

Львівський державний інститут
фізичної культури

Кафедра теорії і методики гімнастики

Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І.

**Навчально–методичний посібник з
курсу загальної гімнастики**



Львів – 2001

Львівський державний інститут
фізичної культури

Кафедра теорії і методики гімнастики

Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І.

**Навчально–методичний посібник з
курсу загальної гімнастики**



Львів – 2001

Методичний посібник підготували старші викладачі кафедри теорії і методики гімнастики Львівського державного інституту фізичної культури Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І.

Методичний посібник розроблено згідно діючих (тимчасових) Загальновійськових Статутів Збройних Сил України та правил гімнастичної термінології.

Посібник призначений для викладачів середніх та вищих навчальних закладів, студентів заочної та денної форм навчання ТФК та ІФК, слухачів факультетів підвищення кваліфікації; тренерів.



Львів - 2001

Вступ

Гімнастика є одним із дієвих універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які застосовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво необхідних навичок прикладного та оборонного значення.

У гімнастиці, фізичному вихованні, виробничій руховій діяльності, тощо, користуються спеціальною термінологією з метою стислого позначення предметів, явищ, понять, процесів.

У гімнастиці, яка відрізняється безмежною кількістю вправ, термінологія відіграє важливу роль, а саме: полегшує спілкування між викладачами та учнями під час занять, допомагає більш спрощено описати гімнастичні вправи та окремі елементи, сприяє більш якісній, компактній і цілеспрямованій побудові навчального процесу.

Гімнастична термінологія може застосовуватися не тільки на заняттях гімнастикою, а й іншими видами спортивної та оздоровчої діяльності.

Мета даного методичного посібника – надати допомогу студентам, викладачам, вчителям фізичної культури, тренерам в оволодінні необхідними у практичній діяльності знаннями та вміннями застосовувати команди, розпорядження, термінологічно та методично грамотно складати комплекси вправ для загального розвитку (ВдЗР).

ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ЗАРОДЖЕННЯ ГІМНАСТИКИ

Широке розповсюдження гімнастичні вправи отримали у стародавній Греції, Індії, Китаї, Єгипті, Вавилоні та інших країнах.

Вперше термін “гімнастика” з’явився у стародавніх греків в період розквіту старогрецької (еллінської) культури у VIII ст. до нашої ери, та походить від грецького слова “gimpos”, що означає оголений, так як греки фізичні вправи виконували оголеними. Система підготовки молоді будувалася на основі широкого використання фізичних вправ: бігу, стрибків, метання, боротьби, боксу, фехтування, плавання, а для більш швидкого і досконалого володіння цими навичками використовувались спеціальні гімнастичні вправи.

В епоху відродження гуманісти грецьку гімнастику вважали кращою системою фізичного виховання та рекомендували її як засіб зміцнення здоров’я та фізичного розвитку людини.

Наступниками стародавньої еллінської культури стали стародавні римляни. Запозичивши зразки еллінської культури (в усіх галузях) вони зробили свій внесок у “грецьку гімнастику”. Так ними були введені староди для лазання (для навчання подолання перешкод), дерев’яні кні. (для навчання верхової їзди), дерев’яний стіл (для опорних стрибків. Римляни на заняттях гімнастикою широко використовували різні акробатичні вправи, запозичивши їх у материнських акторів - акробатів. Таким чином вже у стародавні часи почали виражатись особливості стародавньої гімнастики.

В епоху Відродження гуманісти стали приділяти більшу увагу всебічному вихованню молоді. У заняттях гімнастикою вони вбачали найкращий засіб зміцнення здоров’я та розвитку фізичних сил людини. У творах французького письменника – гуманіста Франсуа-Ребле (1494 – 1553) “Гаргантюа і Пантагрюель” згадується, що молоді люди займались різноманітними вправами: гантелями, на перекладині, дерев’яному коні, лазінні по канату.

У цей період появились теоретичні роботи, присвячені фізичним вправам. Варті уваги роботи італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530 – 1601), що написав шість книжок про гімнастику.

НАЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ ГІМНАСТИКИ

НІМЕЦЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ

В 70-х роках XVIII ст. у деяких містах почали створюватися школи нового типу – філантропіни, в яких стала зароджуватися німецька національна гімнастика. Найбільш відомими керівниками гімнастики в філантропінах був Антон Фіт (1763 – 1836) – викладач

математики і французької мови, згодом директор школи в Дессау. Він прагнув запровадити фізичне виховання в усіх школах.

Досвід Антона Фіта був використаний Христофором Гутс-Мутс (1759 – 1839). Він розробив техніку багатьох гімнастичних вправ, зокрема вправ на снарядах. Викладач географії, ручної праці і фізичного виховання, багато зробив для розповсюдження гімнастики в Німеччині. Його книги, особливо “Гімнастика для юнацтва” (1793), були перекладені на низку мов і сприяли розповсюдженню гімнастики у Європі. Гутс-Мутс широко стимулював змагання між учнями, були вироблені вимоги до точності виконання рухів.

Як наслідок, під кінець ХУІІІ ст. були створені теоретичні основи гімнастики нового часу.

У першій половині ХІХ ст. виділились три основні напрямки розвитку гімнастики:

- гігієнічний (гімнастика розглядалась як засіб зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил людини);
- атлетичний (гімнастика розцінювалась як засіб розвитку рухових можливостей людини шляхом застосування складних вправ, і в цьому числі на гімнастичних снарядах);
- прикладний (гімнастика використовувалась як засіб навчання військових подоланню різних перешкод).

Розгром пруських військ Наполеоном в 1806 році і підкорення роздрібнених німецьких князівств французькому пануванню стало поштовхом для об'єднання молоді та підготовки бойових резервів для визвольної боротьби.

З цією метою почали створюватися нові гімнастичні організації які очолив син пастора Фрідріх Ян (1778 – 1852) Фрідріх Ян. Він вважав гімнастику на снарядах і військові вправи найкращим засобом розвитку фізичних сил і твердості волі.

При виконанні вправ на снарядах Ян вимагав точності виконання того чи іншого руху: прямого тримання голови, натягнутого носка, військової виправки, прямих ліній і кутів у руках.

Подальшу розробку німецької гімнастики для школи виконував Адольф Шпісс, викладач гімнастики, історії і співів (1810 – 1858). Він ввів специфічні снаряди, конструкція яких дозволила одночасно виконувати вправи 4 – 6 учням: подовжені бруси і перекладини з додатковими опорами під жердинами і перекладиною.

З часів Адольфа Шпісса в німецькій гімнастиці встановлюється така схема уроку: 1) порядкові вправи, 2) вільні вправи, 3) вправи зі снарядами і на снарядах, 4) масові вправи, 5) ігри. Розроблені Шпіссом порядкові та і вільні вправи мали за мету, з одного боку, розвиток координації рухів, а з іншого – виховання дисциплінованості. Вони є хорошим засобом для підготовки до військової служби.

ФРАНЦУЗЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ

Широке використання у Франції гімнастика отримала в період революційного підйому. В 1791 році національне зібрання прийняло рішення кожному штату організувати компанії юнаків віком до 18 років. Вони займалися фізичними вправами, іграми та військовою справою.

При Наполеоні юнацькі команди були переформовані у шкільні батальйони, які користувалися підтримкою зі сторони уряду.

Поразка Наполеона в окупації країни призвела до припинення такої діяльності і лише після виводу іноземних військ з Франції (1818 р.) уряд спромігся зробити кроки по зміцненню своєї армії. Впровадження гімнастики було доручено полковнику – Франциско Аморосу (1770-1848р.) іспанського походження прибічника Наполеона. Аморос вирішив створити систему гімнастики, для чоловічого населення Франції з метою підготовки його до нової війни.

Королівським указом (1819 р.) в його розпорядження була представлена субсидія і великий майданчик у Депле. Він був не тільки організатором, але і засновником системи прикладної гімнастики яка опиралася на теорію Локка, Руссо, Песталоцци. Основа системи Амороса включала військово-прикладні вправи: ходьба, біг з подоланням перешкод, різноманітні стрибки з допомогою жердини, палиці, ходьба по вузькій опорі, перелізання через паркани, стіни, стрибки через канали, елементи боротьби, метання, стрільба, фехтування, верхова їзда, вольтижування, танці. На кожному занятті при виконанні вправ велике значення приділялось співу: Аморос вважав це корисним для розвитку дихання та для побудження патріотичних почуттів.

Це була перша спроба ввести музичний супровід для вправ. Вправи підбирались прості, доступні усім виконавцям, проводились послідовно від легких до складніших. Враховувались індивідуальні особливості учнів. Аморос ввів облік результатів занять, на карточках фіксувалися дані про фізичний розвиток. Система знайшла відклик за кордоном. Військові кола багатьох країн старались використовувати її для підготовки воїнів і резервів армії.

ШВЕЦЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ

На початку ХІХ століття почала формуватись швецька система гімнастики. Політичне положення Швеції після закінчення наполеонівських війн було дуже напружене. Загроза втрати незалежності і самостійності заставила прийняти заходи для зміцнення заходів та підготовки населення до можливої війни. Уряд вирішив

запровадити в армію заняття фехтуванням та гімнастикою. Для ксерівництва цією роботою і складання відповідних програм був запрошений професор університету поет Пер - Генріх Лінг (1776 – 1839 р.). В 1803 році він навчався у приватному гімнастичному інституті для дітей та дорослих в Копенгагені. Це був перший навчальний заклад в Європі. Лінг Стверджував, що необхідно спочатку дати загальний фізичний розвиток що дозволить прищепити будь-які навички, у відповідності з цим і будувалась його система занять.

Лінг вивчав книги Песталоцци та анатомію, розробляв вправи для окремих частин тіла, які повинні були сприяти розвитку всього організму.

У 1813 році Лінг відкрив у Стокгольмі інститут гімнастики (який існує до сьогодні), де став викладати свою гімнастику. Він розрізняв чотири види гімнастики – військову, педагогічну, лікувальну та естетичну. Педагогічну гімнастику розробив його син Ялмар Лінг (1820 – 1886 р.). До 40 років він описав структуру уроку і ввів нові снаряди: гімнастичну стінку, лаву, колоду. Була розроблена класифікація вправ в основу якої було покладено принцип впливу вправ на окремі частини тіла та організм в цілому.

Велике значення приділялось вихідним положенням, від їх змін залежала назва вправи. Складною була структура уроку, вона складалася з 12 – 18 частин, кожна з яких передбачала дію на окрему частину тіла або переключення від попередніх значних напружень м'язів.

Приклад схеми уроку виглядав так:

1. Шикування групи і перешиковування для початку занять.
2. Підготовчі вправи для м'язів ніг.
3. Напружене вигинання хребта для виправлення постави.
4. Вправи на підтягування: різноманітні виси, пересування на руках, лазання, підтягування.
5. Рівновага на підлозі, ребрі лави, колоді з рухами руками.
6. Ходьба з підстрибуванням.
7. Вправи для м'язів плеча, спини, потилиці.
8. Вправи для м'язів живота.
9. Вправи для косих м'язів тулуба.
10. Відволікаючі вправи для ніг.
11. Повторні підтягування.
12. Відволікаючі вправи для ніг.
13. Стрибки.
14. Відволікаючі вправи для ніг.
15. Дихальні вправи.
16. Організований вихід з заняття.

Викладач повинен був притримуватись цієї схеми уроку, при чому була введена крива фізіологічного навантаження на уроці яке

послідовно підвищувалось на початку і в середині уроку і різко знижувалось в кінці.

Урок шведської системи гімнастики мав наукове обґрунтування і сама система отримала досить широке розповсюдження в багатьох країнах.

СОКОЛЬСЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ

В 60-і роки XIX століття, в Чехії а згодом в інших районах Австро-Угорщини населених слов'янськими народами виник сокольський рух.

Основною формою об'єднань чеської молоді стало гімнастичне товариство "Сокіл", організоване професором історії та мистецтв пражського університету Мирославом Тиршем (1832–1884 р.) і купцем Фігнером у 1862 р.

Мирослав Тирш добре розумів цінність гімнастики для розвитку та зміцнення організму, йому були відомі усі системи гімнастики першої половини XIX століття але ні одну з них від не вважав придатною для своєї організації. Для Тирша найважливіше було зробити вправи красивими і привабливими навіть на шкоду їх гігієнічному, освітньому та військово-прикладному значенню. Намагання зробити свою гімнастику більш привабливою, "Соколи" замість багаторазового повторення ввели комбінації рухів, єдину форму, музику.

Урок Сокольської гімнастики складався з трьох частин. У першу частину включались стройові вправи, вправи для загального розвитку без предмету і з предметами (палицями, гантелями, булавами тощо.); у другу частину робота на гімнастичних снарядах; в третю, заключну частину входили ходьба та помірний біг.

"Соколи" вперше провели змагання з гімнастики в 1862 році, вони є засновниками спортивної гімнастики.

Характерними рисами сокольської гімнастики були вправи з відтягнутими носками і пальцями рук, прямолінійними і різкими рухами.

"Соколами" була розроблена термінологія гімнастичних вправ, в якій кожна називалась одним, двома словами, що було дуже зручно. Висока техніка вправ сокольської гімнастик, краса їх виконання, організація змагань та масових виступів забезпечили їй успіх в усіх країнах світу.

СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ П.Ф.ЛЕСГАФТА

В середині XIX століття, наука про людину збагатилася новими відкриттями. Замість пануючої теорії автономного розвитку органів людського тіла, що проявилася в шведській системі, виникла теорія

єдності людського організму і нерозривного зв'язку з діяльністю навколишнім середовищем. Звідси зроблений правильний висновок про те, що та чи інша фізична вправа впливає не тільки на ту частину тіла якою вона виконується але і на весь організм в цілому, на діяльність внутрішніх органів і навіть на психіку людини. Саме на такій основі виникла система фізичного виховання П.Ф. Лесгафта а згодом система фізичного виховання Жоржа Демені, фізіологія і гігієна фізичних вправ Жанранжа (Франція) та деякі інші.

В Росії у другій половині ХІХ століття у зв'язку з загальним культурним підйомом виник інтерес до питань фізичного виховання. Особлива увага була зосереджена на навчанні і вихованні майбутніх офіцерів російської армії. Цьому сприяли реформи військового міністра Д.А. Мілютіна, що перетворив кадетські корпуси у військові гімназії.

Постало питання про підготовку своїх викладачів гімнастики що мають глибокі знання на відміну від викладачів іноземців які менш зацікавлені у фізичному розвитку учнів навчальних військових закладів.

У 1874 році Лесгафт їде за кордон для знайомства з існуючими там системами гімнастики. В 1875 році Лесгафт побував у Пруссії, Саксонії, Баварії, Англії, Франції, Швейцарії та Італії. Переконавшись у тому, що ні одна з існуючих систем не придатна для повного вирішення завдань фізичного виховання в Росії і приступив до створення своєї, науково обгрунтованої системи, яка відповідає анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

Основні методичні положення цієї системи були такими:

1. Мета фізичного виховання - всебічний гармонійний розвиток особистості, а не набування будь яких навичок або досягнення спортивних результатів.
2. Вибір засобів фізичного виховання повинен визначатися завданнями які стоять перед ним.
3. Фізичні вправи повинні бути систематизованими в залежності від педагогічних завдань а не від форми рухів і снарядів, так як це було прийнято у деяких інших системах.
4. Вибираючи засоби суворо враховувати вікові та інші особливості учнів.
5. В будь яких умовах повинен зберігатись принцип поступовості та послідовності.
6. Самі фізичні вправи повинні бути природними, взятими з життєвої практики людини.
7. Процес фізичного виховання повинен бути тісно пов'язаний з процесом розумового навчання і естетичного виховання молоді людини. Усі рухи повинні бути свідомими, тому найкращим методом є пояснення а не показ.

Заслуга П.Ф.Лесгафта полягає у тому, що він першим розробив

і науково обґрунтував систему фізичного виховання дітей, що сприяло значному впливу на розвиток і практику фізичної культури.

СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ ЖОРЖА ДЕМЕНІ

Система гімнастики Жоржа Демені (1850–1917 р.) – видатного французького фізіолога викликає великий інтерес; як автора низки праць з фізичного виховання. Вивчивши західноєвропейські системи гімнастики Демені, прийшов до висновку, що їх загальним і основним недоліком є надмірна штучність. Всі рухи в цих системах далекі від природності. Демені перераховував такі ознаки повноцінності гімнастичних вправ:

1. Вправи повинні бути динамічними, а не статичними.
2. Повна амплітуда рухів з напруженням одних і розслабленням (розтягуванням) інших м'язів (антагоністів).
3. Форми рухів повинні бути округлими а не у вигляді гострих кутів і прямих ліній. Напрямок рухів повинен бути різноманітним.
4. М'язи які не беруть участі у роботі повинні бути розслабленими.

Жорж Демені нараховував сім видів спортивних вправ: ходьба, біг, стрибки, лазання, піднімання та перенесення вантажу, метання, прийоми захисту та нападу.

Для дівчат Жорж Демені спортивні вправи замінив вправами естетичного характеру: танцювальні кроки, вправи з булавами, з палицями, вінками, з метою розвитку спритності, гнучкості, гарної постави, уміння рухатись плавно граціозно.

Урок за системою Ж. Демені складався з семи частин. Але широкого розповсюдження система Демені не отримала.

Система гімнастики Жоржа Ебера.

Більш широке розповсюдження у Франції отримала система учня Ж. Демені, морського офіцера Жоржа Ебера. Він закінчив Жуанвільську школу, яка готувала інструкторів фізичної підготовки для війська.

Основу системи Ж. Ебера складали військово-прикладні вправи які проводились з метою підготовки молоді до служби у війську. Особливістю системи Ж. Ебера було те, що він вимагав від учнів досягнення середніх технічних результатів у основних прикладних видах фізичних вправ, встановив семибальну шкалу результатів у видах.

Ж. Ебер був противником спортивної спеціалізації і вимагав рівноцінної підготовленості у дванадцяти вправах (8 – легкоатлетичних, 2 – плаванні, лазанні та підніманні ваги). На заняттях використовувались вправи для загального розвитку, ігри та ручна

праця. Урок складався з семи частин. Фізичне виховання жінок Ебера не цікавило, але він заявляв, що подібна система може використовуватись і жінками. Цей факт засвідчує про відсутність наукового підходу з питань фізичного виховання.

СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ НІЛЬСА БУКА

Викликає інтерес також система основної гімнастики датчанина Нільса Бука. Він був засновником, директором вищої гімнастичної школи в Олєпуре (Данія). Де і створювалась його система яка була показана в Парижі в 1913 році на Міжнародному конгресі з фізичного виховання. Вона демонструвалась у багатьох столицях Європи і на Олімпійських іграх в Парижі 1924 року. Бук демонстрував її в СРСР в 1931 році.

Головною метою занять гімнастикою він вважав розвиток гнучкості, сили, сили та спритності. Ці якості повинні розвиватися в результаті тренування кістково-зв'язкового апарату, м'язів та нервової системи. Слабкий розвиток цих якостей Н. Бук вважав головним чинном як недолік фізичної підготовки молоді. Свою гімнастику Н. Бук називав "основною" так, як на його думку, вона дає основне удосконалення фізичних якостей.

Усі вправи він поділяв на дев'ять груп: порядкові вправи, вправи для м'язів ніг, рук, шиї, бокових м'язів тулуба, черевного пресу, спини, ходьби і бігу, стрибки та вправи для спритності, перекиди, стійки, ходьба на руках тощо. Багато вправ виконувались на шведських снарядах або з допомогою партнера. Вправи відрізнялись динамічністю, виконувались потоковим способом, у швидкому темпі, повною амплітудою і з великою кількістю повторень, що сприяло високій щільності уроку. Велика увага приділялась розслабленню та розтягуванню м'язів які не беруть участі у роботі. Це надавало переваги системі Бука на відміну від шведської.

Урок складався з трьох частин: 1-а частина – вправи без снарядів (від 12 до 30 вправ); 2-а частина – вправи на гімнастичній стійці і колоді (5 – 22 вправи); 3-а частина – ходьба, стрибки, вправи на спритність (9-20 вправ); для жінок – ігри з співом.

Урок тривав 90 хвилин. Якщо врахувати, що кожна вправа повторювалась від 10 до 15 разів, то стає зрозумілим про величину навантаження на уроці. Вправи для загального розвитку системи Бука мають цінність до сьогоднішнього часу як навчальний матеріал.

СИСТЕМИ ГІМНАСТИКИ НА УКРАЇНІ

У другій половині ХІХ століття політичне безправ'я і моральний занепад вимагали негайних заходів по відродженню

духовних сил народу, виховання національної гідності, самосвідомості особливо молоді яка повинна виборювати державну самостійність. Тому і з'явилися гімнастично – спортивні, молодіжні товариства які взялися за виконання цих завдань.

Започаткували українське тіловиховання засновники “Руської трійці” Маркіян Шашкевич, Яків Головацький, Іван Вагилевич тим, що дослідили витоки української фізичної культури. Їх естафету прийняла нова генерація української молоді очолювана І. Франком, М.Грушевським, І.Боберським, К.Трильовським, Р.Дашкевичем – фундаторами сокольського січового, пластового, лугового спортивного руху – головного джерела національних сил у визвольних змаганнях.

Подальшій популяризації фізичного виховання сприяло чеське спортивні товариства “Сокіл” засноване 16 лютого 1862 року Мирославом Тиршем у Празі, яке стало загально-національною справою, способом підняття народної свідомості, визволенням з під імперського гніту.

Значний вплив на спортивний рух Галичини мали польські гімнастичні товариства “Сокіл” засновані у 1867 році. У 1886 році Василь Нагірний у статті “Працюймо а Бог нам допоможе!” закликав до створення пожежно-руханкових товариств, та гімнастичного товариства “Сокіл”. Він же у 1887 році затвердив статут українського “Сокола”. На основі цього статуту в 1891 році засноване перше товариство “Сокіл” в селі Кульчиці, що на Тернопільщині.

Весь світ знає великого творця олімпійської ідеї, французького барона П'єра де Кубертена. Для нас, українців постаттю європейського рівня є професор Іван Боберський. Народився у 1873 році в селі Доброгостів на самбірщині. Закінчи гімназію, Львівський університет. Потім продовжував науку в Австрії. Саме там, в українському товаристві «Русь», разом з Козакевичем та Ціпановським захоплюються ідеєю фізичної культури. Закінчує відповідні студії, потім знайомиться з роботою осередків фізичної культури в Німеччині, Швеції, Чехії, Франції. Сповнений нових ідей, невгасимого запалу до праці, Боберський повертається на рідні землі, щоб служити рідному народові. Відтак, починаючи з 1901 року, у Львові, а згодом й у всій Галичині, починається новий період розвитку фізичної культури.

Чого прагнув Боберський? Як вчитель німецької мови й руханки, не міг він не звернути увагу на те, що європейські народи скористалися спортом для консолідації нації, пробудження національної самосвідомості. «Де сила – там воля витає» – висунув професор гасло і взявся енергійно до згуртування молоді у товариства. Свідомий того, що змагання за велику ідею вимагають досвідчених і вишкolenих провідників, Боберський організовує першу в нас руханкову навчальну групу при учительському гуртку «Сокола – Батька». До тренувань і змагань залучає Боберський шкільну молодь.

Руханка стає обов'язковим предметом. Таким чином до 1914 року у західній Україні було засновано 974 сокольські товариства. Селянські маси знайшли у «Соколах» прекрасні виховні моменти. Одночасно І. Боберський спонукає до праці січові товариства, які до війни зросли до 794 гнізд. Майже кожне третє село Галичини мало свої руханкові товариства. Боберський видає перші в нас руханково – спортивні журнали. Згодом редагує сторінки руханки, спорту в журналах капіальноосвітнього профілю. Отже Боберський може служити також прикладом спортивного журналіста. Від професора І. Боберського походить поштовх до організації 1914 року перших запорізьких ігор, які започаткували заснування низки спортивних товариств. З його ініціативи і на його гроші Львівський «Сокол» видає книжку доктора Гісовського «Пласт», що стала першим посібником для поширення пластової ідеї серед молоді.

Завершенням його праці став ювілейний шевченківський святковий виступ 1914 року у Львові. Дванадцять тисяч руховиків, безліч глядачів – ось подія, про яку заговорив західний руханковий світ. Це була перша велична маніфестація єдності, організованості в новий період національного відродження. Сотні членів товариства «Україна» теж влилися до лав ентузіастів. Вручення Боберському ще за життя, за стародавнім козацьким звичаєм срібної булави, як символу провладу, стало правдивим віддзеркаленням його становища та виявом вдячності усього суспільства. Сучасники дали професорові Іванові Боберському заслужений і почесний титул «Батько української фізичної культури».

МІСЦЕ ГІМНАСТИКИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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 з розвитком цивілізації і виникненням уявлень про можливість зміцнення організму людини. З давніх часів вони застосовувались для свідомого, цілеспрямованого і активного впливу на розвиток організму в цілому і окремих його систем.

У системі фізичного виховання фізичні вправи сформувалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму. Відрізняючись один від

одного головним чином умовами проведення занять і деякими методичними особливостями, усі вони в практичній роботі використовуються в єдності, доповнюють один одного і становлять єдину систему засобів і методів фізичного виховання. Слід підкреслити, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика займає провідне місце, як основний засіб і метод фізичного виховання. За допомогою гімнастики розв'язуються 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. Таким чином, гімнастика, як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямована на розв'язання завдань педагогічного і оздоровчо-гігієнічного характеру: всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я. Вона покликана забезпечити:

Всебічний гармонійний розвиток організму в цілому й окремих систем., розвиток і вдосконалення його функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я і загартування, забезпечення високої працездатності.

Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які потрібні в повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини.

3. Виховання моральних, вольових і естетичних якостей людини. Багатий арсенал гімнастичних вправ і їх характерні особливості дають змогу успішно виховувати найкращі моральні: дисциплінованість, акуратність, наполегливість у роботі та ін. Подолання труднощів, які зустрічаються в процесі занять гімнастикою. Зміцнюють волю, виховують сміливість і рішучість. Додержання певної форми рухів, прагнення до виразності і пластичності під час виконання гімнастичних вправ, наявність музичного супроводу є дійовим засобом виховання позитивних естетичних якостей.

Завдяки широким можливостям гімнастики в розв'язанні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках сучасної системи фізичного виховання. Нею займаються в дошкільних дитячих закладах, школах, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах, у навчальних закладах системи професійно-технічної освіти, у армії та на флоті, у системі добровільних 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 мускулатури, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла і рухів.

Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть займатись як діти наймолодшого віку і підлітки, так і дорослі та літні люди, чоловіки і жінки, здорові і слабкі, добре фізично підготовлені й початківці, бо вона містить великий арсенал фізичних вправ - від найпростіших, 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.

Основні поняття

Фізична культура – це частина культури суспільства, сукупність досягнень у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямована на фізичне удосконалення людини.

Фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також на розвиток різносторонніх фізичних здібностей людини.

Фізичний розвиток – це процес зміни морфофункціональних властивостей протягом життя.

Гімнастика – система специфічних вправ і методичних прийомів які використовуються з метою фізичного виховання і освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво необхідних навичок прикладного, виробничого, оборонного значення.

Задачі гімнастики:

- Гармонійний розвиток форм і функцій організму, удосконалення рухових здібностей, виховання фізичних якостей.
- Зміцнення здоров'я, зняття втоми і відновлення працездатності, профілактика і виховання, профілактика професійних та інших захворювань.
- Виховання моральних, вольових та естетичних якостей особистості.

Характеристика видів гімнастики

Освітньо-розвиваючі види. Основна задача – всебічний гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я людини, вдосконалення рухових навичок.

Основна гімнастика. Основна задача – загальна фізична підготовка учнів, гармонійний розвиток рухових якостей та здібностей, підвищення життєдіяльності організму.

Жіноча гімнастика. Основна задача – застосування вправ з урахуванням особливостей жіночого організму, і насамперед функції материнства.

Апестична гімнастика формування рельєфної мускулатури, зміцнення

здоров'я і загартування організму.

Прикладні види гімнастики це вправи які застосовуються у повсякденному житті, у виробництві, спорті та війську.

Професійно – прикладна спрямована на розвиток та удосконалення спеціальних навичок і вмінь які необхідні для сучасного виробництва. **Спортивно-прикладна** – розвиток і вдосконалення якостей та здібностей для досягнення високої спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Військово – прикладна оволодіння спеціальними військовими навичками і діями, всебічна фізична підготовленість, вміння орієнтуватись у складних умовах.

Оздоровчі види. Основна задача – оздоровлення тих хто займається.

Гігієнічні види – удосконалення функцій основних систем організму, системи дихання, кровообігу та активізація обмінних процесів.

Виробнича – оздоровлення працівників і підвищення продуктивності праці, підготовка організму до трудової діяльності, забезпечення активного відпочинку у процесі праці.

Ритмічна гімнастика – різновид гігієнічної гімнастики. Задача – оздоровлення тих хто займається.

Лікувальна гімнастика – відновлення втрачених внаслідок хвороби функцій організму, корекція порушень постави.

Спортивні види. На основі високої, різнобічної фізичної підготовки опанування складними вправами гімнастичного багатоборства, досягнення високого удосконалення в техніці виконання вправ показуючи високу спортивну майстерність.

Спортивна гімнастика – досягнення високої спортивної майстерності на снарядах гімнастичного багатоборства.

Спортивна акробатика – складнокоординаційний вид спорту у який входять індивідуальні та групові вправи.

Художня гімнастика – естетичне виховання, виховання почуття краси та виразності рухів, оволодіння майстерністю при виконанні вправ з предметами і без.

Засоби гімнастики

Стройові вправи – способи сумісних дій у строю. Нескладні рухові дії службового характеру, які використовуються для більш організованого проведення занять, раціонального розміщення учнів під час виконання вправ.

Вправи для загального розвитку (ВдЗР) – це вправи які використовуються з метою загальної фізичної підготовки, розвитку різноманітних груп м'язів, удосконалення фізичних якостей, придбання елементарних рухових навичок.

Прикладні вправи – це вправи які застосовуються у повсякденному житті, на виробництві а також у військових умовах.

Вільні вправи - це вправи які виконуються різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом) потоковим способом, у вигляді комбінації.

Стрибки (прості і опорні) – це вправи які характеризуються фазою польоту після поштовху руками і ногами, розвивають швидко – темпові якості, точність рухів, стрибучість, кмітливість.

Акробатичні вправи – різноманітні рухи і положення тіла, у тому числі перевертання через голову, які покращують орієнтування в просторі і підвищують вестибулярний апарат.

Вправи на снарядах – це вправи які характеризуються незвичністю умов опори і особливими рухами тіла, що зумовлює конструкція цих спорядів.

Вправи художньої гімнастики – це вправи що містять специфічні елементи, які виконуються без предметів (хвилі, рівноваги, повороти, стрибки та інші елементи) та з предметами (обруч, м'яч, булава, скакалка, стрічка).

Крім перелічених засобів у заняттях гімнастикою широко використовують рухові і спортивні ігри, естафети та інші види вправ. Ці вправи значно підвищують емоційний рівень занять, виховують почуття колективізму, активність, ініціативу, наполегливість, тощо.

Методичні особливості гімнастики

1. Використання великої кількості різноманітних рухів, з допомогою яких можна різнобічно впливати на розвиток функцій організму.
2. Можливість вибірково впливати на різноманітні ланки рухового апарату і систем організму.
3. Можливість досить точно регулювати навантаження і суворо регламентувати педагогічний процес.
4. Можливість використання одних і тих самих вправ при вирішенні різних завдань.
5. Можливість безперервного удосконалення комбінацій і вправ.

У школі розрізняють *урочні і позаурочні* форми занять.

До урочної форми належать різні типи занять, наприклад, навчальні (шкільний урок, секційний урок), допоміжні (гімнастика до заняття, лікувальна гімнастика тощо), якими безпосередньо керує викладач.

