнастики;

в) фізкультпауза;

г) фізкультхвилинка.

11. Який із гімнастичних приладів не відноситься до чоловічого багатоборства:

а) кільця;

б) кінь;

в) бруси різної висоти;

г) перекладина.

12. На яких гімнастичних приладах не виконується вис:

а) на кільцях;

б) на колоді;

в) на перекладині;

г) на брусах різної висоти.

13. Перелічіть вправи, що відносяться до основного засобу гімнастики:

а) прикладні вправи (2–8 доповнити).

14. Назвіть основні засоби, які використовуються у заняттях основною гімнастикою:

а) стройові вправи (2–6 доповнити).

15. Стройові вправи — це способи дій у строю, виконуються з метою:

а) зручного...

б) швидкого...

в) виховання...

г) формування...

16. На які групи класифікуються стройові вправи:

а) Стройові прийоми. (2–4 доповнити).

17. Стрій в якому учні знаходяться один біля одного на одній лінії має назву:

а) колона;

б) стрій;

в) шеренга;

г) ряд.

18. За командою «Група, в шеренгу за зростом — СТАВАЙ!». Група шикується:

а) перед викладачем;

б) ліворуч від викладача;

в) праворуч від викладача;

г) за викладачем.

19. Яка із команд не відноситься до групи стройові прийоми:

а) «РІВНЯЙСЬ!»;

б) «СТРУНКО!»;

в) «Кроком — РУШ!»;

г) «РОЗІЙДИСЬ!».

20. Яка із команд не відноситься до групи — шикування та перешикування:

а) «Група, в шеренгу за зростом — СТАВАЙ!»;

б) «Група, по порядку — РОЗРАХУЙСЬ!»;

в) «Група, в коло — СТАВАЙ!»;

г) «Група, в дві шеренги — ШИКУЙСЬ!».

21. При переході з кроку на місці до руху вперед подається команда:

а) «Група, вперед — РУШ!»;

б) «Група кроком — РУШ!»;

в) «Група, прямо — РУШ!»;

г) «Група, — ПРЯМО!».

22. За якою командою виконується рух по периметру майданчика:

а) «В обхід по залу — РУШ!»;

б) «В обхід кроком — РУШ!»;

в) «В обхід наліво по залу — РУШ!»;

г) «В обхід наліво кроком — РУШ!».

23. При подачі команд на перешикування необхідно дотримуватися послідовності виконання її частин:

а) Назва строю. (2–3 доповнити).

24. При перешикуванні в колону по чотири послідовними поворотами під час руху необхідно подавати команду:

а) «В колону по чотири — РУШ!»;

б) «В колону по чотири кроком — РУШ!»;

в) «В колону по чотири наліво — РУШ!»;

г) «В чотири колони — РУШ!».

25. Під час зворотного перешикуванні із колони по чотири в одну подається команда:

а) «Зліва в обхід наліво в колону по одному кроком — РУШ!»;

б) «Зліва в колону по одному кроком — РУШ!».

в) «Зліва в обхід наліво кроком — РУШ!».

г) «Зліва в обхід наліво за направляючим кроком — РУШ!».

26. Під час перешикування уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці подається команда:

а) «Група, за розрахунком кроком — РУШ!»;

б) «Група, за розрахунком 9, 6, 3, на місці кроком — РУШ!»;

в) «Група, за розрахунком — РУШ!»;

г) «Група за розрахунком уступом кроком — РУШ!».

27. При зворотному перешикуванні уступом подається наступна команда:

а) «Група, на місце — РУШ!»;

б) «Група, на своє місце кроком — РУШ!»;

в) «Група, на свої місця кроком — РУШ!»;

г) «Група в шеренгу кроком — РУШ!».

28. Під час зворотного перешикування уступом рахунок ведеться:

а) до десяти;

б) до одинадцяти;

в) до дванадцяти;

г) до чотирнадцяти.

29. Під час перешикування заходженням відділень плечем подається команда:

а) «Група, відділеннями в колону по чотири — РУШ!»;

б) «Група, відділеннями в колону по чотири ліві плечі вперед — РУШ!»;

в) «Група, відділеннями в колону по чотири ліві плечі вперед кроком — РУШ!»;

г) «Група, в колону по чотири кроком — РУШ!».

30. Під час виконання розмикання по фронту та в глибину подається команда:

а) «Група, вліво приставними кроками розім — КНИСЬ!»;

б) «Група, наліво приставними кроками на випрямлені руки розім — КНИСЬ!»;

в) «Група, вліво приставними кроками на випрямлені руки розім — КНИСЬ!»;

г) «Група, вліво на випрямлені руки розім — КНИСЬ!».

31. Загальнорозвиваючі вправи це:

а) вправи високої складності;

б) вправи високої складності в технічному виконанні;

в) вправи нескладні в технічному виконанні;

г) складно — координаційні вправи.

32. Загально-розвиваючі вправи класифікуються:

а) за темпом виконання;

б) за складністю;

в) за анатомічним признакам;

г) за формою виконання.

33. Загально розвиваючі вправи прийнято класифікувати по анатомічному признаку це вправи для:

а) вправи для рук (2–6 доповнити).

34. При запису загально розвиваючих вправ не потрібно вказувати:

а) вихідне положення;

б) назву терміну;

в) кількість разів повтору;

г) напрям руху.

35. Якщо рух виконується усіма частинами тіла то вправу потрібно починати:

а) з тулуба;

б) з ніг;

в) з рук;

г) з голови.

36. Для початку виконання загально-розвиваючих вправ на місці необхідно подавати нас тупну команду:

а) «Вправу ДИВИСЬ!»;

б) «Вправу почи-НАЙ!»;
в) «Вправу вико-НУЙ!»;
г) «Вправу — РОБИ!».

37. Для закінчення виконання загально розвиваючих вправ на місці необхідно подати наступну команду:

а) «ЗКІНЧИТИ!»;
б) «ЗАВЕРШИТИ!»;
в) «ДОСИТЬ!»;
г) «СТІЙ!».

38. При виконанні вправ пов'язаних з нахилами тулуба потрібно називати:

а) нахил вперед до лівої ноги;
б) нахил тулуба вперед до правої ноги;
в) нахил вперед — вправо;
г) нахил тулуба вперед — посередині.

39. Вправи з предметами найбільш дієвий засіб вдосконалення:

а) рухів ногами;
б) рухів руками;
в) стрибків;
г) поворотів.