До позаурочної форми можна віднести змагальний тип занять (змагання), агітаційно-показовий (виступи, паради), самостійний (співіндивідуальна гігієнічна гімнастика, домашні завдання), для яких характерні відмінні від урочної форми ознаки, наприклад епізодичність (виступи, паради), відсутність безпосереднього керівництва з боку викладача та інше.

Основною формою занять є урочна. Урочна форма проводиться викладачем у певні години за навчальним розкладом. Уроки спрямовані на розв'язання загальних завдань фізичного виховання.



урочної форми є передусім те, що заняття проводить викладач який забезпечує продуктивність навчально-виховної й тренувальної роботи шляхом:

- Раціональної постановки завдань усього навчально-виховного процесу й кожного окремого заняття;
- Раціонального підбору засобів й методів проведення;
- Кваліфікованої допомоги учням;
- Виховання моральних якостей.

Найприйнятнішою в умовах школи є основна гімнастика, що дає можливість застосовувати груповий метод виконання вправ. Це набуває особливого значення при обмеженій тривалості (45 хв.) і кількості занять протягом тижня (1 – 2) рази та великій кількості учнів (35 – 40).

До переваг урочної форми проведення занять відносять колективне проведення. Знаходячись в середовищі своїх товаришів, учні можуть значно швидше помітити та виправити свої помилки та недоліки. Під керівництвом викладача вони навчаються не тільки правильними способам, але й етичним нормам поведінки.

Шкільний урок проводять у спортивному залі та на шкільному майданчику. Перевагу доцільно віддавати заняттям на відкритому повітрі. Заняття на відкритому повітрі сприяють підвищенню загартованості і стійкості організму проти різних захворювань, покращують стан нервової, м'язової та інших систем, що призводить до поліпшення фізичних і спортивно-технічних показників.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ

Уроки з гімнастики відзначаються великою кількістю завдань у зв'язку з багатогранністю процесу виховання, різноманітністю засобів та методів, які застосовуються для досягнення поставленої мети. Велике значення для досягнення високої якості уроку має послідовність, в якій розв'язуються основні завдання.

Послідовність повинна сприяти поступовому підвищенню навантаження, утворенню потрібних умов для найкращого перебігу процесу формування або закріплення рухових навичок і кращій організації учнів для розв'язання як окремих, так і завдань уроку в цілому. З цих міркувань слід враховувати навантаження на окремі м'язові групи, домагаючись рівномірної участі усіх м'язів у роботі протягом цілого уроку, а також уникати одноманітної роботи чи роботи у тих самих умовах. Тривала одноманітна робота призводить до втоми центральної нервової системи. Тому при проведенні уроку необхідно дотримуватись таких методичних положень:

- Головний (новий) вид вправ, запланований для вивчення у певному занятті, виконують першим;

- Вправи, що вимагають більшої точності рухів або координації, виконують на початку основної частини;
- Вправи, які мають інтенсивний вплив на організм і високу емоційність, виконують наприкінці уроку;
- Вправи чергуються з урахуванням їх впливу на організм.

Фізіологічне навантаження на уроці

Методичними прийомами регулювання навантаження при виконанні окремих вправ є:

- зміна кількості повторень вправ або тривалості їх виконання;
- зміна вихідного положення;
- зміна інтенсивності виконання вправ;
- застосування обтяження (набивні м'ячі, булави, гантелі тощо);
- використання сили опору партнера або приладів.

Структура уроку гімнастики

Впродовж усієї історії розвитку теорії гімнастики існувала тенденція так викласти основні питання побудови уроку, щоб їх могли використати широкі кола викладачів з різним ступенем теоретичної підготовки і щоб вони одночасно віддзеркалювали наукові закономірності процесу навчання і фізичної діяльності учнів.

У побудові і проведенні уроків гімнастики слід опиратись на такі положення:

1. На уроках гімнастики здійснюють у єдності освітні, оздоровчі і виховні завдання.
2. Наукове розв'язання цих завдань у процесі занять вимагає правильного вибору і розподілу навчального матеріалу кожного уроку, тобто правильного вивчення змісту методики його проведення.
3. Зміст і методика проведення уроку визначають його побудову (структуру).

У кожному уроці гімнастики прийнято розрізняти три тісно пов'язані між собою частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина спрямована на створення оптимальних умов для проведення занять і відповідної підготовки організму учня до виконання основних завдань уроку. Це вимагає поступової підготовки організму в цілому – ЦНС, рухового апарату, функцій внутрішніх органів. З цією метою застосовують засоби, які сприяють початковій організації класу, регулювання емоційного стану учнів і такому впливу на організм, який сприяє розв'язанню завдань уроку.

Основна частина уроку спрямована на розвиток і удосконалення загальної координації рухів, фізичних якостей і рухових навичок, на виховання моральних та вольових якостей.

Заключна частина уроку спрямована на створення сприятливих

умов для приведення організму учнів до відносно спокійного стану, виконання гігієнічних процедур тощо, а також на визначення підсумків уроку, пояснення домашніх завдань тощо.

Методика проведення окремих частин уроку

Підготовча частина.

Як вже було зазначено, завдання підготовчої частини уроку гімнастики можна поділити на дві групи. До однієї групи входять завдання біологічного спрямування:

1. Підготовка ЦНС й вегетативних функцій. Мається на увазі психічний настрій учнів на заняття, підвищення працездатності організму, створення сприятливих умов, що забезпечують успішність діяльності.
2. Забезпечення індивідуально – можливої рухливості у суглобах (гнучкості).
3. Приведення рухового апарату до готовності виконувати дії, які вимагають від учнів значних м'язових напружень.

Другу групу складають освітньо-виховні завдання. Ці завдання переважно педагогічного характеру:

1. Формування вмінь у учнів виконувати рухові дії з різними заданими параметрами (ступінь м'язового напруження, напрямок, амплітуда, темп, ритм).
2. Оволодіння окремими компонентами рухів або закінченими простими груповими діями.

Оволодіння вміннями та навичками у підготовчій частині уроку є тією базою, яка підвищує рухові потенційні можливості учнів. Стан готовності, набутий у результаті розминки, зберігається відносно нетривалий час, тому завдання розминки повинні вирішуватись на кожному уроці в повному об'ємі.

Під час проведення підготовчої частини уроку як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності, стройові вправи, різновиди пересувань, ЗРВ без предметів, з предметами й обтяженнями, вправи на гімнастичних стінці та лаві.

Вибір конкретних вправ для підготовчої частини залежить від специфіки гімнастики, умов проведення занять, завдань уроку й складу учнів. Вправи підготовчої частини повинні бути адекватними до майбутньої діяльності учнів.

Частіше за все підготовча частина починається зі стройових вправ. Потім вони застосовуються у процесі всього уроку, виконуючи при цьому допоміжну роль. Комплекс ЗРВ, як правило, завершує підготовчу частину. На початку комплексу слід давати вправи з помірною амплітудою, у спокійному темпі та обмеженим дозуванням. У процесі виконання комплексу амплітуда рухів, темп й дозування зростають, досягаючи оптимальних величин.

Усі методичні прийоми, які застосовуються викладачем у підготовчій частині повинні забезпечувати:

1. Точність виконання заданих вправ.
2. Узгодженість виконання вправ.
3. Самостійність виконання вправ.
4. Інтерес учнів до виконання вправ.

Для виконання цих вимог викладач повинен уміти:

- Користуватись різними способами інформування учнів про особливості виконання вправ;
- Надавати посильну допомогу;
- Виправляти помилки;
- Раціонально розташовувати учнів на майданчику.

В залежності від завдань і умов проведення уроку викладач може користуватись різними способами інформування:

- синхронним (показ + розповідь);
- розподілом по частинах окремих дій;
- тільки розповідь;
- тільки показ.

Основна частина уроку

В основній частині уроку вирішуються головні завдання уроку:

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

Ці завдання вирішуються паралельно. Процес навчання вправам на гімнастичних снарядах вимагає значного часу (показ, пояснення техніки, аналіз спроб, черговість виконання).

Моторна щільність цього відрізка сягає ледь 3-4%. Тому учні, хоч і набувають умінь та навичок у виконанні тих чи інших вправ, проте практично не використовують свої енергетичні можливості. У зв'язку з цим необхідно резервувати час на виконання спеціальних вправ, які забезпечують розвиток фізичних якостей.

В основній частині застосовуються вправи, які вимагають значних вольових та фізичних зусиль: вправи на гімнастичних снарядах, опорні стрибки, акробатичні вправи, прикладні вправи, ЗРВ підвищеної інтенсивності.

Програма занять гімнастикою передбачає формування в учнів великої кількості різноманітних умінь та навичок. Підбір вправ та їх чергування в межах одного уроку визначає його ефективність. Необхідно враховувати також ступінь підготовленості учнів та умови збереження високої працездатності учнів (однотипні вправи не повинні виконуватись одна за одною).

Дії викладача при проведенні основної частини уроку повинні забезпечувати:

1. Чітку увагу про вправу.

2. Доступність.
3. Підвищення якості виконання даної вправи у кожній спробі.
4. Оптимальну кількість повторень.
5. Безпеку виконання вправ.

Для забезпечення якісного проведення основної частини заняття викладач повинен уміти:

- Користуватись усіма засобами передачі інформації про вправу;
- Аналізувати й давати оцінку діям учнів;
- Виправляти помилки;
- Забезпечити безпеку виконання вправ.

Заключна частина

Загальне завдання – сприяти швидкому відновленню.

Виконання гімнастичних вправ майже завжди пов'язане з певним ризиком. Вольові зусилля, проявлені учнями для подолання відчуття страху, невпевненості втомлюють психіку. Таким чином, потрібна розрядка, яку з успіхом можна здійснити у заключній частині заняття.

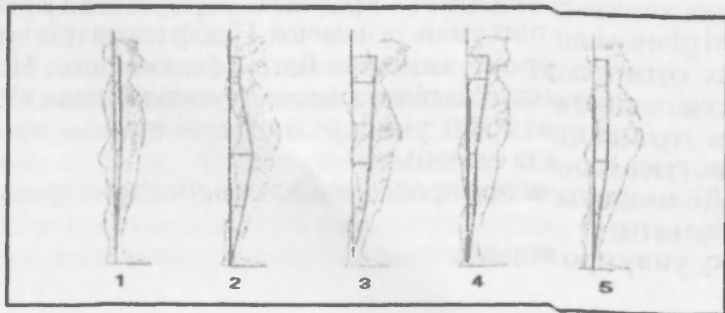
Підводячи підсумки уроку викладач повинен показати своє відношення до всього, що було на уроці: оцінити дисципліну учнів, їх активність, очікуваний та фактичний результат заняття. Поряд з інформацією про плани на наступне заняття бажано давати завдання для самостійної роботи.

Для вирішення поставлених завдань застосовуються вправи, які допомагають реабілітації рухового апарату (повільна ходьба, елементи самомасажу, вправи на розслаблення, тощо).

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

Постава – звична манера кожної людини зберігати вертикальне положення тіла. Іншими словами, це комплекс якостей і навичок, які забезпечують вигідну для життєдіяльності загальну позу: положення тіла у просторі. Формування раціональної постви, її збереження і вдосконалення є одним з найважливіших завдань фізичного виховання, особливо в дитячому віці.

Розрізняють п'ять типів постви.



1. Пряма постава
2. Прогнута постава (лордозна)
3. Сутула постава (кіфозна)
4. Нахилена постава.
5. Вигнута постава.

Усі типи, окрім прямої постави, відносяться до різного ступеню відхилень від норми. Порушення постави, є наслідком розладу функцій організму, а інколи причиною серйозних захворювань. Так, при викривленні хребта у поперековому відділі збільшується кут нахилу таза, скорочуються м'язи попереку (квадратний м'яз), розтягуються м'язи живота. Слабкість останніх може спричиняти порушенням управління і місцевого кровообігу. При викривленні хребта в грудному відділі обмежується екскурсія грудної клітки а це в свою чергу призводить до погіршення дихальної функції легенів. До дефектів постави відносять також викривлення хребта у фронтальній площині (сколіози), а також сплюснення ступні.

Основи методики формування правильної постави

Управління процесом формування та збереження навички раціональної постави, а також попередження та виправлення можливих її порушень складають один із основних розділів фізичного виховання. Формуванню постави необхідно приділяти особливу увагу у перед дошкільний та дошкільний періоди, та продовжувати цей процес протягом усього життя людини.

Формування раціональної постави та профілактика її порушень пов'язані з рівномірним розвитком м'язів тіла, забезпеченням оптимальної рухливості основних ланок рухового апарату.

На першому етапі формування навички правильної постави необхідно створити чітку уяву про раціональне положення тіла. Поряд з відомими методами пояснення і демонстрації частково вдаються до статичних вправ, виконання яких вимагає зберігати раціональну позу, "примусово" задану з допомогою відповідних обмежень і орієнтирів (вправи біля гімнастичної стінки, вправи з гімнастичною палкою тощо). Вправи на формування постави доцільно урізноманітнити по можливості проводити в ігровій формі. Про необхідність постійно зберігати правильну поставу, дітям потрібно якомога частіше нагадувати на заняттях за допомогою методичних рекомендацій, давати завдання по взаємному самоконтролю (стати біля стінки, дверей). У заняттях з дітьми молодшого віку необхідно дотримуватись правила: кожен урок, фізкультхвилинку, фізкультпаузу і щоденну ранкову гімнастику починати з вправ на відчуття правильної постави і контролю за нею.

Враховуючи, що загальне розподілення тонусу м'язів які забезпечують збереження пози, суттєво залежать від шийно-тонусних

установочних рефлексів, важливо з самого початку звертати увагу на правильне положення голови у вертикальній стійці (скронева лінія практично паралельна горизонталі, погляд спрямований вперед, шия випростана, але не напружена, плечі розвернуті, але не підняті. Положення верхніх ланок тіла у вертикальній стійці багато в чому визначається положенням нижніх опорних ланок, перш за все нижніх кінцівок. Тому при формуванні правильної постави рекомендується дотримуватись такої послідовності:

1. Постановка стопи.
2. Повне розгинання ніг у колінних суглобах.
3. Розгинання у тазостегнових суглобах у попереківому відділі.
4. Постановка верхніх частин тіла.

У процесі засвоєння основних елементів раціональної постави доцільно пропонувати завдання із використанням положень з максимальним згинанням і розгинанням хребта. Зміст їх полягає у тому, щоб перейти з положення присіду у групуванні або з розслабленого нахилу вперед у положення основної стійки, яка відповідає вимогам раціональної стійки. Такого роду вправи виконуються спочатку повільно, плавно з постійним контролем за положенням ступні, колінних суглобів, стегон, живота, плечей та голови поступово збільшуючи швидкість виконання. На наступних етапах необхідно забезпечити засвоєння і закріплення навичок раціональної постави у “складних умовах”.

Гімнастика поряд з іншими видами фізичних вправ є ефективним засобом формування постави. Особливо широко використовуються для формування і закріплення навички раціональної постави стройові, довільні вправи, а також вправи для загального розвитку, значна частина яких спеціально призначена для цієї мети (вправи на засвоєння раціональних положень тіла, вправи які вибірково впливають на окремі м'язові групи, вправи для зміцнення м'язів спини, черевного пресу, косих м'язів живота, локальні вправи на розтягування тощо). Загальноприйняті в гімнастиці правила збереження вихідних положень перед початком вправ, вимоги “гімнастичного стилю” виконання вправ та фіксації кінцевих положень суттєво впливає на закріплення навички раціональної постави.

Особливу цінність для вдосконалення навички раціональної постави мають вправи в ускладнених умовах статичної і динамічної рівноваги. Серед них варто виділити вправи на зменшеній опорі (гімнастична колода), вправи типу жонглювання (м'ячем), пересування з предметом на голові.

Деякі вправи можуть несприятливо впливати на поставу. До них зокрема відносяться, довготривалі вправи, які виконуються в зігнутому положенні (сід і нахил з круглою спиною), асиметричні

вправи великої тривалості. Такі вправи необхідно постійно поєднувати з вправами на розвантаження хребта (у висах, положенні лежачи).

Незначні порушення постави функціонального характеру порівняно нескладно виправляти засобами фізичного виховання.

Основними принципами методики формування правильної постави є оптимальне чергування навантаження та відпочинку, дотримання особистої гігієни та раціонального способу життя.

ЗНАЧЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Однією з форм фізичного виховання є спортивні змагання. За допомогою цієї форми розв'язується цілий ряд освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Змагання наповнюють заняття з гімнастики цікавістю й привабливістю.

Гімнастичні змагання сприяють розвитку і популяризації гімнастики. Гарне видовище, при наявності глядачів, є ефективним засобом агітації та залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Змагання ефективний засіб наочної агітації. Добре організовані і святково проведені змагання надовго залишається у пам'яті учасників та глядачів.

У практиці зустрічаються різноманітні типи змагань з гімнастики, що як правило визначаються поставленою перед ними метою:

- навчальні за спрямованістю, щоб учасники набували досвід участі у змаганнях, (для підведення підсумків навчально-тренувальної роботи як кожного гімнаста, так і колективу в цілому);
- класифікаційні, що проводяться для виконання спортивного розряду;
- відбіркові, де виявляються найсильніші для комплектування збірних команд;
- кубкові, для виявлення володаря кубка поміж найкращих гімнастів;
- матчеві, які проводяться для обміну досвідом;
- масові (за полегшеною програмою категорії "В", які проводяться з метою розвитку масової гімнастики.

За формою заліку змагання бувають:

- а) особисті;
- б) командні;
- в) особисто – командні;
- г) колективні.

У цих змаганнях переможці визначаються в залежності від назви змагань.

За масштабом і представництвом змагання можуть бути:

- а) територіальні (районні, міські, обласні)
- б) відомчі (“Динамо”, “Гарт”, тощо)

Змістом змагань з гімнастики є обов'язкові вправи Єдиної класифікаційної програми, а також довільні вправи, які складаються самими гімнастами з урахуванням складності композицій, визначених правилами змагань. Обов'язкова програма складається з найпоширеніших вправ, тому вона спрямовує навчально-тренувальну роботу гімнастів в усій країні. Довільна програма сприяє подальшому розвитку творчої думки у пошуках нових, складних та оригінальних вправ.

У гімнастиці в основному змагаються у багатоборстві до якого входять: у чоловіків – 6 видів (вільні вправи, махи на коні, перекладина, бруси, кільця, опорні стрибки); у жінок – 4 види (вільні вправи, різновисокі бруси, колода, опорні стрибки). Суддівство в гімнастиці є суб'єктивним. Судді оцінюють якість виконаних вправ, а кожен суддя має свої уявлення про ідеальне виконання тої чи іншої вправи. Тому судді можуть давати різні оцінки. З цього випливає, що судді повинні глибоко знати техніку суддівства, таблиці розцінки гімнастичних елементів, шкали зниження оцінки за допущені помилки.

Положення про змагання

Положення про змагання, про змагання, яке затверджує організація, що їх проводить, є керівним документом, за яким планується підготовка учасників й посадових осіб. Воно розробляється організацією у відповідності з календарем спортивних заходів й розсилається колективам, які повинні брати участь у змаганнях не пізніше як за три місяці до початку змагань. В положенні необхідно зазначити:

- Мету та завдання;
- Місце і час проведення;
- Керівництво змаганнями;
- Програма;
- Допуск учасників і визначення переможців;
- Нагородження переможців;
- Умови прийому учасників;
- Терміни подачі попередніх та остаточних заявок.

Програма змагань

Програма змагань визначає його зміст. Нею може бути Єдина класифікаційна програма з гімнастики, затверджена федерацією гімнастики, довільна програма, яку складає кожен гімнаст у відповідності з вимогами правил змагань, або спеціально розроблена програма для масових змагань. Змагання за полегшеною програмою категорії “В” приваблюють багато учасників і можуть бути частиною будь якого свята. До змагань з найпростішою програмою належать

також змагання з гімнастичних норм, масові заочні змагання з гімнастики.

Підготовка та проведення змагань з гімнастики.

До змагань проводиться велика підготовча робота, від своєчасності та якості якої значною мірою залежить їх успішне проведення. Всю цю роботу можна поділити на три етапи.

Етапи підготовки змагань з гімнастики:

1. На першому етапі визначаються терміни змагань, місце проведення і затверджується положення про них, а також призначається і затверджується головна суддівська колегія (або головний суддя розробляє план підготовки до змагань).

2. На другому етапі уточнюється графік змагань; повністю комплектується склад суддівської колегії; належним чином готується місце для проведення змагань; подається попередня інформація про змагання та інші види роботи які включають:

- Складання схеми розміщення приладів і затвердження відповідальної особи (коменданта змагань);
- Визначення складу команд (за попередніми заявками);
- Бажано домогтися, щоб кількість команд в одному потоці не перевищувала кількості видів програми змагань, а у складі однієї команди по можливості були б учасники, які виступатимуть за однією програмою;
- Провести жеребкування;
- Визначити склади суддівських бригад за видами програми;
- Підготувати протоколи, інформаційні таблиці.

3. На третьому етапі підготовки проводиться засідання головної суддівської колегії з представниками колективів, які беруть участь у змаганнях, перевіряється надійність приладів й інвентарю, проводиться апробування приладів учасниками й пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність усіх відповідальних осіб зайнятих у проведенні змагань.

Підсумки результатів змагань.

Для більш швидкого проведення підсумків важлива чітка робота головного секретаря. У процесі змагань він перевіряє правильність виведення середнього й кінцевого балів у кожному протоколі, а після цього, додаючи його до результатів попереднього виду, отримує суму балів з урахуванням щойно проведених змагань на виді багатоборства. Якщо змагання відбуваються протягом декількох змін, то необхідно врахувати найкращі результати попередніх змін.

Нагородження переможців.

Нагороджувати переможців треба до закриття змагань. Однак, при складних підрахунках коли немає можливості підвести підсумки за короткий проміжок часу, нагородження проводиться, присвячений підсумкам змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди

урочистим, цікавим як для учасників, так і для глядачів.

Парад закриття змагань.

Команди розміщуються починаючи з правого флангу відносно зайнятих місць на даних змаганнях. Оголошуються підсумки змагань та проводиться нагородження команд переможців. Після того як опускають прапор змагань усі учасники змагань урочистим маршем залишають місце змагань.

Складання звіту про змагання.

Після закінчення змагань головний суддя і головний секретар складають звіт в якому повинно бути:

- Назва і програма змагань, місце й час проведення;
- Результати командної та особистої першості, а також дані про учасників які виконали або підтвердили розрядні норми;
- Склад суддівських бригад за видами багатоборства і оцінки їх роботи;
- Окремі недоліки змагань, пропозиції на майбутнє.

Підсумкові протоколи які підписує головний суддя змагань і головний секретар, повинні бути роздані представникам команд, які брали участь у змаганнях, після закінчення змагань, не пізніше ніж через 30 – 40 хв. на низових змаганнях, або на наступний день на великих змаганнях.

Правила змагань і суддівства.

Спортивні досягнення гімнастів оцінюють у балах за якість виконання вправ. Максимальна оцінка – 10 балів. Знижують оцінку в залежності від того, які саме відхилення допущені від правильного виконання вправи.

За дрібні помилки, які призвели до несуттєвого відхилення від бездоганного виконання можна зменшити оцінку на 0,1 бала; за середню (значне відхилення) – 0,3 бала, а за грубу помилку (велике відхилення) – 0,5 бала.

Може трапитись, що гімнаст під час виконання елемента припустився послідовно або одночасно декількох помилок. За такі помилки в одному елементі (крім опорних стрибків) зниження оцінки не може перевищувати 1 бала. Під час виконання обов'язкових вправ за невиконання якогось елемента знімають його вартість, але не менше ніж один бал. За надання учаснику змагання допомоги оцінку зменшують також на 1 бал, як за падіння. В елементах, які вважаються невиконаними додатково за помилки, допущені під час його виконання бали не знімають.

Кожен суддя підраховує всі помилки, допущені гімнастом під час виконання вправи, враховуючи помилки від композиції і враження від виконання, віднімає їх суму від 10 балів і, таким чином, оцінює виступ гімнаста. Остаточну оцінку виводять так: при п'яти суддях беруть середню оцінку, крайні відкидають; при чотирьох беруть

середнє арифметичне з двох середніх оцінок, при трьох суддях – середню оцінку, а крайні відкидають; при двох – середнє арифметичне.

При середній оцінці 9 балів і більше розбіжність не повинна перевищувати 0,3 бала, від 8 до 9 балів – 0,5 бала, при оцінці нижче 8 балів – до 1,0 бала.

Якість суддівства постійно контролюється головним суддею і його заступниками, а також оглядовими (арбітражними) комісіями.

ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Гімнастична термінологія – це система спеціальних найменувань (термінів), які застосовуються для стислого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв снарядів, інвентарю, а також правила утворення і застосування термінів, умовних (установлених) скорочень і форми запису вправ.

Термінологія базується на основі рідної мови і підпорядковується всім законам граматики. Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються влучністю і своїм спеціальним значенням. При цьому терміни не тільки визначають те чи інше поняття, дію, але й уточнюють його й відокремлюють від суміжних.

Термін – стисла умовна назва якої не будь рухової дії або поняття. До термінів ставляться певні вимоги:

1. Доступність.
2. Точність.
3. Стислість.

Терміни поділяються на групи:

1. Загальні терміни – для визначення окремих груп вправ, загальних понять і т.п. Наприклад: стройові вправи, вільні вправи, гощо.

2. Основні терміни (конкретні) – для точного визначення смислових ознак вправи. Наприклад: вис, упор, нахил тощо.

3. Додаткові терміни – уточнюють основні терміни і вказують напрямок руху, спосіб виконання, умови опори тощо. Наприклад: розгином, дугою, переворотом тощо.

Правила утворення термінів

Найбільш поширений спосіб утворення термінів – надання нового термінологічного значення існуючим словам (“міст”, “кінь”, і т.п.).

Крім цього, використовуються спеціальні способи утворення термінів:

1. В якості термінів використовуються спеціальні корені окремих слів – вис, упор, мах.

2. Статичні положення визначаються в залежності від умов опори – упор на передпліччях, вис лежачи, стійка на голові і руках. У деяких випадках при утворенні термінів враховується положення тіла (взаємного розташування його ланок) – вис зігнувшись, вис кутом і т.п.
3. Терміни махових вправ утворюються з врахуванням структурної ознаки, тобто, особливостей руху – підйом махом вперед, підйом розгином.
4. Терміни стрибків і зіскоків визначаються в залежності від форм руху у фазі польоту (зіскок льотом, стрибок зігнувшись).

Правила умовних скорочень

В гімнастичній термінології прийнято в назві (терміну) випускати слова, які самі по собі зрозумілі:

- “спереду” – положення гімнаста передньою стороною тіла до опори;
- “уперед” – коли це єдино можливий напрямок руху, або він виконується найкоротшим шляхом;
- положення рук, ніг, носків, долонь, коли вони відповідають встановленому стилю;
- “тулуб” – при нахилах, поворотах;
- “нога” – при перемахах;
- слова типу “виставити, підняти, опустити”, коли мова йде про рухи руками або ногами;
- “повздожж”, “поперек”, - у звичайному положенні, найбільш характерному для даного снаряда;
- “хват зверху”, “перемах до середини”;
- “прогнувшись” – коли техніка виконання передбачає це положення;
- “долоні до середини” – у положеннях руки униз, уперед, вгору і назад;
- “долоні до низу” – у положенні руки в сторони, вліво, вправо;
- “дугами уперед” – якщо руки піднімаються або опускаються рухом уперед.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВАМ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ (ВДЗР)

Комплекси вправ для загального розвитку використовуються для вирішення різних завдань фізичного виховання. Наприклад; у гігієнічній гімнастиці вони застосовуються з оздоровчою метою, у виробничій гімнастиці є засобом активного відпочинку, в навчально-тренувальному процесі одним із компонентів підготовки до технічно складних вправ, тощо.

Під час складання комплексу необхідно визначити обсяг і зміст вправ (їх може бути 8 – 15), керуючись такими вимогами:

- Вправи повинні відповідати призначенню комплексу;
- Вправи повинні всебічно впливати на організм тих, що займаються;
- Вправи повинні бути доступними для тих, що їх виконують (враховується стать, вік і підготовленість)

Почерговість вправ у комплексі регламентується правилами:

1. Суворо дотримуватись принципу поступовості від простого до складного і від легкого до важкого.
2. Першими виконуються вправи на відчуття правильної постави (потягування тощо).
3. Прості вправи, у яких задіяні великі групи м'язів (ходьба на місці з високим підійманням стегна, присідання, нахили тощо) виконуються перед вправами для м'язів на окремі частини тіла.
4. Під час виконання вправ для окремих груп м'язів включають у роботу послідовно різні частини тіла, поступово збільшуючи інтенсивність:

Наприклад:

1-а серія вправ – вправи для рук і плечового поясу, вправи для тулуба (спини, черевного пресу), вправи для ніг;

2-а та 3-я серії вправ виконуються у такій же послідовності, але складність та інтенсивність їх повинні підвищуватись. Така послідовність сприяє більшій ефективності вправ.

5. Найбільш інтенсивні і складні вправи для всіх частин тіла (2-3) включаються у комплекс після вправ для окремих частин тіла.
6. Вправи на силу повинні чергуватись з вправами на розтягування, гнучкість і розслаблення.
7. В кінці комплексу виконуються вправи на помірної інтенсивності.

Комплекс може бути складеним тільки з парних вправ.

Для опанування методикою складання комплексів важливо знати класифікацію ВдЗР.

В основу класифікації покладено анатомічну ознаку. Вправи поділено на групи за їх впливом на окремі частини тіла:

- а) вправи для рук і плечового поясу;
- б) вправи для шиї і тулуба;
- в) вправи для ніг;
- г) вправи для усього тіла.

Звичайно, цей поділ умовний. Мова йде лише про переважаючий вплив вправ на відповідні м'язові групи, так як під час виконання багатьох вправ, призначених для однієї частини тіла, залучається значна кількість інших м'язів.

У практиці існує класифікація за переважаючим впливом на

рухові якості: вправи на силу, гнучкість, спритність, витривалість.

Для навчання ВдЗР використовуються різноманітні способи навчання у залежності від мети і завдань уроку, а також контингенту учнів (стать, вік, рівень підготовленості).

У практиці використовуються три способи навчання:

1. Розподільний (або звичайний) спосіб найбільш доступний для будь якого контингенту тих, хто займається, так як передбачає пояснення призначення і характеру виконання заданої вправи.

Для проведення ВдЗР необхідно вказати вихідне положення дії, на кожний рахунок і кінцеве положення.

Далі подаються команди:

- “Вихідне положення – Прийняти!”
- “Вправу вліво, вправо або з лівої чи правої – Починай!”
- “Раз, два, три – Стій!” або “Раз, два, три ... сім – Стій!”

2. Потоканий спосіб характеризується безперервним виконанням (без зупинок) вправ серіями (4-6 вправ). Потім передбачається пауза, після якої виконується наступна серія вправ. Таких серій може бути від двох до чотирьох у залежності від мети та завдань уроку.

Другий варіант потокового виконання вправ від першого до останнього без зупинки.