40. Для розвитку сили м'язів ніг використовують вправи з такими предметами як:

а) обручі;
б) булави;
в) скакалки;
г) гумові амортизатори.

41. Який рух не буде вправою для розвитку м'язів рук та плечового пояса:

а) згинання та розгинання рук;
б) колові рухи руками;
в) повороти тулуба;
г) пружинні відведення рук.

42. Яка із перерахованих вправ є основною при розвитку якості стрибучість:

а) пружні напівприсіди та присіди;
б) біг з високим згинанням ніг уперед;
в) стрибки на скакалці;
г) згинання та розгинання ніг.

43. Які фактори обумовлюють прояв гнучкості.

а) виконання вправ в швидкому темпі;

б) виконання вправ з великою амплітудою;

в) виконання вправ в повільному темпі;

г) виконання вправ в аеробному режимі.

44. Двошеренговий стрій — це:

а) стрій за допомогою якого вирішуються освітні, виховні завдання фізичного розвитку.

б) відстань в глибину між учнями.

в) тільки пункт «а».

г) стрій, в якому учні однієї шеренги розміщені за учням іншої шеренги на відстані одного кроку (витягнутої руки, покладеної долонею на плече учня, що стоїть попереду). Шеренги поділяються на першу та другу. Після повороту строю назви шеренг не змінюються.

45. Глибина строю — це:

а) відстань від першої шеренги (учня, що стоїть попереду) до останньої шеренги (учня, що стоїть позаду).

б) стрій за допомогою якого вирішуються освітні, виховні завдання фізичного розвитку.

в) пункти «б і г».

г) стрій де два учня, що стоять у двошеренговому строю один за одним.

46. На які етапи поділяється процес навчання руховим діям...

а) етап початкового вивчення;

б) етап поглибленого вивчення;

в) етап закріплення або подальшого вдосконалення;

г) всі варіанти вірні.

47. Тил — це:

а) відстань у глибину між учнями;

б) бік, протилежний фронту;

в) стрій за допомогою якого вирішуються освітні, виховні завдання фізичного розвитку;

г) бік строю, до якого учні повернені обличчям.

48. З якого року спортивна чоловіча гімнастика входить до програми Олімпійських ігор

а) 1896 р.;

б) 1928 р.;

в) 1988 р.;
г) 1948 р.

49. З якого року спортивна жіноча гімнастика входить до програми Олімпійських ігор:

а) 1896 р.;
б) 1928 р.;
в) 1988 р.;
г) 1948 р.

50. Розділи спортивної акробатики, що включені до програми Олімпійських ігор.

а) вправи на коні;
б) вправи на колоді;
в) стрибки на батуті;
г) стрибки на скакалці.

51. Назвіть кращих гімнастів України:

а) Р. Шаріпов, Л. Подкопаєва;
б) Б. Шахлін, Л. Латиніна;
в) М. Гороховська, О. Квакгаа;
г) Фрігріг Яй, Перт Лінг.

52. Дати визначення положення «стійка ноги нарізно»:

а) стійка ноги нарізно;
б) стійка на ширині плечей;
в) стійка ноги по ширше;
г) широка стійка.

53. Назвіть засновника сокольської системи гімнастики:

а) Фрідріх Ян;
б) Мирослав Тирш;
в) Франциско Аморосо;
г) Марія Гороховська.

54. Назвіть національні системи гімнастики:

а) французька, німецька, шведська, сокольська;
б) сокольська, січова, козацька;
в) суворівська, сокольська;
г) польська, американська, болгарська.

55. Дати визначення положення «руки на пояс»:

а) пальці зігнутих рук торкаються плечей;
б) руки на пояс;
в) лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад;
г) руки зігнуті в локтях.

56. Дати визначення «стійка на носках»:

а) тіло зберігає положення о.с., але вагу його передано на носки;

б) п'ятки і носки разом, інші частини тіла перебувають у положенні о.с;

в) ноги розведені на ширині кроку, вага тіла рівномірно на обидві ноги;

г) стійка на пулупальцах.

57. Дати визначення положення «руки на голову»:

а) пальці зігнутих рук торкаються плечей;

б) руки зігнуті, пальці торкаються потилиці за головою;

в) лікті зігнутих рук на висоті плечей й відведені назад;

г) долоні лежать на потилиці.

58. Визначте, які рухи описані правильно:

а) нахил тулуба вперед, руки в сторону;

б) нахил вперед, руки в сторону;

в) нахил вперед, руки поставити в сторону;

г) нахил прямо, руки по сторонам.

59. Визначте, якщо напрям руху протилежний стороні кінцівки, то це:

а) однойменний рух;

б) різнойменний рух;

в) одночасний рух;

г) прямолінійний.

60. Які існують форми запису гімнастичних вправ:

а) графічний запис;

б) змішана форма записі;

в) запис з допомогою технічних засобів;

г) усі вищеперераховані варіанти.

ГЛОСАРІЙ

БІГ — пересування кроками, в кожному з яких є фаза польоту. У художній гімнастиці розрізняють такі види бігу (вказані відмінності від однойменних видів кроку — див. Крок: м'який — з безопорною фазою і більш еластичний; перекатні — з безопорною фазою і більш еластичні; пружинний — складається з ряду підскоків з послідовними поштовхами ніг; у фазі польоту тіло випрямлене, ноги прямі, носки витягнуті; гострий — виконується менш різко, вільна нога виставляється вперед швидким коротким рухом і не торкається підлоги носком; високий — маховий рух стегна при згинанні ноги вперед і фаза польоту.

БІЧНА РІВНОВАГА — виконавець перебуває боком до опори, однойменна рука вгору, інша за спину.

ВИС — положення на снаряді, під час якого плечі знаходяться нижче точок хвата.

ВІСІМКА КИСТЮ — напрямок руху визначається з вихідного положення по його початку. Наприклад, з положення права рука в бік долонею догори вісімка вперед — донизу.

ВСКОК — стрибок на снаряд із зазначенням положення, в яке він виконується.

ВХІД — з упору (зокрема стоячи) перехід з поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВИКРУТ — перехід з вису спереду в вис ззаду або навпаки, що виконується обертанням у плечових суглобах.

ВИХІД — з упору на ручках (у тому числі стоячи, хватом за ручки) перехід з поворотом кругом в упор на тілі і ручці.

ВИПАД — виконується виставлянням ноги в будь-якому напрямку з одночасним згинання її.

ВИПАД НАЗАД — виставляння ноги назад.