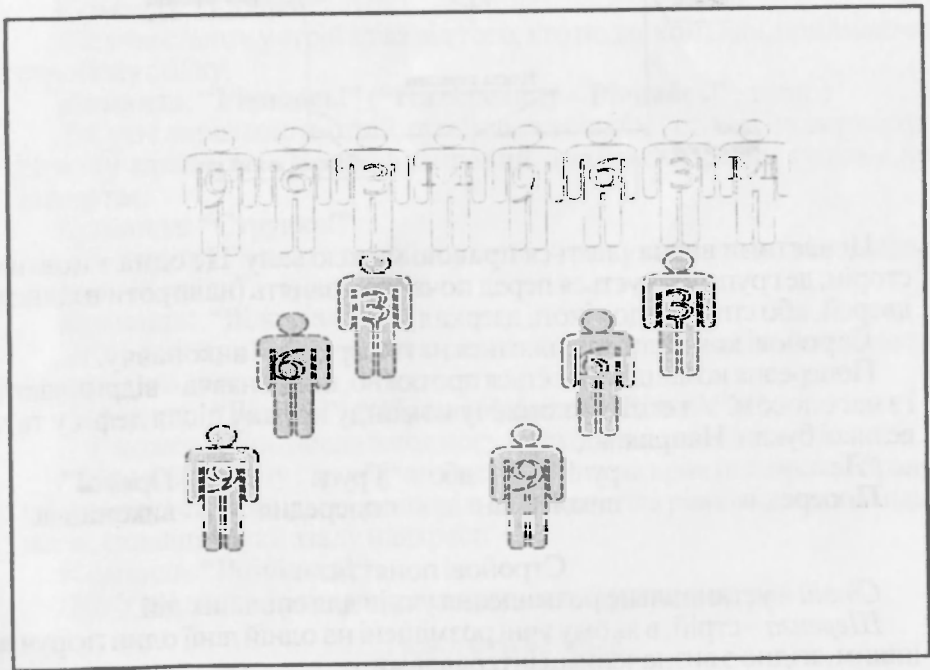
Потоковий спосіб підвищує щільність занять і активізує діяльність ЦНС. Однак, створити чітку уяву про чергову вправу (під час виконання попередньої) складно. Крім цього, потоковий спосіб вимагає обов'язкового музичного супроводу.

Проводячи комплекс вправ потоковим способом треба чітко і коротко називати наступну вправу, вказуючи основні дії і спосіб виконання, у ритмі і темпі вправи, яка виконується в цей момент.

Наприклад: “Наступна вправа – присідання” або “Наступна вправа – махи ногами” тощо.

3. Прохідний спосіб відрізняється тим, що вправи виконуються під час ходи, у колоні по одному (по 3, 4, 5, і т.д.) або із значним переміщенням групи через центр, що дозволяє включати у заняття різні стрибки, танцювальні та акробатичні вправи. Даний спосіб дуже емоційний, але вимагає від викладача вміння добре володіти групою, так як необхідно зберігати порядок і дисципліну.

ТЕРМІНОЛОГІЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

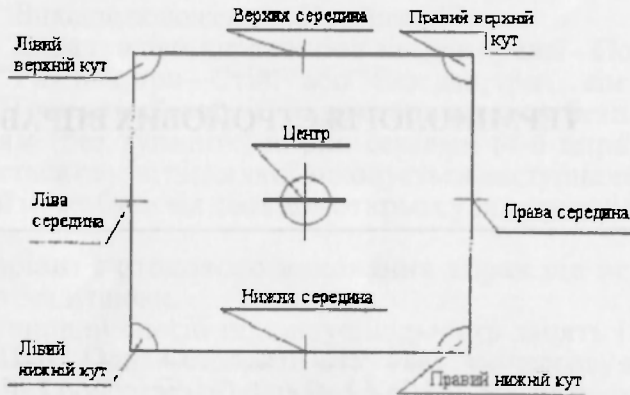


ТЕРМІНОЛОГІЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

Стройові вправи – це найбільш економні колективні або індивідуальні дії учнів у тому чи іншому строю. Вони поділяються на:

1. Стройові прийоми.
2. Шикування і перешиккування.
3. Переміщення.
4. Розмикання і змикання.

Для зручності проведення стройових вправ зал (майданчик) умовно поділяють на такі частини – центр, середини і кути.



Ці частини визначаються правою межею залу. Це одна з довгих сторін, де група шикується перед початком занять (навпроти вхідних дверей, або спиною до вікон, дзеркал).

Стройові команди поділяються на попередню і виконавчу.

Попередня команда подається протяжно, а виконавча – відривчасто і з наголосом. У тексті виконавчу команду подану після дефісу та з великої букви. Наприклад:

“Ліво	-	руч!”	або	“Група	-	Прямо!”
Попередня		виконавча		попередня		виконавча

Стройові поняття.

Стрій – установлене розміщення учнів для спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим, згідно з визначеними інтервалами.

Фланг – правий (лівий) край строю. Під час поворотів строю назви флангів не змінюються.

Правофланговий – учень, який стоїть першим у шерензі (справа).

Лівофланговий – учень, який стоїть останнім у шерензі.

Колона – стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному, по два, по три і т. д.

Напрямний (направляючий) – учень, який стоїть на чолі строю у визначеному напрямку.

Замикаючий – учень, який стоїть останнім у колоні.

Фронт – сторона строю, куди учні стоять обличчям.

Тил – сторона, протилежна до фронту.

Інтервал – відстань між учнями у глибину.

Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги до останньої.

Зімкнутий стрій – стрій, у якому учні розміщені у шеренгах з інтервалом, який дорівнює ширині долоні (між ліктями) один від одного або в колонах з дистанцією на підняту вперед руку.

Розімкнутий стрій – стрій в якому учні розташовані з інтервалом у шеренгах на один крок або з інтервалом, вказаним учителем.

Стройові прийоми

Команда: **“Ставай!”**

Дії: учні стають у стрій зліва від того, хто подає команди, приймаючи стройову стійку.

Команда: **“Рівняйся!”** (**“На середину – Рівняйся!”**, тощо)

Дії: учні вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, і повертають голову праворуч. Правофланговий дивиться прямо, голову не повертає.

Команда: **“Струнко!”**

Дії: учні приймають стройову стійку, яка у гімнастиці відповідає **“основній стійці”**.

Команда: **“Відставити!”**

Дії: учні приймають попереднє положення або виконують попередню дію.

Команда: **“Вільно!”** (**“Правою(лівою) – Вільно!”** *)

Дії: кожен учень послаблює ногу не сходячи з місця.

* У розімкнутому строю учні відставляють на крок (в сторону) праву (ліву) ногу і стоять вільно, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки ззаду навхрест.

Команда: **“Розійдись!”**

Дії: Учні діють довільно, розходяться порушуючи стрій.

Повороти на місці

Команда: **“Право – Руч!”**, **“Ліво – Руч!”**

Дії: учні виконують поворот на 90° на п'ятці, однойменної до повороту ноги, та носку протилежної і приставляють її до першої.

Команда: **“Кру – Гом!”**

Дії: учні виконують поворот на 180° через ліве плече на п'ятці лівої

ноги та носку правої і приставляють праву.

Команда: **“Пів-оберта ліво – Руч!”**, **“Пів-оберта ліво – Праворуч!”**

Дії: учні виконують поворот на 45° на п'ятці, однойменної до повороту ноги, та носку протилежної і приставляють її до першої.

Примітка: В окремих випадках команди можуть бути замінені розпорядженнями: **“Станьте в коло”**, **“Поверніться праворуч”**, **“Зупиніться біля лави”** тощо.

Дії та рапорт чергового

“Група – “Рівняйсь!”, **“Струнко!”**

“За порядком – Розподілись!”

“Рівняння на середину (ліворуч, праворуч)!”

“Пане викладач! Група у кількості ... чоловік на заняття з гімнастики виникувана. Черговий”

(Після привітання викладача і його команди вільно **“Вільно!”** черговий повертається у стрій і подає команду для групи **“Вільно!”**).

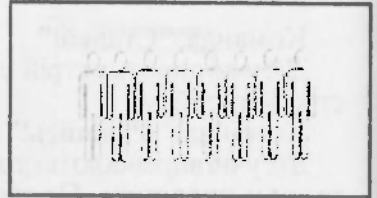
Шиккування і перешиккування

Шиккування в одну шеренгу

Команда:

1. **“В одну шеренгу – Ставай!”**

Дії: учні займають свої місця в строю.



Шиккування в колону по одному

Команда:

1. **“В колону по одному – Ставай!”**

Дії: учні займають свої місця в строю, стаючи один за одним за напрямним.

Перешиккування з одної шеренги в дві і

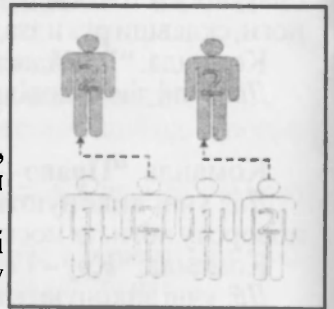
навпаки

Команди:

“На перший та другий – Розподілись!”

“В дві шеренги – Шикуйсь!” – **“Раз, два, три!”** – (підрахунок для чіткого виконання перешиккування)

Дії: перші номери стоять на місці, другі роблять крок назад лівою, правою в сторону і, приставляючи ліву, стають за першим.



Перешиккування з колони по одному в колону по два і навпаки

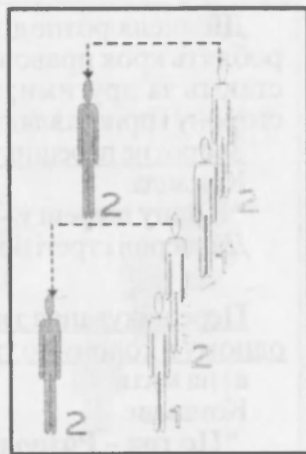
а) на місці

Команди:

“На перший та другий – Розподілись!”

“В колону по два – Шикуйсь!” – **“Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: учні, починаючи від направляючого, повертаючи голову ліворуч, голосно називають номери “Перший”, “Другий”. Перші номери стоять на місці, а другі роблять крок вправо, лівою вперед та приставляють праву, і стають поруч з першими.



Зворотне перешиккування

Команда:

“В колону по одному – Шикуйсь!” – **“Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: другі номери виконують дії у зворотному напрямку.

б) під час руху

Команди:

“На перший та другий – Розподілись!”

“В колону по два – Руш!” – **“Раз, два, три!”** – (підрахунок)

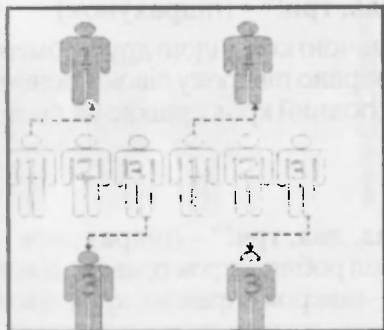
Дії: учні починаючи від направляючого, повертаючи голову ліворуч, під ліву ногу голосно називають номери “Перший!”, “Другий!”. Перші номери ідуть в півкроку, другі виходять вправо і з лівої роблять повний крок, займаючи місце поруч з першими.

Зворотне перешиккування

Команда:

“В колону по одному – Руш!” – **“Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: перші номери йдуть повним кроком, а другі в півкроку і в міру звільнення місця стають за першими.



Перешиккування з однієї шеренги в три і навпаки

Команди:

“По три – Розподілись!”

“В три шеренги – Шикуйсь!” –

“Раз, два, три!” – (підрахунок)

Дії: після розподілу по три другі номери стоять на місці, перші роблять крок правою назад, лівою в сторону і приставляють праву, стають за другими; треті – роблять крок лівою вперед, правою в сторону і приставляють ліву, стаючи поперед других.

Зворотне перешикування

Команда:

“В одну шеренгу – Шикуйсь!” – **“Раз, два, три”** – (підрахунок)

Дії: перші і треті номери виконують дії у зворотному порядку.

Перешикування з колони по одному в колону по три і навпаки

а) на місці

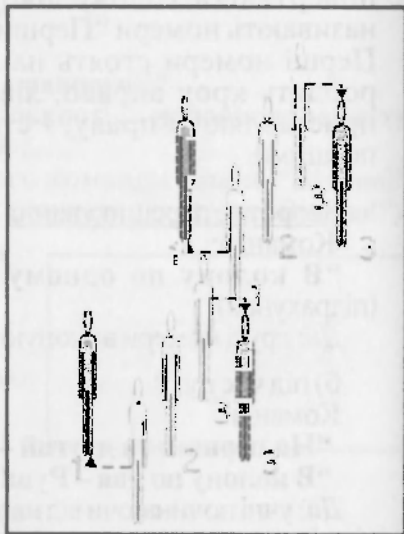
Команди:

“По три – Розподілись!”

“В колону по три – Шикуйсь!” -

“Раз, два, три!” – (підрахунок)

Дії: після розрахунку по три, другі номери стоять на місці, а перші виконують крок правою в сторону, лівою назад і приставляють праву, стаючи поруч з другими номерами і треті роблять крок лівою в сторону, правою вперед і приставляють ліву, стаючи поруч із другими номерами.



Зворотне перешикування

Команда:

“В колону по одному – Шикуйсь!” - **“Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: другі номери стоять на місці, а перші і треті виконують свої дії у зворотному напрямку.

б) під час руху

Команди:

“По три – Розподілись!”

“В колону по три – Руш!” - **“Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: Після розподілу по три, за виконавчою командою другі номери йдуть в півкроку, перші – роблять крок вправо півкроку лівою і повний крок правою; треті номери – крок вліво, повний крок правою на рівень другого.

Зворотне перешикування

Команда:

“В колону по одному – Руш!” - **“Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: другі номери йдуть у півкроку, перші роблять крок правою, лівою в сторону, стаючи перед другими; треті – півкроку правою, крок лівою вправо і стають за другими.

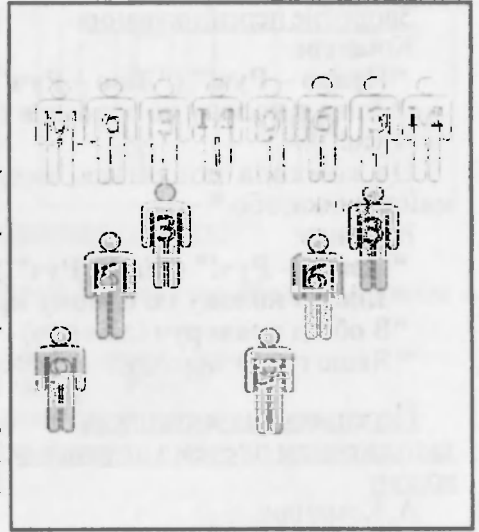
Перешиккування з шеренги виступом

Команди:

“На дев’ять, шість, три, на місці – Розподілись!” або **“На шість чотири, два, на місці – Розподілись!”**, і т.д.)

“За розподілом – кроком – Руш!” – дев’ять, шість, три, на місці, три, ... десять” або **“Раз, два, три ... сім”** – (підррахунок).

Дії: учні розподіляються: “Дев’ять, шість, три, на місці”, потім відповідно до розподілу учні роблять певну кількість кроків і приставляють ногу.

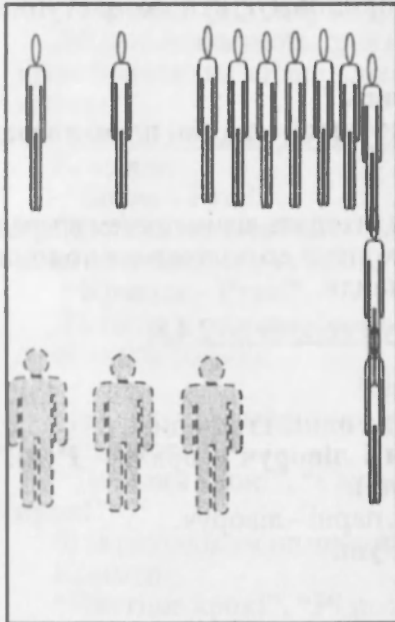


Зворотне перешиккування

Команда:

“На свої місця кроком – Руш!” – **“Раз, два, раз, два і т.д.”** – (підррахунок ведеться, поки всі не повернуться обличчям до фронту).

Дії: всі хто виходив зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в шерензі, приставляють ногу і повертаються кругом.



Перешиккування з колони по одному в колонув по два (три, чотири і т.д.) поворотом під час руху

Команда:

“В колонув по два (три, чотири і т.п.) ліворуч (праворуч) – Руш!”