ВИПАД ПРАВОЇ (ЛІВОЇ) — виставлення ноги вперед з одночасним згинання її так, щоб коліно знаходилося на рівні носка, а ступня іншої ноги поверталася носком назовні.

ВИПАД З НАХИЛОМ — з'єднання випаду з одночасним нахилом тулуба вперед, руки вільно схрещуються перед коліном виставленої ноги. Наприклад, випад вправо з нахилом.

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ (В. п.) — положення гімнаста, з якого починається виконання вправи.

ВУЗЬКА СТІЙКА НОГИ НАРІЗНО — стійка, в якій ноги розставлені нарізно вдвічі менше, ніж в стійці ноги нарізно.

ГЛИБОКИЙ ВИПАД — випад з максимальним розведенням ніг. Положення рук й тулуба вказуються додатково. Наприклад, глибокий випад правою, руки в сторони — назад.

ЗАДНЯ РІВНОВАГА — виконавець звернений спиною до опори, руки в сторони.

ЗВИЧАЙНЕ ПОЛОЖЕННЯ КИСТІ — стан, в якому пальці випрямлені, кисть знаходиться ніби в продовження руки. При термінологічному описі вправ таке положення кисті не вказується. Якщо руки займають положення вниз, назад, вперед, вгору, то долоні рук повернені одна до одної, а положення кисті не вказується. Якщо у наведених вище положеннях долоні повернені в іншу сторону, то треба вказати. Наприклад, руки вперед, долоні донизу.

ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ ПАЛЬЦІВ — згинання та розгинання з силою і одночасно.

ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ ПАЛЬЦІВ ПОСЛІДОВНО — згинання та розгинання, починаючи з мізинця. Іншу послідовність потрібно вказувати додатково.

ЗІГНУТИ РУКИ ВПЕРЕД — кисті до плечей, лікті на рівні плечей й звернені вперед.

ЗІГНУТИ РУКИ НАЗАД — зігнуті в ліктьових суглобах руки відведені назад до відмови.

ЗІГНУТИ РУКИ В СТОРОНИ — руки зігнуті в ліктьових суглобах, лікті на висоті плечей, кисті до плечей. Під час згинання передпліччя донизу вказувати додатково — зігнути руки в сторони, передпліччя донизу.

ЗІСКОК — зістрибування зі снаряда.

ЗМІШАНИЙ ВИС — вис, при якому використовується додаткова опора; розрізняють: вис присівши, вис стоячи зігнувшись тощо.

ЗМІШАНИЙ УПОР — різновид упору, при якому гімнаст має додаткову опору на снаряд або підлогу будь-якою частиною тіла, частіше ногами.

КАЧ — коливальний рух гімнаста разом зі снарядом.

КІНЦЕВЕ ПОЛОЖЕННЯ — положення, яким закінчується вправа.

КИСТЬ У КУЛАЦІ — якщо пальці стиснуті в кулак, то вказувати, куди звернені пальці в звичайному положенні не потрібно.

КИСТЬ ВІЛЬНА — положення кисті, схоже із звичайним, тобто кисть знаходиться у продовженні передпліччя, але тримається вільно, без напруги, пальці розслаблені.

КИСТЬ РОЗСЛАБЛЕНА — положення, в якому кисть вільно висить.

КИСТЬ ПІДНЯТА ВПЕРЕД АБО НАЗАД — положення, в якому кисть, за можливості пряма, відведена в зазначеному напрямку. Наприклад, права в сторону, кисть піднята.

КРУГ — а) рух руками (рукою) по колу на 360°; б) рух ногами (ногою) по колу на 360° шляхом перемахування над снарядом або підлогою.

КРУГЛИЙ ПРИСІД (НАПІВПРИСІД) — присідання на носках, коліна разом, тулуб зігнутий вперед, руки вперед, голова опущена.

КУРБЕТИ — стрибок з рук на ноги.

МАХ — рух коливального характеру тілом або кінцівками в одному напрямку; різновиди махового руху: розмахування — кілька махів, які виконуються по черзі в протилежних напрямках; помах — швидкий рух ногою (ногами) в одному напрямку з поверненням у В. п.; замах — попередній мах ногами перед безпосереднім виконанням основного руху; перемах — рух ногою або ногами над підлогою або снарядом.

МІСТ — максимально прогнуте положення тіла з опорою ногами (ногою) і піднятими вгору руками (рукою).

НАПІВПРИСІД — присідання, яке виконується на половину амплітуди; часто застосовується з напівнахилом і називається «старт плавця».

НАПІВШПАГАТ — сід на п'яту зігнутою вперед ногою, інша ззаду, тулуб вертикально, руки в сторони, голова опущена.

НАХИЛ — відведення тулуба або голови щодо вертикального положення; різновиди: пружний — виконується кількома рухами з неповним поверненням у В. п. в проміжках між ними; торкаючись — виконується з дотиком підлоги руками (рукою).

НАХИЛ ПРОГНУВШИСЬ — виконується зазвичай вперед, руки в сторони, голова піднята.

НАХИЛ ІЗ ЗАХВАТОМ — нахил вперед, під час якого руки захоплюють гомілковостопні суглоби.

ОБОРОТ — круговий рух тілом навколо осі снаряда або осі, що проходить через точки хвата, з повним перевертанням з приведеними до тулуба руками; великий оборот виконується з відведеними від тулуба руками вгору або назад і максимальним віддаленням центру мас від точок хвата.

ОПУСКАННЯ — спад, що виконується повільно, силою (див. спад).

ОСНОВНА СТІЙКА — положення відповідає стройовій стійці, але становище рук в ній може бути різним (о.с., руки на пояс або о.с., руки за голову). Цим вона і відрізняється від стройової.

ПАЛЬЦІ НАРІЗНО — положення кисті, в якому пальці з силою розведені один від одного.

ПІДСКОК — невелике підстрибування на місці або з просуванням у зазначеному напрямку.

ПІДЙОМ РОЗГИНОМ — швидкий підйом на руки або стрибок на ноги, що виконаний з упору зігнувшись на лопатках розгинанням тулуба.

ПЕРЕКАТИ — обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову; згідно з визначенням у сторону з повним перевертанням не може називатися шкереберть (перекид).

ПЕРЕВОРОТ — обертальний рух тіла з повним перевертанням через голову й опорою руками (рукою): а) в акробатиці розрізняють переворот стрибком (поштовхом двома ногами, з двома фазами польоту); б) темповий переворот або просто переворот (махом однієї, поштовхом другої ноги, з однією фазою польоту), повільний переворот або «перекидання» (без фаз польоту).

ПЕРЕКАТ — рух вперед або назад з послідовним торканням частин тіла об опору без перевертання через голову.

ПЕРЕЛІТ — переміщення з одного боку снаряда (або з однієї жердини) на іншу з відпуском рук.

ПЕРЕМАХ — переміщення однієї або обох ніг через снаряд.

ПЕРЕСКОК — а) стрибок через скакалку; б) невеликий стрибок з однієї ноги на іншу.

ПЕРЕХІД — переміщення вправо або вліво з переставленням рук на опорі й виконанням перемахування (або іншого елемента).

ПЕРЕКИД — обертальний рух тіла з послідовним торканням опори й перевертанням через голову.

ПОВОРОТ — рух тіла навколо своєї поздовжньої осі; поворот тулуба або голови виконується без зміни положення нижчих ланок; півповороту — поворот на 45° в стройових вправах; в стійці на руках виконується поворот плечем вперед або назад.

ПРИСІД — положення, в якому ноги зігнуті (опора на носки), руки в будь-якому положенні.

ПРИСІД З НАХИЛОМ — присід, під час виконання якого стегна, тулуб й голова на одній прямій лінії. Положення рук, якщо вони не вздовж тіла, вказується додатково. Наприклад, руки вперед.

ПРИСІД НА ПРАВІЙ (ЛІВІЙ) — присідання, яке виконується на одній нозі, інша піднята вперед, руки вперед.

ПРОГНУВШИСЬ — тіло максимально прогнуте, руки вгору — назовні, ноги і голова підняті.

РІВНОВАГА — становище, в якому учень стоїть на одній нозі, нахилившись вперед, інша нога відведена назад до упору, руки в сторони.

РОЗМАХУВАННЯ — коливальні рухи окремих частин тіла або всього тіла щодо снаряда.

РОНДАТ — переворот вперед з послідовною опорою руками й поворотом кругом з приземленням на дві ноги.

РУКИ ВНИЗ — положення, аналогічне основній стійці, тільки кисті випрямлені і є прямим продовженням передпліччя.

РУКИ В СТОРОНИ — прямі руки підняті на висоту плечей, долоні повернуті донизу. Інше розташування долонь вказується.

РУКИ ВГОРУ — у цьому положенні руки підняті вгору і відведені назад до упору, паралельно одна одній, долоні повернуті всередину.

РУКИ ВПЕРЕД — прямі руки підняті на висоту плечей паралельно одна до одної, кисті в продовженні передпліччя, пальці зімкнуті, долоні повернуті одна до одної.

РУКИ НАЗАД — прямі руки відведені назад до упору.

РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬМИ — руки зігнуті в ліктьових суглобах, лікті на висоті плечей, кисті в продовженні передпліччя, долоні донизу.

РУКИ ДО ПЛЕЧЕЙ — зігнуті в ліктьових суглобах руки торкаються пальцями відведених назад плечей, лікті у тулуба.

РУКИ ЗА ГОЛОВУ — руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються потилиці, лікті підняті.

РУКИ ПЕРЕД СОБОЮ — зігнуті руки знаходяться перед грудьми, передпліччя на висоті плечей, одне над іншим.

РУКИ ЗА СПИНУ — руки, зігнуті в ліктьових суглобах, торкаються передпліччями спини, кисті охоплюють передпліччя якомога ближче до ліктів.

РУХИ ПРУЖИННІ — виконується з В. п. руки в сторони: руки згинаються з напруженням, ніби стискаючи пружину; аналогічно руки розгинаються; цілісний пружинний рух виконується з додатковим згинанням ніг і тулуба.

САЛЬТО — безопорний обертальний рух тіла після відштовхування або відпускання рук.

СІД — положення виконується сидячи на підлозі або на снаряді з прямими ногами, руки торкаються опори або знаходяться у будь-якому положенні.

СІД КУТОМ — положення сидячи з піднятими вперед ногами, що утворюють з тулубом прямий кут (приблизно), голова прямо.

СІД ЗІГНУВШИСЬ — сід, при якому ноги підняті до вертикального положення.

СІД ІЗ ЗАХВАТОМ — аналогічне положення, але тулуб і голова нахилені до ніг, а ноги, захоплені за гомілковостопні суглоби, підтягуються до тулуба, голова опущена.

СІД НА П'ЯТАХ — сід на обох п'ятках, тулуб вертикально, руки зазвичай на поясі.

СІД НА П'ЯТАХ З НАХИЛОМ — аналогічний сід, але тулуб нахилений вперед до торкання піднятими вгору руками підлоги.

СХРЕЩЕННЯ — два перемахи, виконані назустріч один одному.

СПАД — перехід з упору в вис або в більш низький упор.

СТІЙКА — вертикальне положення тіла (голова вгору або вниз). В інших снарядах визначають словами: на лопатках, на грудях, на плечах, на голові, на руках, на голові і руках, на передпліччях, на одній.

СТІЙКА НОГИ НАРІЗНО — у цій стійці ступні розташовані так само, як і в о. с., але ноги розставлені на ширину плечей. Про положення рук, якщо вони не внизу, повинні бути додаткові вказівки.

СТІЙКА СХРЕСНО — одна нога знаходиться перед іншою схресно і торкається коліна опорної ноги, ступні паралельно на відстані 10–15 см.

СТІЙКА НОГИ НАРІЗНО ПРАВОЮ — стійка, в якій права нога знаходиться на крок попереду лівої. Ця стійка може бути широкою і вузькою, про що потрібно вказувати.

СТРИБОК — політ після відштовхування ногами або руками від опори.

УПОР — положення з опорою руками, при якому плечі знаходяться вище або на одному рівні з точками опори.

УПОР ПРИСІВШИ — присід, коліна разом, руки спираються близько носків зовні, голова прямо. При виконанні на одній нозі зазначається нога, на якій виконується, присівши на правій, ліва ззаду на носку.

УПОР СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ — опора руками й колінами, носки витягнуті. Якщо опора проводиться на одному коліні, то вказується, на якому додатково вказується положення вільної ноги. Наприклад, упор на лівому коліні, праву назад.

УПОР ЛЕЖАЧИ — учень повернутий передньою стороною тіла до опори.

УПОР ЛЕЖАЧИ ЗЗАДУ — учень обернений до опори спиною.