Дії: виконавча команда подається під одноіменну повороту ногу, після цього перша пара (трійка, четвірка) робить крок протилежною ногою, виконує поворот на 90° і продовжує рух у новому напрямку, а наступні роблять поворот під команду свого замикаючого на тому самому місці, що й попередні.

Для зупинки групи у цьому строю подаються команди:

“Напрявні – На місці!”

“Група – Сій!” – **“Раз, два”** – (підррахунок)

Зворотне перешикування

Команди:

“Право – Руч!” (“Ліво – Руч!”)**“Зліва в колону по одному в обхід праворуч (ліворуч) – кроком Руш!”**

Ця команда подається, якщо група знаходиться біля межі майданчика; або *.

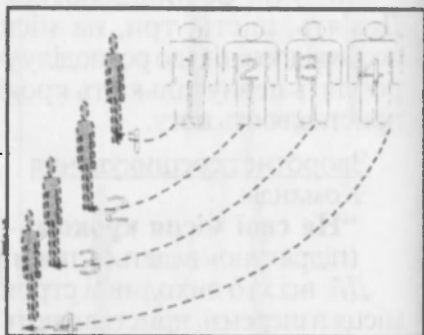
Команди:

“Право – Руч!” (“Ліво – Руч!”)**“Зліва в колону по одному кроком – Руш!”****“В обхід праворуч (ліворуч) – Руш!”**

*(Якщо група знаходиться не на межі майданчика.)

Перешикування відділень заходженням плечем з шеренги в колону

А. Команди:

“По три (чотири) і т.д.) – Розподілись!”**“Відділеннями (трійками, четвітками і т.д.) ліві плечі вперед – кроком – Руш!”****“На місці!”** або **“Сій!”**

Дії: після розподілу кожне відділення заходить лівим плечем вперед, навколо свого правофлангового, і продовжує йти до наступної команди.

Б. Команди:

“По три (чотири і т.д.) – Розподілись!”**“Відділеннями в колону по три (чотири і т.д.) ліві плечі вперед – Руш!”****“Сій!”**

Дії: після розподілу кожне відділення заходить лівим плечем вперед, навколо свого правофлангового і, доходячи до положення колони, виконує крок на місці до наступної команди.

Перешикування з колони по одному в колону по 2.4.8. дробленням і зведенням

Команди:

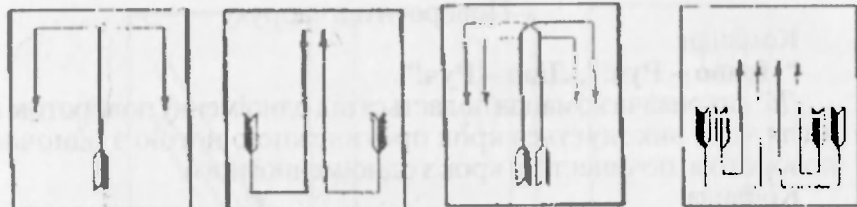
“Через центр – Руш!” (подається на одній із середин).**“В колону по одному праворуч і ліворуч в обхід – Руш!”** (подається на протилежній середині).

Дії: непарні номери ідуть праворуч, парні – ліворуч.

“В колону по два через центр – Руш!”

Дії: непарні номери йдуть поруч.

“Напрямні – На місці!”, **“Сій!”**



Зворотнє перешикування (розведення і злиття)

Команди:

“В колону по одному праворуч і ліворуч в обхід – кроком – Руш!”

Дії: непарні номери ідуть праворуч, парні – ліворуч.

“В колону по одному через центр – Руш!”

Дії: непарні заходять у колонний стрій, парні - за ними.

Переміщення

Крок на місці і зупинка.

Команди:

“На місці кроком – Руш!”

“Стій!” (під ліву ногу) – **“Раз, два”** – (підрахунок)

Дії: учні починають крокувати з лівої ноги і крокують на місці. Після команди “Стій!” учні роблять крок правою і приставляють ліву, приймаючи стройову стійку.

Перехід з кроку на місці до переміщення вперед

Команди:

“На місці кроком – Руш!”

“Прямо!” (під ліву ногу)

Дії: учні позначають крок на місці, після команди “Прямо!” роблять крок правою на місці і з лівої ноги починають рух вперед повним кроком.

Перехід з ходьби на біг і навпаки

Команди:

“Бігом – Руш!”

Дії: після виконавчої команди виконується крок правою ногою і з лівої починається рух бігом.

“Кроком – Руш!”

Дії: після виконавчої команди виконується біговий крок правою і з лівої – крок ходьби.

Зміна швидкості руху

а) за рахунок зміни довжини кроку

Команди:

“Довший крок!”, **“Скоротити крок!”**, **“Пів – кроку!”**, **“Повний крок!”**

б) за рахунок зміни частоти кроку

Команди:

“Частіше крок!”, **“Рідше!”**

Повороти під час руху

Команди:

“Право – Руч!”, Ліво – Руч!”

Дії: виконавча команда подається під одноіменну поворотові ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним поворотом, починається крок з одноіменної ноги.

Команда:

”Кругом – Руш!” (виконавча команда подається під праву ногу) - **“Раз, два, три!”** – (підрахунок)

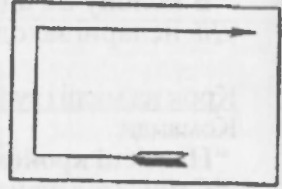
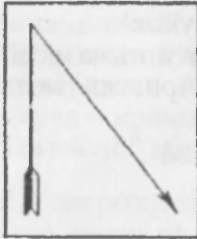
Дії: учні роблять крок лівою, пів кроку правою і повертаються кругом, переносячи вагу тіла на праву ногу, а потім з лівої ноги роблять повний крок.

Переміщення:

В обхід

Команда:

“Ліворуч (праворуч) в обхід кроком (бігом, стрибками і т.д.) – Руш!”



По діагоналі

Команда:

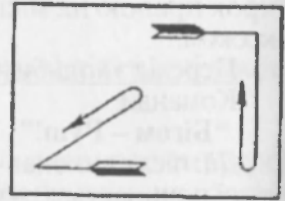
“По діагоналі – Руш!” (виконавча команда подається під одноіменну ногу при поворотах праворуч та ліворуч).

Протиходом

Команда:

“Протиходом ліворуч (праворуч) – Руш!”

Дії: за виконавчою командою за напрямним колона йде в протилежному напрямку.

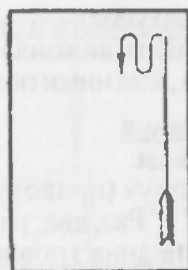
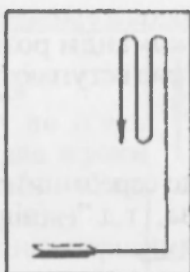


Змійкою (розмір змійки визначається за першими протиходом; велика – коли команда подана на межі майданчика; середня – команда подана на одній з середин; мала – команда подана на півсередині). Змійка може виконуватись в поперечному, повздовжньому і косому напрямках.

Команди:

“Протиходом ліворуч (праворуч) кроком – Руш!”

“Змійкою – Руш!” (подається після першого протиходу).



Зворотнє перешикуння

Команда:

“В обхід ліворуч (праворуч) – Руш!” (подається на межі майданчика).

По колу

Команда:

“По колу – Руш!” (виконавча команда подається на одній з середин майданчика).

Дії: за напрямним учні ідуть по дузі до наступної середини. Замикаючий зменшує крок, напрямний робить ширше крок поки не утвориться коло.



Зворотнє перешикуння.

Команда:

“В обхід ліворуч (праворуч) – Руш!” (виконавча команда подається на одній з середин).

Варіанти припинення руху

Команда:

“Група – Сій!” (під ліву ногу) – **“Раз, два”** – (підрхунок)

Дії: учні виконують крок правою і приставляють ліву.

Команда:

“Група – На місці!” (подається, коли необхідно припинити переміщення вперед)

Дії: учні позначають крок на місці.

Команда:

“Напрямний – На місці!” (подається, коли необхідно набрати потрібну дистанцію, позначають крок на місці).

Розмикання і змикання

Розмикання – способи збільшення інтервалу або дистанції строю.

Розмикання приставними кроками.

Команда:

“Вправо (вліво, від середини) приставними кроками на два (три і т.д.) кроки – розім – Кнись!” – **“Раз, два, раз, два, і т.д.”** –

(підрахунок).

Дії: після виконавчої команди розмикання починають учні на флангах, а за ними по чергово вступають інші.

Змикання

Команда:

“Ліворуч (праворуч, до середини) приставними кроками – зім Кнись!” - “Раз, два, раз, два, і т.д.” – (підрахунок).

Розмикання з поворотами.

Команда:

“**Праворуч (ліворуч, праворуч і ліворуч від середини) на два кроки розім – Кнись!**” - “Раз, два, раз, два, і т.д.” – (підрахунок)

Дії: учні повертаються у вказаному напрямку (крім тих, що стоять на протилежному фланзі), роблять відповідну кількість кроків. Приставляють ногу і повертаються до основного напрямку.

Змикання

Команда:

“**Ліворуч (праворуч, до середини) кроком зім – Кнись!**”

Розмикання за розпорядженням.

В окремих випадках учнів можна розімкнути на вказану відстань без чіткої команди. Наприклад: “Станьте на два кроки один від одного”, “Розімкніться на положення руки в сторони” тощо.

Розмикання з колон в колону по два, три і т. д.

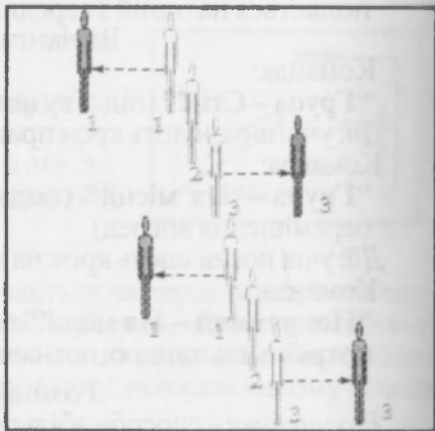
Розмикання з колони по одному в колону по три виступом

Команда:

«**По три – Розподілись!**»

«**Від середини, в колону по три приставними кроками на два кроки (три, чотири) – розім – Кнись!**» – «Раз, два, раз, два і т.д.» – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди перші номери роблять два кроки вліво, другі стоять на місці, треті – два кроки вправо.



Змикання

Команда:

«**Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!**» - «Раз, два, раз, два і т.д.» – (підрахунок)

Розмікання з колони по одному в колонув по п'ять виступом

Команда:

«По п'ять – Розподілись!»

«Від середини, в колонув по п'ять приставними кроками на два кроки (три, чотири) – розім – Кнись!» – «Раз, два, три, два і т.д.» – (підрахунок)

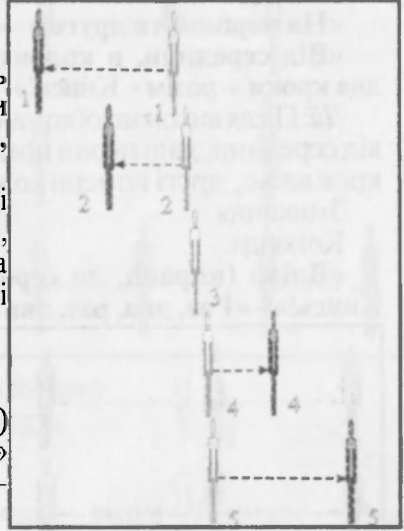
Дії: Після виконавчої команди перші номери роблять чотири кроки вліво, другі два кроки вліво, треті стоять на місці, четверті – два кроки вправо, п'яті чотири кроки вправо.

Змикання

Команда:

«Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!»

«Раз, два, раз, два і т.д.» – (підрахунок)



Розмікання з колони по одному в колонув по чотири виступом



Змикання

Команда:

«Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!» - «Раз, два, раз, два і т.д.» – (підрахунок).

Команда:

«По чотири – Розподілись!»

«Від середини, в колонув по чотири приставними кроками на два кроки (три, чотири) – розім – Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.» – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди перші номери роблять три кроки вправо, другі - один крок вправо, треті – один крок вліво, четверті – три кроки вліво.

Розмикання з колони по два в колону по чотири виступом

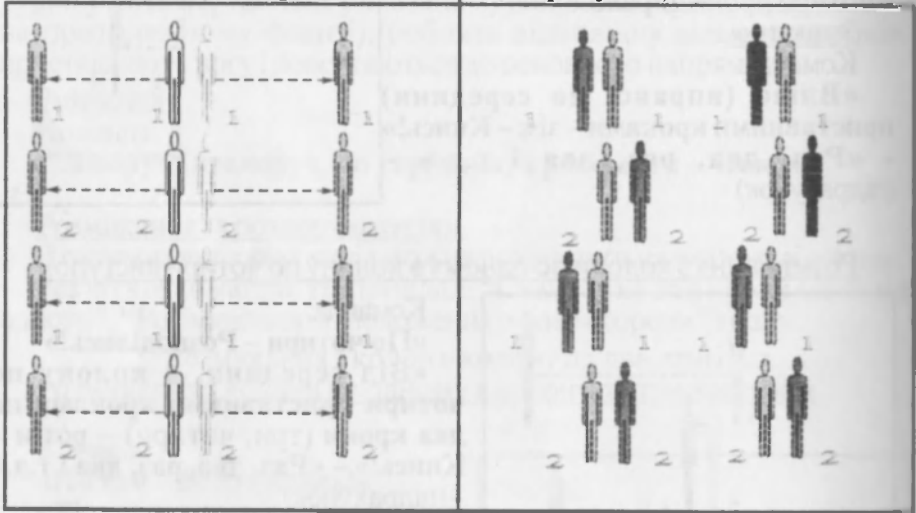
Команда:

«**На перший та другий – Розподілись!**»«**Від середини, в колону по чотири приставними кроками на два кроки – розім – Кнись!**» – «Раз, два, раз, два і т.д.» – (підррахунок)

Дії: Після виконавчої команди обидві колони виконують по два кроки від середини, далі перші номери кожної колони виконують великий крок вліво, другі номери кожної колони – великий крок вправо.

Змикання

Команда:

«**Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!**» - «Раз, два, раз, два і т.д.» – (підррахунок)Розмикання з колони по два в колону по шість виступом

Команда:

«**По три – Розподілись!**»«**Від середини, в колону по шість, приставними кроками на два кроки – розім – Кнись!**» – «Раз, два, раз, два і т.д.» – (підррахунок)

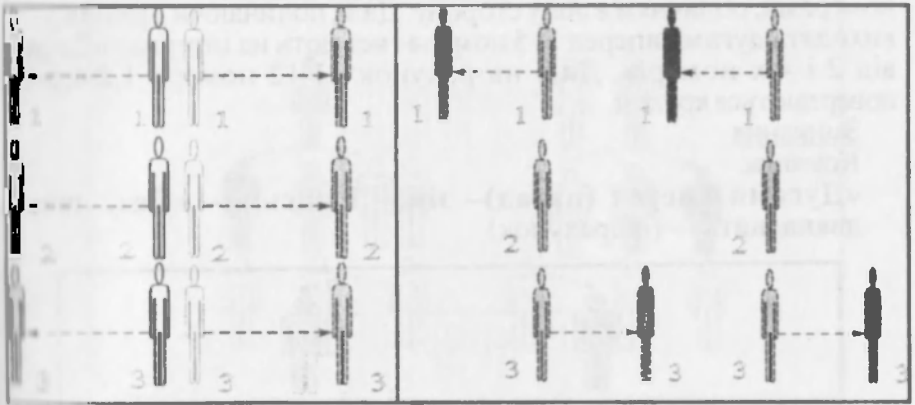
Дії: Після виконавчої команди обидві колони виконують по три кроки від середини, далі перші номери кожної колони – два великі кроки вліво, другі стоять на місці, треті номери кожної колони виконують два великих кроки вправо.

Змикання

Команда:

«**Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!**» - «Раз, два, раз, два і т.д.» – (підррахунок)

Усі описані способи розмикання з колони виступом можна виконувати і з шеренги.



Розмикання дугами

Розмикання дугами з колони по чотири.

Команда:

«По чотири – Розподілись!»

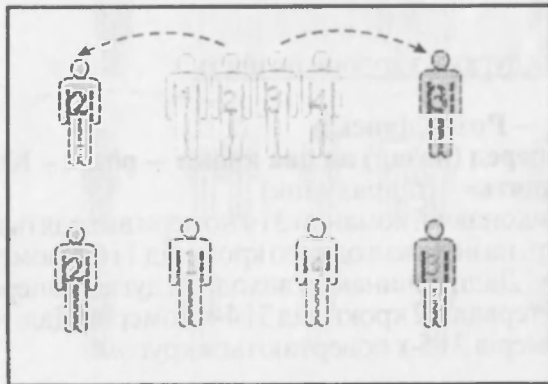
«Дугами вперед (назад) на два кроки – розім – Кнись!» – «Раз, два, ... вісім» – (підррахунок)

Дії: Після виконавчої команди другі та треті номери виходять дугами вперед назовні і стають на інтервал два кроки від крайніх колон.

Змикання

Команда:

«Дугами вперед (назад) – зім – Кнись!» – «Раз, два, ... вісім» – (підррахунок)



Розмикання дугами з колони по п'ять

Команда:

«По нять – Розподілись!»

«Дугами вперед (назад) на два кроки – розім – Кнись!» – «Раз, два, ... дванадцять» – (підррахунок)

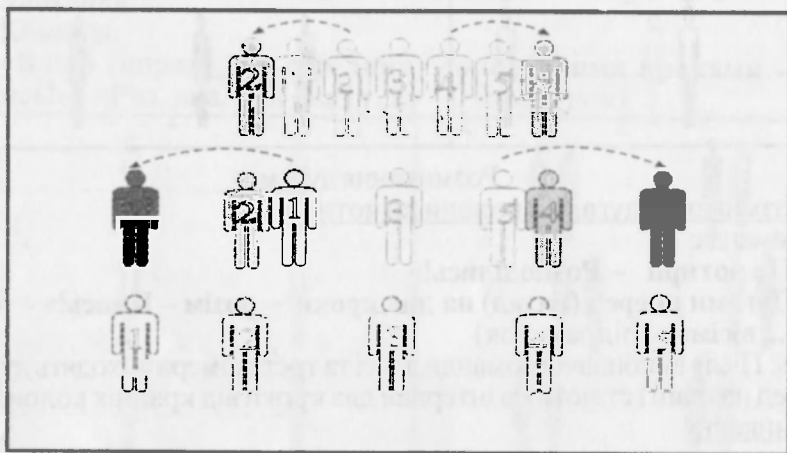
Дії: Після виконавчої команди другі та четверті номери виходять дугами вперед назовні і стають на інтервал два кроки з 1 і 5-ми

номераи, обличчям в іншу сторону. Далі, починаючи з рахунку “5”, виходять дугами вперед і 5 номера і встають на інтервал в 2 кроки від 2 і 4-х номерів. Далі на рахунок 11-12 номера 1,2,4,5-тий повертаються кругом.

Змикання

Команда:

«Дугами вперед (назад)– зім – Кнись!» – «Раз, два, ... дванадцять» – (підрахунок)



Розмикання дугами з колони по шість

Команда:

«По шість – Розподілись!»

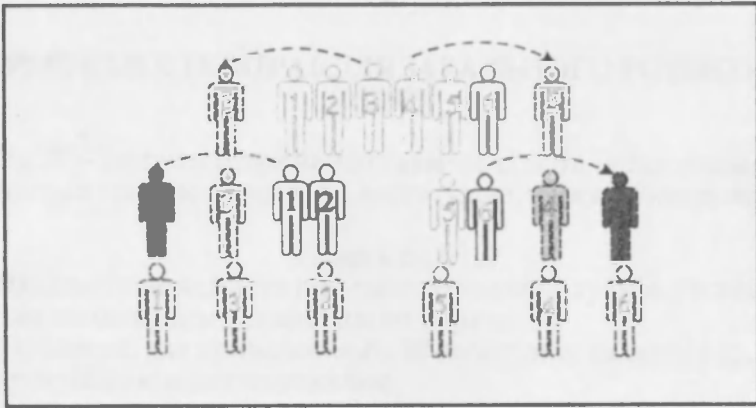
«Дугами вперед (назад) на два кроки – розім – Кнись!» – «Раз, два, ... дванадцять» – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди 3 і 4 номери виходять дугами вперед назвні і стають на інтервал одного кроку від 1 і 6-х номерів, обличчям в іншу сторону. Далі, починають виходити дугами вперед і 6 номера і встають на інтервал в 2 кроки від 3 і 4-х номерів. Далі на рахунок 19-20 всі, крім номерів 2 і 5-х повертаються кругом.

Змикання

Команда:

«Дугами вперед (назад)– зім – Кнись!» – «Раз, два, ... двадцять» – (підрахунок)



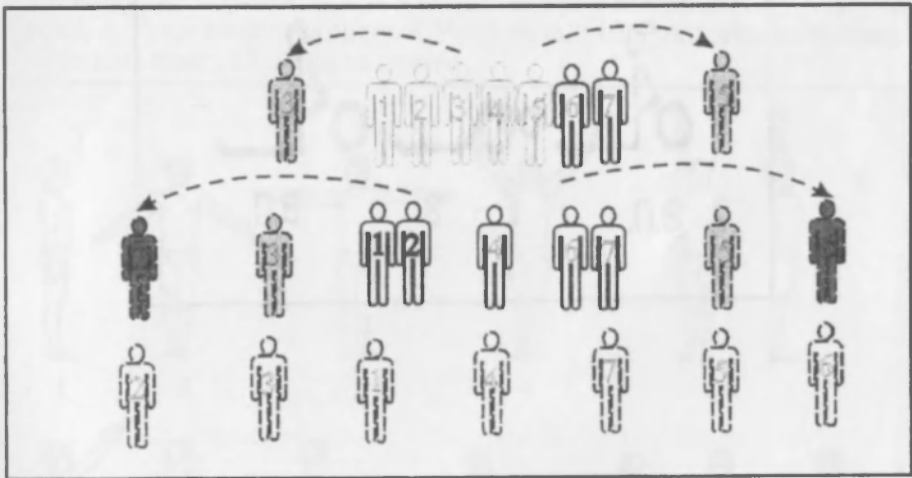
Розмикання дугами з колони по сім

Команда:

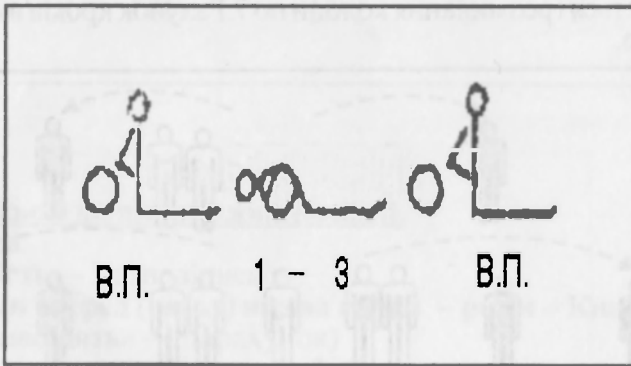
«По сім – Розподілись!»

«Дугами вперед (назад) на два кроки – розім – Кнись!» – «Раз, два, ... дванадцять» – (підррахунок)

Дії: Після виконавчої команди, аналогічно першим трьом випадкам виконується і розмикання колони по 7. Рахунок кроків виконується так само.



ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ (ВДЗР)



ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ (ВДЗР)

ВдЗР – це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою, м'язовим напруженням.

Терміни ВдЗР

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

Примітка: для проведення ВдЗР необхідно: назвати в.п., дії на кожен рахунок і кінцеве положення.

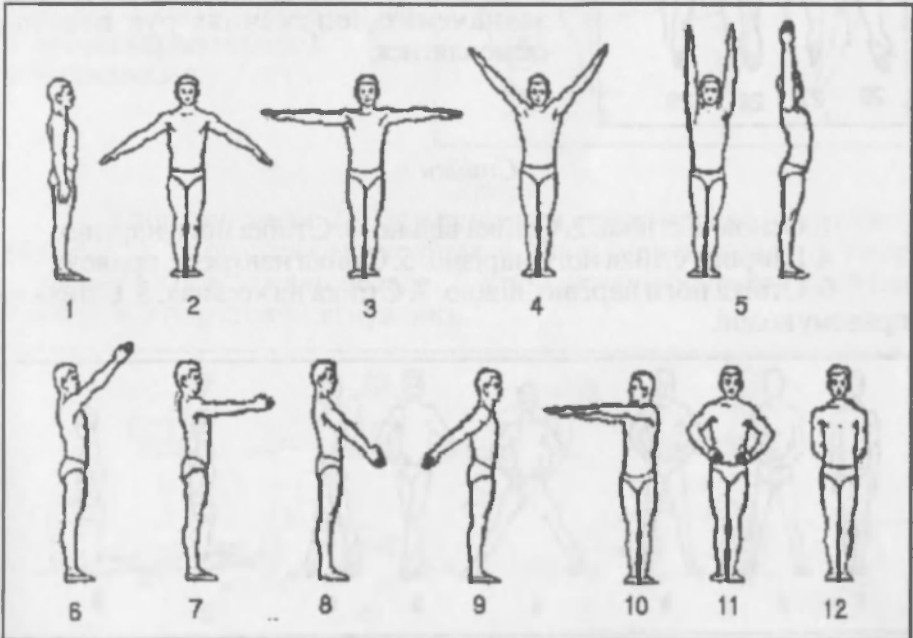
Команди:

1. “Вихідне положення – Прийняти!”
2. “Вправо (вліво, вправо або з лівої, з правої) – почи – Най!”
3. “Раз, два, три, ... сім – Сій!”

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ

Положення рук

1. Руки вниз.
2. Руки в сторони донизу.
3. Руки в сторони.
4. Руки вгору в сторони.
5. Руки вгору.
6. Руки вперед вгору.
7. Руки вперед.
8. Руки вперед донизу.
9. Руки назад.
10. Руки вправо (уліво).
11. Руки на пояс.
12. Руки за спину.

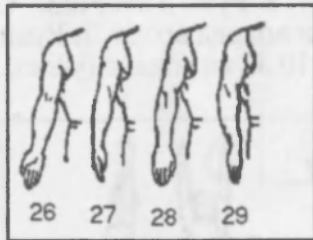
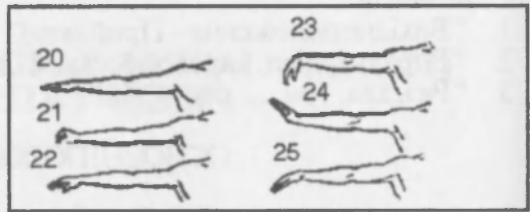


13. Руки перед грудьми. 14. Руки зігнуті перед собою, права зверху. 15. Руки зігнуті над головою. 16. Руки до плечей. 17. Руки на голову. 18. Руки за голову. 19. Руки навхрест вперед, ліва зверху.



Положення кистей

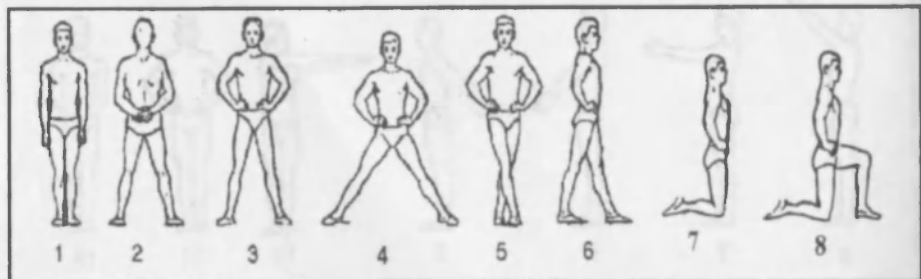
20. Основне положення кисті, прийняте в гімнастиці, що не вказується при описі вправ. 21. Кисть в кулак. 22. Кисть вільна. 23. Кисть розслаблена. 24. Кисть піднята. 25. Кисть опущена.



26. Долоні вперед. 27. Долоні у середину. 28. Долоні назад. 29. Долоні назовні. Всяке інше положення кистей при зазначених положеннях рук повинне обмовлятися.

Стійки

1. Основна стійка. 2. Стійка вільно. 3. Стійка ноги нарізно. 4. Широка стійка ноги нарізно. 5. Стійка навхрест, правою. 6. Стійка ноги нарізно, лівою. 7. Стійка на колінах. 8. Стійка на правому коліні.

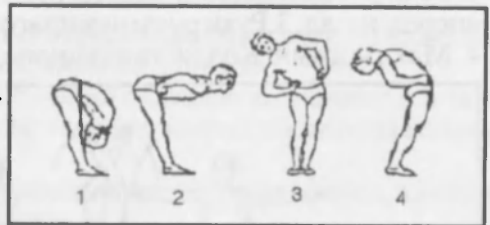


Положення ніг

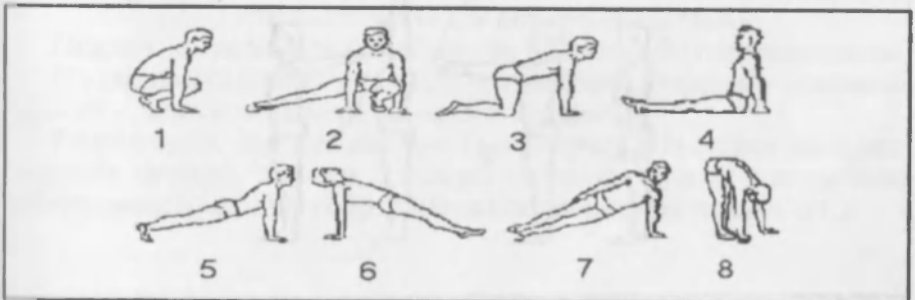
1. Ліву вперед. 2. Праву вправо (ліву вліво). 3. Праву (ліву) назад.
4. Ліву (праву) зігнути. 5. Праву (ліву) зігнути назад. 6. Ліву (праву) на носок (назад на носок, вправо(вліво) на носок. 7. Випад лівою (правою).
8. Випад лівою вліво (правою вправо). 9. Випад правою (лівою) назад. 10. Напівприсід. 11. Присід.

*Положення тулуба*

1. Нахил.
2. Нахил прогнувшись.
3. Нахил вправо (вліво).
4. Нахил назад.

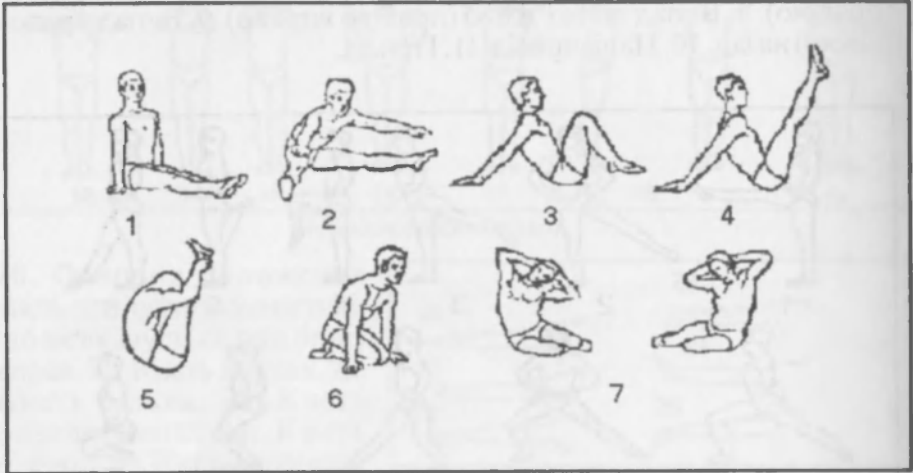
*Упори*

1. Упор присівши.
2. Упор присівши, права вправо (ліва вліво) на носок.
3. Упор стоячи на колінах.
4. Упор сидячи позаду.
5. Упор лежачи.
6. Упор лежачи позаду.
7. Упор лежачи боком на лівій (на правій).
8. Упор стоячи зігнувшись.