УПОР ЛЕЖАЧИ БОКОМ — тіло обернене боком при опорі на одну руку, інша рука зазвичай біля тіла.

УПОР ЛЕЖАЧИ НА СТЕГНАХ — упор, при якому тіло максимально прогнуте, стегна торкаються опори або лежать на ній.

УПОР ЛЕЖАЧИ ПОЗАДУ НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ — аналогічний упору лежачи ззаду, але руки упираються у передпліччя.

ХВАТ — спосіб тримання за снаряд.

ХВИЛЯ — цілісний рух з послідовним виведенням вперед й назад частин тіла знизу вгору; може виконуватися рукою (рука).

ХВИЛЯ КІСТЮ — послідовне згинання (одночасно) й розгинання пальців у всіх суглобах, виконується м'яко.

ШИРОКА СТІЙКА НОГИ НАРІЗНО — стійка, в якій ноги широко розведені в сторони.

ШПАГАТ — сід з гранично розведеними ногами (в сторони), тулуб вертикально, руки в сторони.

ШПАГАТ ПРАВОЇ (ЛІВОЇ) — вказується нога, що знаходиться спереду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. — 4-те, доп., перероб. — Київ: ТОВ «Інтер Логістік Україна», 2016. — 330 с. ISBN 978–966–2187–44–1

2. Арефьев В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник: / Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. — Кам'янець-Подільський: ПП «Видавництво «ОІЮМ»», 2013. — 304 с. ISBN 978–966–2187–44–1

3. Арефьев В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. — Кам'янець-Подільський: ПП «Видавництво «ОІЮМ»», 2012. — 288 с. ISBN 978–966–2187–44–1

4. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник / В.І. Айунц, Д.Р. Мельничук. — Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. — 76 с. ISBN 966–7858–54–5.

5. Герасименко С.Ю. Термінологія загальнорозвиваючих вправ: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Герасименко С.Ю., Кізло В.І., Кізло Т.В. — Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. — 36 с.

6. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. — Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. — 226 с. — (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4

7. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 144 с.

8. Ковальчук А.М. Гімнастика: посібник / А.М. Ковальчук, Ю.М. Антошків. — Львів: ЛДУ БЖД, 2010. — 84 с.

9. Марченко Ю.П. Стройові та загально розвиваючі вправи і методика навчання / Ю.П. Марченко, І.А. Терещенко. — Київ: Олімпійська література, 1999. — 62 с.

10. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів. Частина 1 (для 1–2 класів) / під ред. Ю.Є. Кулакова, О.П. Фалькова. — Миколаїв: МДПУ, 2012. — 106 с.

11. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів. Частина 2 (для 3–4 класів) / під ред. Ю.Є. Кулакова, О.П. Фалькова. — Миколаїв: МДПУ, 2012. — 118 с.

12. Славік М.І. Методика навчання гімнастичним вправам, методичний посібник / М.І. Славік, І.А. Терещенко, Ю.М. Салямін. — Львів, 2003. — 58 с.

13. Словник спортивних термінів з гімнастики (українсько-російсько-англійський) / укл. П.І. Євстратов, О.М. Киселиця. — Чернівці: Рута, 2007. — 110 с.

14. Фальков О.П. Домашнє завдання з фізичної культури в школі на основі колового тренування / О.П. Фальков, Ю.Є. Кулаков, С.М. Главатий. — Миколаїв: МДПУ, 2003. — 113 с.

15. Фальков О.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів: навчальний посібник / О.П. Фальков, Л.П. Сергієнко. — Херсон: Наддніпрянська правда, 1994. — 208 с.

16. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник / О.М. Худолій: в 2-х частинах. — 3-тє вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2014. — Ч.1. — 414 с.: іл.

17. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики [Електронний ресурс]: навч. посібник / О.М. Худолій: у 2-х томах. — 4-те вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с. ISBN 966-7858-54-5. ISBN 966-7858-55-3(I) . — Режим доступу: http://www.ovc.kharkov.ua/omvg-4ed-t1.pdf.

18. Черняков В.В. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): навчальний посібник для І курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів вищих навчальних закладів освіти фізичного виховання і спорту спеціальності 6.01017 — фізична культура і спорт / В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин. — Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. — 128 с.

19. Шамич О.М., Озерова О.А. (2021). Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи / О.М. Шамич, О.А. Озерова/ Навчальний посібник. — К. : КНУБА. — 118 с.

20. Шегімага В.Ф. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. — К., 2010. — 136 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

ЗРАЗОК ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ УРОКУ № ___ для _____ класу

Загальні завдання уроку

Освітні

1. Навчити активному поштовху руками в момент розведення ніг під час виконання стрибка через козла ноги нарізно (дівчинки).

2. Домогтися самостійного виконання основи техніки підйому переворотом махом однієї, поштовхом іншої (хлопчики).

3. Удосконалювати виконання вивчених акробатичних елементів у комбінації (хлопчики, дівчатка).

Оздоровчі

1. Сприяти розвитку координації рухів і орієнтування у просторі.

2. Розвивати силу м'язів рук і плечового поясу.

Виховні

1. Формувати навички дружної і узгодженої роботи у разі виконання навчальних завдань у групах.

2. Виховувати працелюбність і прагнення виконувати в повному обсязі навантаження на уроці.

Необхідний інвентар, посібники, технічні засоби навчання

Гімнастичні мати, перекладина, козел, гантелі, картки для кругового тренування. Основна частина 24 хв.

Таблиця 9

Особисті завдання	Засоби	Дозування	Методичні прийоми навчання, виховання, організації
Підготовча частина (13 хв.)			
1. Організувати учнів до проведення уроку, зосередити їх увагу на вирішенні поставлених завдань	Організований вхід в зал, шикування в шеренгу, здача рапорту, повідомлення завдань уроку	1 хв	Звернути увагу на спортивну форму. Оголосити, що за якість виконання навчальних завдань деякі учні отримають оцінки. Дати завдання звільненим від занять, проаналізувати роботу груповодів
2. Сприяти поступовій підготовленості організму, підготувати м'язи ніг і рук до майбутньої роботи	Ходьба в обхід, протихід, змійкою, з різними рухами рук; ходьба на носках, п'ятах, випадами, в присіді	1 хв	Дистанція 2 кроки
3. Сприяти розвитку уваги, орієнтуванні в просторі і підвищенню функціональних можливостей організму	Завдання на увагу: ходьба, біг, поворот на 360° в русі	1 хв	Виконується по зоровому сигналу: руки вперед — ходьба в обхід; руки в сторони — біг; руки вгору — поворот на 360°. Усі, хто помилюється, стають у кінець строю, після закінчення завдання підводяться підсумки
4. Організувати учнів до виконання вправ з гантелями	Ходьба в обхід з роздачею інвентарю	30 с	Проходячи повз чергових, кожний бере гантелі
5. Формувати навички колективних дій, сприяти вихованню чіткості і краси	Перешикування з колони по одному в колону по три одночасними поворотами в русі	30 с	Дистанція 3 кроки, інтервал на витягнуті в сторони руки

Особисті завдання	**Засоби**	**Дозування**	**Методичні прийоми навчання, виховання, організації**
6. Розвивати силу м'язів рук і плечового пояса:	Комплекс загальнорозвиваючих вправ із гантелями:	8 хв	Проводиться роздільним способом
сприяти зміцненню м'язів плечового пояса	В.п. Стійка ноги нарізно, гантелі в руках. 1. Руки в сторони. 2. Руки вгору. 3. Руки вперед. 4. Руки вниз	6 разів	Руки не згинати
сприяти зміцненню косих м'язів тулуба і розгиначів рук	В.п. Стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Поворот тулуба наліво, праву руку вперед. 2. В.п. 3. Поворот тулуба направо, ліву руку вперед. 4. В.п.	6 разів	Руки розгинати різко, повороти виконувати не менше 90°
зміцнювати м'язи плечового пояса (згиначі і розгиначі плечей)	В.п. Стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Напівприсід, руки вгору. 2. В.п. 3–4. Повторити 1–2. 5. Напівприсід, руки в сторони. 6. В.п. 7–8. Повторити 5–6	4 рази	Руки розгинати до упору вгору. Руки в сторони, не опускати кисть

Особисті завдання	Засоби	Дозування	Методичні прийоми навчання, виховання, організації
Сприяти зміцненню бічних м'язів тулуба і згиначів передпліччя	В.п. Стійка ноги нарізно. 1. Нахил вправо, права рука ковзає вниз, ліву зігнути вздовж тулуба. 2. Випрямитися, руки вниз. 3–4. Повторити 1–2 в іншу сторону	6 разів	Нахил виконувати точно в сторону, як можна нижче, в тазостегнових суглобах не згинатися. Зігнуту руку піднімати вище пояса
Зміцнювати м'язи плечового пояса і ніг	1. Нахил вперед прогнувшись, руки в сторони. 2. Руки вперед. 3. Руки в сторони. 4. В.п. 5. Присід, руки до плечей. 6. В.п. 7. Присід, руки вперед. 8. В.п.	4 рази	Спину не піднімати, руки тримати прямими
Сприяти розвитку серцево-судинної системи	В.п. Руки на пояс, гантелі на підлозі. 1. Стрибок вліво через гантелі. 2. Стрибок вправо. 3–4. Повторити 1–2	30 с	Стрибати вище
Відновити дихання	Ходьба на місці з виконанням вправ на дихання	15 с	Стежити за диханням: вдих глибше, видих довший

Особисті завдання	Засоби	Дозування	Методичні прийоми навчання, виховання, організації
7. Організувати учнів до проведення основної частини уроку	Перешикування в колону по одному, збір інвентарю. Шикування в шеренгу, поділ на групи, вибір груповодів, розкладання снарядів	1 хв	Збір інвентарю по ходу пересування в колоні (здати черговому). Визначити місця занять: акробатика — перекладина — опорний стрибок — місце вчителя. Груповод отримує картку з описом послідовності роботи на снаряді і кількістю повторення елементів
Основна частина (24 хв)			
акробатика (Гр. 1 — дівчатка; гр. 2 — хлопчики)		10 хв	Зміна видів занять відбувається через 10 хв
1. Підготувати м'язи до виконання перекидів. Домогтися м'якого перекату і щільного групування	Перекати назад–вперед з сіда і упору присівши	5 разів	Виконати вправи фронтальним методом. Груповод стежить за виконанням завдання, звільнені допомагають
	З упору присівши перекат назад і опора долонями і головою так, щоб лікті були спрямовані вперед	5 разів	
2. Повторити виконання вивчених елементів, концентруючи увагу на правильній техніці рухів	Перекид вперед. Два перекиди вперед. Перекид назад. Стійка на лопатках	3 рази 2 рази 3 рази 3 рази	Перекиди виконувати поточно, стежити за групуванням. Стійку на лопатках виконувати фронтальним методом, одночасно
3. Ознайомити учнів з виконанням акробатичних елементів у комбінації	Акробатична комбінація: два перекиду вперед — перекид назад — перекат назад і стійка на лопатках — перекат уперед в упор присівши і стрибок прогнувшись ноги нарізно	5–6 хв	Завдання виконувати почергово. Груповод стежить за помилками і синхронністю виконання

Особисті завдання	Засоби	Дозування	Методичні прийоми навчання, виховання, організації
Опорний стрибок (Гр. 2 — дівчатка):		10 хв	
1. Підготувати м'язи ніг і стопу до виконання стрибка, домогтися сильного поштовху ногами про місток з замахом рук	Стрибок ноги нарізно на містку з опорою на козла	8–10 разів	Ноги ставити широко, піднімати таз, робити опір на руки
	З двох кроків наскок на місток і відскік вгору	3 рази	Не прогинатися, на місток не набігати, виконувати активний замах руками
	Швидкі поштовхи прямими руками об стіну	2–6 разів	Вправу виконувати фронтальним методом, одночасно
2. Домогтися активного відштовхування прямими руками від стіни	Поштовхи прямими руками в упорі лежачи	2–5 разів	Руки не згинати
3. Відтворити активний поштовх руками, під час виконання стрибка через козла ноги нарізно	Стрибки через козла з розбігу, ноги нарізно	5 хв	Вказівка при стрибку: «Снаряд має гарячу поверхню»
Перекладина (гр. 4 — хлопчики)		10 хв	
1. Домогтися активного підтягування на руках. Розвивати силу м'язів для виконання підйому переворотом	Вис на зігнутих руках	5–10 с	Вправу виконувати по 2–3 особи
	Додаткове завдання: підтягування у висі лежачи	5–10 разів	Виконується між підходами на гімнастичній стінці або на канаті
2. Закріпити виконання енергійного маху однією ногою в поєднанні з поштовхом іншої	З вису стоячи мах ногою вгору — вперед з поштовхом іншої	3 рази	Прагнути маховою ногою дотягнутися до орієнтиру. Вправи виконувати по двох
	Аналогічно з одночасним підтягуванням	3 рази	

Особисті завдання	Засоби	Дозування	Методичні прийоми навчання, виховання, організації
3. Сприяти активному розгинанню тулуба і рук. Зміцнювати м'язи спини для виконання підйому переворотом	З упору на перекладині опускання тулуба вперед, потім, розгинаючись і випрямляючи руки, повернутися в упор	4–5 рази	Вправа виконується зі страховкою, партнер тримає за ноги. Звільнені від уроку допомагають у страховці
4. Виконати самостійно підйом переворотом у полегшених умовах	Підйом переворотом з поштовхом об підвищену опору	3 рази	Поставити додаткову опору (лавку, стілець) для виконання поштовху ногою
5. Домогтися самостійного виконання підйому переворотом	Підйоми переворотом за допомогою і самостійно	4 хв	Страхуючий стоїть збоку і забезпечує допомогу і страховку однією рукою під спину, інший під стегно махової ноги
Підвести підсумки роботи в групах, зосередити увагу учнів на виконанні кругового тренування	Прибирання снарядів. Шикування по групах, звіт груповодів про роботу	1 хв	Опитування звільнених про роботу груповодів. Порівняння і аналіз оцінок
Кругове тренування		3 хв	Кругове тренування виконувати в тих самих підгрупах
Сприяти розвитку стрибучості і зміцнення м'язів ніг	Станція 1. Стрибки з упору присівши з махом руками вгору	10 с	Пройти 23 кола
Розвивати силу м'язів рук	Станція 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хлопчики); в упорі стоячи на колінах	10 с	Робота на кожній станції триває близько 10 с. Сигналом до початку і закінчення роботи на станції є свисток
Зміцнювати м'язи черевного преса	Станція 3. З положення лежачи на спині сід в групування	10 с	Після сигналу до закінчення роботи група переходить до наступної станції строєм

Особисті завдання	Засоби	Дозування	Методичні прийоми навчання, виховання, організації
Сприяти зміцненню м'язів рук і статичної витривалості	Станція 4. Вис на зігнутих руках на гімнастичній стінці	10 с	Після першого кола час на перехід скорочується і групи пересуваються бігом. Після проходження кіл відпочинок 10 с
Заключна частина (4 хв)			
1. Організувати учнів до проведення заключної частини уроку	Стають в коло	30 с	Інтервал на витягнуті в сторони руки
2. Сприяти відновленню сил і розслабленню м'язів	Вправи на розслаблення: посегментно розслаблення рук; струшування рук, ніг	30 с	Вправи виконуються за підрахунком
	Вправа на розтягування м'язів рук і плечового пояса (статична розтяжка)	2 хв	
3. Підбиття підсумків	Шикування в шеренгу, дати домашнє завдання: згинання та розгинання рук в упорі лежачи 36 разів з відпочинком 10–15 с. Виставляння оцінок в журнал. Організований вихід із залу	1 хв	Перевірка домашнього завдання через два тижні
			Вихід строєм

Додаток Б

Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки

1. Згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах, юнаки — 25 разів, дівчата в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві — 20 разів.

2. Підтягування у висі на перекладині, юнаки — 16 разів, дівчата у висі лежачи на нижній жердині — 20 разів.

3. Піднімання ніг у висі на перекладині чи на гімнастичній стінці до торкання носками перекладини або рейки, юнаки — 12 разів, дівчата — 6 разів.

4. Утримання кута в упорі на паралельних брусах, юнаки 20 с, дівчата у висі на перекладині чи гімнастичній стінці — 15 с.

5. Лежачи на спині, руки за голову, ноги на третій рейці гімнастичної стінки — нахили вперед до торкання руками рейки, юнаки — 30 разів, дівчата — 25 разів.

6. Виконання присідань на одній нозі, друга вперед, юнаки — 20 разів, дівчата — 10 разів.

Виконання одного нормативу дорівнює одному балу, виконання усіх нормативів — 6 балам (скільки виконав нормативів, стільки набрав балів).

Додаток В

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЗВА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Назва факультету

Назва кафедри

Реферат за темою
«Основні засоби гімнастики»

ЗВО Х-го курсу
Групи ХХХ
Іванова В.П.

МІСТО — 2025

ПЛАН

1. Стройові вправи.
2. Загальнорозвиваючі вправи.
3. Прикладні вправи.
4. Опорні стрибки.
5. Акробатичні вправи.
6. Вправи на гімнастичних снарядах.
7. Вільні вправи.
8. Вправи художньої гімнастики.
9. Висновки.
10. Список використаної літератури.

(Обсяг реферату не менше 20 сторінок рукопису).

Додаток Г

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЗВА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Назва факультету

Назва кафедри

Зразок
Контрольна робота 1 за темою
«Методика навчання стройовим вправам»

ЗВО Х-го курсу
Групи ХХХ
Іванова В.П.

МІСТО — 2025

Завдання 10

– Шикування групи в одну шеренгу.

– Перешикування із однієї шеренги у дві і навпаки.

– Поворот групи направо.

– Рух в обхід (при русі групи вести підрахунок комбінованим способом).

– Рух по діагоналі (з нижнього лівого кута) і рух в обхід.

– Зупинка групи (на правій межі) і поворот наліво.

– Перешикування групи уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці.

– Записати та виконати загальнорозвиваючі вправи для прямих і зігнутих рук, нахили, присіди, випади, упори, сіди.

– Виконати зворотне перешикування.

Література

1. ().
2. (..).

Відповіді на завдання 10

– «Група, в одну шеренгу за зростом СТАВАЙ!» (викладач стає обличчям в сторону фронту в положення основної стійки, а група шикується ліворуч від викладача); «Група, РІВНЯЙСЬ!» (повернути голову направо) «СТРУНКО!» (повернути голову у початкове положення, стояти у напруженому положенні).

– «Група, на перший, другий РОЗРАХУЙСЬ!» (рахунок виконується з правого флангу поворотом голови наліво). «Група, в дві шеренги ШИКУЙСЬ!» (перші номери залишаються на місці, другі виконують крок лівою назад, правою вбік, приставляють ліву). «Група, в одну шеренгу ШИКУЙСЬ!» (дію виконати в зворотньому напрямі).

– «Група, Напра-ВО!» (поворот направо виконується на правій п'ятці та лівому носку).

– «Група, в обхід наліво кроком РУШ!» (повертаючи праве плече вперед, почати рух вперед з лівої ноги, під час руху вести підрахунок комбінованим способом).

– «Група, по діагоналі РУШ!» (коли направляючий підходить до лівого нижнього кута. за цією командою направляючий повертає праве плече вперед і починає рух по діагоналі в протилежний кут).

– «Група, в обхід наліво РУШ!» (команду подати, коли направляючий підходить до верхнього правого кута).

– «Направляючий, на місці!» (команду подати, коли направляючий підійде до верхнього правого кута). «Група, СТІЙ!» (стій подати під ліву ногу, пропустити крок правою і приставити ліву). «Налі — ВО!» (поворот виконати на лівій п'ятці і правому носку).

– «Група, на 9, 6, 3, на місці — РОЗРАХУЙСЬ!» (розрахунок виконується з правого флангу, направляючий повертає голову наліво і каже цифру 9, наступний цифру 6, наступний 3 і наступний на місці і. т. д. до кінця строю). «Група, за розрахунком кроком РУШ!» (9 номери виконують дев'ять кроків вперед, 6 — шість кроків, 3 — три кроки, на місці — залишаються стояти на місці, викладач рахує для 9 номерів до десяти).

– Виконання ЗРВ.

– «Група, на свої місця кроком РУШ!» За цією командою учні на рахунок 1–2 виконують поворот кругом і на наступні 10 рахунків стають назад у шеренгу, а на рахунок 11–12 виконують поворот кругом (6 і 3 номери виконують поворот кругом самостійно, не чекаючи рахунку 11–12). Якщо поворот кругом не відокремлювати, то рахувати потрібно до чотирнадцяти.

– «РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО! ВІЛЬНО! РОЗІЙДИСЬ!»

Додаток Д

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЗВА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Назва факультету

Назва кафедри

Контрольна робота 2 за темою
«Методика навчання стройовим та
загальнорозвиваючим вправам»
(розвиток рухових якостей за допомогою ЗРВ)

ЗВО Х-го курсу
Групи ХХХ
Іванова В.П.

МІСТО — 2025

Таблиця 10

№ з/п	Шикування та перешикування групи	Подача команд для виконання стройових та ЗРВ	Дії виконавців після подачі команди
1	Шикування групи в шеренгу (в колону, на вибір)	– – –	
2	Перешикування групи із шеренги чи з колони в дві, три і навпаки (на вибір)	– – –	
3	Поворот групи направо і рух в обхід	– –	
4	Пересування групи по майданчику у різних напрямках (на вибір, три способи пересування)	«Група, по діагоналі РУШ!», «В обхід наліво РУШ!» –	«Руш!» подати під ліву ногу. За цією командою направляючий, а за ним і уся група починає рух по діагоналі в протилежний кут
5	Виконання різновидів ходьби (три різновиди)	– – –	
6	Повороти та нахили тулуба під час руху (дві вправи)	– –	
7	Пружинні рухи руками (дві вправи)	– –	
8	Колові рухи руками (дві вправи)	– –	
9	Рухи прямими руками (три вправи)	– – –	
10	Різновиди стрибків (три різновиди)	– – –	
11	Різновиди бігу (три різновиди)	– – –	
12	Рух кроком	«Група, кроком РУШ!»	«Руш!» подати під ліву ногу, перейти на ходьбу

№ з/п	Шикування та перешикування групи	Подача команд для виконання стройових та ЗРВ	Дії виконавців після подачі команди
13	Перешикування групи із колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами під час руху	– – –	
14	Розмикання групи по фронту та в глибину приставними кроками	– – –	
15	Методика проведення загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей: сили; гнучкості, рухливості у плечових та тазостегнових суглобах, стрибучості при допомозі виконання вправ без предмету; з гімнастичною палицею; на гімнастичній лаві; на гімнастичній стінці. У кожному з чотирьох видів необхідно скласти та записати (згідно з правилами запису) по три вправи. Зразок запису вправ показаний у таблиці		

Таблиця 11

№ з/п	Назва предмета	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	***ЗРВ без предмета*** 1. Вправа для розвитку сили м'язів рук. 2. Вправа для розвитку рухомості хребетного стовпа. 3. Вправа для розвитку стрибучості	В.п. Стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Силою зігнути руки в сторони кисті в кулак. 2. Руки вгору, кисті випрямити. 3. Силою зігнути руки в сторони. 4. В.п.	4 р.	Підняти голову, подивитись на руки, прогнутися
2	***ЗРВ з гімнастичною палицею*** 1. Вправа для формування правильної постави. 2. Вправа для рухливості у плечових суглобах. 3. Вправа для сили м'язів ніг	**I.** В.п. **II.** В.п. **III.** В.п.	4 р.	
3	***ЗРВ на гімнастичній лаві*** 1. Вправа на силу м'язів рук. 2. Вправа для м'язів живота 3. Вправа для сили м'язів ніг (стрибучість)	**I.** В.п. **II.** В.п. **III.** В.п.	4 р.	
4	***ЗРВ на гімнастичній стінці*** 1. Вправа для м'язів живота. 2. Вправа для рухливості у тазостегнових суглобах. 3. Вправа для гнучкості у хребетному стовпі	**I.** В.п. **II.** В.п. **III.** В.п.	4 р.	

№ з/п	Назва предмета	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
5	***ЗРВ в парах*** 1. Вправа для рухливості у плечових суглобах. 2. Вправа для розвитку гнучкості. 3. Вправа для розвитку м'язів ніг	**I.** В.п. **II.** В.п. **III.** В.п.	4 р.	
№ з/п	Зворотне перешикування	Команда для перешикування		Дії виконавців після подачі команди
16	Змикання групи	– –		
17	Перешикування із колони по чотири в колону по одному	– –		
18	Зупинка групи	– – – –		

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

Крупеня Світлана,
Холодова Олеся

ГІМНАСТИКА

Підручник

Літературне редагування — *Лопоносова Н. П.*
Комп'ютерне верстання — *Думанецька С. С.*
Дизайн обкладинки — *Стецкова А. С.*

Підписано до друку 06.01.2025 р.
Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 18,4.
Наклад 50 прим. Зам. № 2104-25

Видавець і виготовлювач: Університет «Україна».
03115, м. Київ, вул. Львівська, 23,
тел./факс (044) 424-40-69, 424-56-26
E-mail: ukraina.vdk@email.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 405 від 06.04.2001.