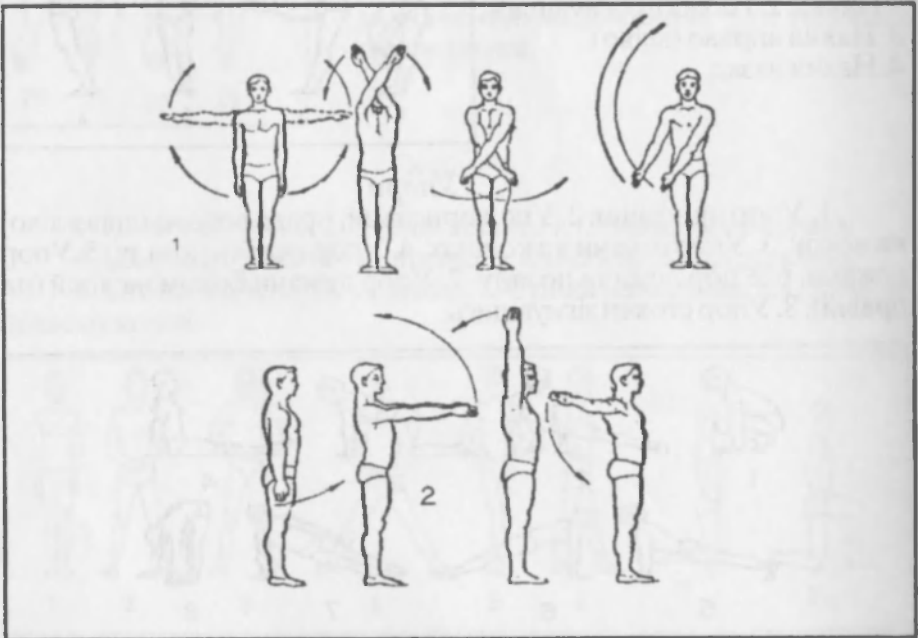


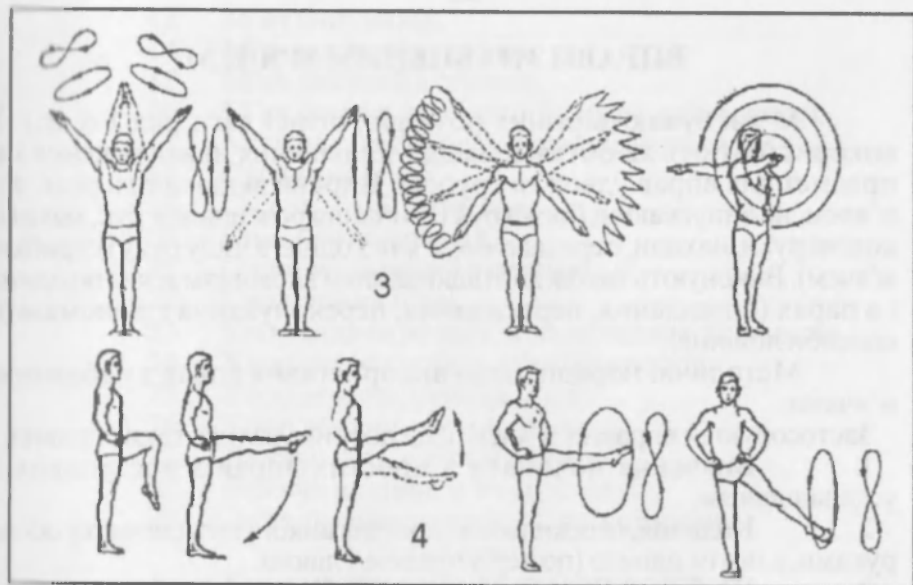
Сіди

1. Сід. 2. Сід ноги нарізно 3. Сід зігнувши ноги. 4. Сід кутом. 5. Сід захватом. 6. Сід на п'ятках. 7. Сід на правому стегні (на лівому стегні)

*Рухи руками і ногами*

1. Рухи руками назовні, всередину і в сторону. 2. Круги руками вперед, назад. 3. Рухи руками зигзагоподібні та вісілкоподібні. 4. Махи ногами. Колові та вісілкоподібні рухи ногами.





ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ

Основною ознакою при описі вправ з предметами є положення предмета (його напрямок) і шлях, який він здійснює.

Основні положення з гімнастичною палицею визначаються так: палицю донизу, палицю на груди, палицю вперед, палицю за голову і т.д.

Зміна виду хвату вказується додатково: палицю вперед, хватом низу; палицю вгору вузьким хватом і т.д.

Несиметричні положення з палицею називають таким чином: палицю до плеча; палицю до плеча вправо або за голову і т.д. Якщо рука і палиця не складають прямої лінії, називають так: праву в сторону палицю вгору і т.д.

Основні положення з набивним м'ячем: м'яч внизу; м'яч вперед; м'яч вгору; м'яч за голову; м'яч вліво і т.д.

Основні терміни для вправ зі скакалкою:

Підскок – невелике підстрибування на місці, або з переміщенням.

Подвійний підскок – два пружних підскоки: перший – основний, другий – додатковий (менший за амплітудою).

Розрізняють: підскок навхрест (виконується із стійки навхрест), підскок петлею; підскок з правої на ліву; підскок з подвійним обертанням (подвійне обертання скакалки на один підскок) і т.д.

ВПРАВИ З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ

М'ячі бувають різних розмірів, різної ваги (від 1-6 кг.) Їх використовують як обтяження для збільшення навантаження і як предмет для вправ удвох та групою. Вправи включають різні дії з м'ячем, не випускаючи його з рук (Згинання розгинання рук, махові її колові рухи, нахили, передавання м'яча з однієї в іншу руку і стрибки з м'ячем). Виконують також дії з підкиданням і ловінням м'яча по одинці і в парах (підкидання, перекидання, перекочування і різноманітні способи ловіння).

Методичні поради щодо використання вправ з набивними м'ячами.

Застосовуючи вправи з м'ячем, слід дотримуватись таких правил:

1. Вивчення починати з простих вправ з поступових їх ускладненням.
2. Кидання, перекидання і ловіння виконують спочатку обома руками, а потім однією (по черзі правою і лівою).
3. Щоб запобігти травмам суглобів пальців під час ловіння м'яча спочатку навчають учнів різним способам ловіння.
4. Величини і вага м'ячів підбирається відповідно до контингенту учнів 1-3 класи – 1-2 кг; 4 – 7 класи – 2 – 4 кг; 8 – 11 класи – 4 – 6 кг.
5. Для чіткого проведення занять велику роль відіграє правильна організація роздавання і здавання м'ячів. Викладач заздалегідь ставить м'ячі у визначеному місці. Під час руху в обхід по команді кожен бере м'яч і пробовжує рухатись не зупиняючись. Збирають м'ячі у зворотньому порядку.

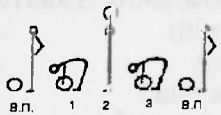
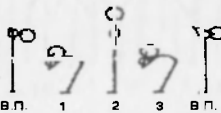
Правила запису :

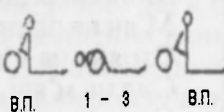
1. Положення м'яча.
2. Положення тіла.
3. Основні вихідні положення.
4. М'яч в правій (лівій).
5. М'яч внизу.
6. М'яч до грудей.
7. М'яч до правого плеча (лівого).
8. М'яч вперед.
9. М'яч вгору.
10. М'яч вправо(вліво).
11. М'яч за голову.
12. М'яч назад.

13. М'яч вниз назад.
14. М'яч зажатий в колінах.
15. М'яч зажатий в ступнях.
16. М'яч спереду на підлозі (справа, зліва, ззаду).
17. М'яч на підлозі, права(ліва) зігнута на м'яч.
18. Стоячи на м'ячі.
19. Сид на м'ячі, рр на пояс.
20. Сид м'яч на стегнах.
21. Сид м'яч зажатий в ступнях.
22. Сид ноги на м'ячі.
23. Упор сидячи позаду, м'яч на підлозі за спиною.
24. Упор сидячи позаду, м'яч біля носків.
25. Упор лежачи, руки на м'ячі.
26. Упор лежачи, ноги на м'ячі.
27. Лежачи м'яч за голову(вгору).
28. Лежачи на спині м'яч за голову.
29. Лежачи спиною на м'яч, рр в сторони.

Рухи з мячем.

1. Коло м'ячем вліво, вгору(вправо вгору).
2. Мах м'ячем вправо, вліво.
3. Підкинути м'яч.
4. Зловити м'яч.
5. Прокотити м'яч.
6. Перекласти м'яч з правої в ліву руку

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	В.п. М'яч біля носків. 1. Нахил, взяти м'яч. 2. Стійка, м'яч вгору. 3. Нахил, покласти м'яч. 4. В.п.	6-8		Ноги не згинати.
2.	В.п. М'яч за голову. 1. Нахил. 2. Стійка м'яч вгору. 3. Нахил. 4. В.п.	6-8		Спина пряма.

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
3.	В.п. сидючи руки на пояс, м'яч позаду на підлозі. 1-3 Нахил назад 4. В.п.	6-8		Головою торкатись підлоги

ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

Гімнастичні палиці бувають дерев'яні і пластмасові довжина їх становить 90 – 110 см. Вправи з гімнастичними палицями сприяють точному фіксуванню різних положень рук тулуба, голови і ніг, вони є ефективним засобом виховання правильної постави, усунення недоліків у ній. Вправи з палицями можна поділити на такі групи:

1. Статичні положення з палицею, тримаючи обома і однією рукою (вниз, вперед, вгору, за голову та інші).
2. Рухи руками, тулубом і ногами з палицею – колові, згинання і розгинання, нахили і повороти.
3. Балансування, підкидання і ловіння палиці.

Методичні поради щодо вивчення вправ з палицями.

1. Вивчення треба починати з ознайомлення з основними положеннями палиці.
2. Ознайомлення із хватами палиці (зверху, знизу, різний хват, зворотній).

Правила запису.

1. Положення тіла.
2. Положення палиці.
3. Спосіб хвату.

Види хвату.

1. Широкий.
2. Середній.
3. Вузкий
4. Зверху.
5. Знизу.
6. Різний.
7. Зворотній

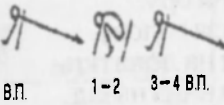
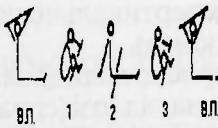
Основні вихідні положення.

1. Палиця вниз
2. Палиця вперед.
3. Палиця до грудей.
4. Палиця вгору.
5. Палиця за голову.
6. Палиця на лопатки.
7. Палиця вниз назад.
8. Палиця назад.
9. Палиця за спиною затиснена в ліктьових суглобах.
10. Стоячи на правій, ліва зігнута на палиці .
11. Палиця вертикально на підлозі, хват за один кінець.
12. Палиця вертикально на підлозі, права хват за середину, ліва за верхній кінець.
13. Напівприсід, палиця затиснена в колінних суглобах.
14. Палиця на підлозі (справа, зліва, ззаду,).
15. Стоячи ноги нарізно над палицею.
16. Сід, палиця на стегнах.
17. Сід, права зігнута на палиці.
18. Упор сидячи позаду, палиця затиснена в ступнях.
19. Лежачи, палиця вертикально на підлозі, хват за один кінець.
20. Лежачи, палиця за голову.
21. Лежачи на спині, палиця затиснена в колінних суглобах.

Рухи з палкою

1. Коло, палиця вліво вгору.
2. Підкинути палиця .
3. Зловити палицю.
4. Підкинути палицю з поворотом.
5. Відпустити палицю.
6. Перемах правою.
7. Продів правою (лівою).
8. Продів двома.
9. Викрут (назад)

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	В.п. Палиця вертикально на підлозі, хват за верхній край. 1. Перемах правою. 2. В.п. 3. Перемах лівою. 4. В.п.	6-8		Ноги не згинати.

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
2.	В.п. Упор лежачи над, палицею. 1-2 Стрибок, упор присівши, палиця позаду. 3-4 Стрибок, В.п.	6-8		До палки не торкатись
3.	В.п. Сід палицю вгору. 1. Продів. 2. Покласти палицю, упор сидячи позаду. 3. Продів назад. 4. В.п.	6-8		Носками до палки не торкатись

ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ

Вправи з гантелями застосовуються як правило для обтяження і розвитку сили м'язових груп. Під час проведення ЗРВ використовують гантелі вагою від 0,5 до 8 кг.

Методичні поради щодо використання вправ з гантелями:

1. Вага гантелів повинна відповідати віку і підготовленості учнів. Для учнів 4–6 класів 0,5–2 кг., 7–8 класи 2–3 кг., 9–11 класи 3–4 кг.
2. Вправи з гантелями повинні охоплювати різні м'язові групи.
3. Вправи на силу слід чергувати з правами на розслаблення.
4. Навантаження слід жавати на обидві руки пропорційно.

Основні вихідні положення.

1. Гантелі вниз.
2. Гантелі вперед.
3. Гантелі вгору.
4. Гантелі за голову.
5. Гантелі вправо(вліво).
6. Гантелі до плечей.
7. Гантелі в сторону.
8. Гантелі в зігнутих вперед.
9. Гантелі назад.
10. Гантелі в зігнутих назад.

11. Гантелі на пояс.
12. Гантелі на підлозі.
13. Сід, гантелі вниз.
14. Упор сидячи позаду на гантелях .
15. Упор сидячи позаду, гантелі біля носків.
16. Упор лежачи на гантелях .
17. Упор лежачи позаду на гантелях
18. Лежачи, гантелі вгору.
19. Лежачи на спині, гантелі вперед.
20. Лежачи на спині, гантелі зажаті в ступнях.

Рухи з гантелями.

1. Коло гантелями вправо, вгору.
2. Махи гантелями.

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	В.п. Гантелі внизу. 1. Гантелі назад. 2. Гантелі в зігнутих назад. 3. Гантелі назад. 4. В.п.	6-8		Не нахиляйтесь
2.	В.п. Гантелі в зігнутих назад. 1. Гантелі назад. 2. Напівприсід гантелі вперед. 3. Гантелі назад. 4. В.п.	6-8		Спина пряма
3.	В.п. Гантелі в сторони. 1-2. Гантелі вгору. 3-4. В.п.	6-8		Руки прямі.

ВПРАВИ НА І БІЛЯ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ

Вправи на і біля гімнастичної стінки є ефективним засобом зміцнення здоров'я, загального фізичного розвитку і формування правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці можна виконувати у висах, змішаних висах і змішаних упорах по одинці і вдвох, у лазінні, біля стінки і на стінці.

Методичні поради для виконання вправ на і біля гімнастичної стінки:

1. При поясненні і показі вправ біля гімнастичної стінки групу відводять на 1 – 1,5 м.;
2. Вправи у висах необхідно чергувати з вправами в упорах.

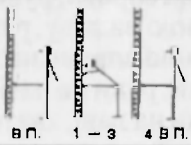
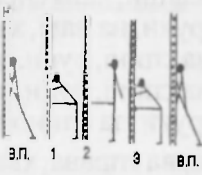
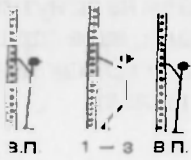
Правила запису.

1. Положення тіла (стоячи, присід, лежачи і т д)
2. Положення тіла по відношенню до стінки (правим боком, спиною і т д)
3. Відстань до стінки (на крок, на 1 м, прижятий до стінки)
4. Хват (зверху, знизу, широкий, вузький)
5. Рівень хвату (на рівні поясу, голови, вище голови, на третій рейці і т д)
6. Положення ніг (права зігнута, випад правою і т д)

Основні вихідні положення.

1. Стоячи перед стінкою.
2. Стоячи правим боком, спиною, лівим до стінки.
3. Стоячи, правим боком притисненим до стінки, права на рівні плеча, ліва вище голови.
4. Стоячи біля стінки, хват на рівні грудей.
5. Стоячи біля стінки, хват на рівні поясу, права зігнута на третій рейці.
6. Стоячи, на 1 м від стінки, хват вище голови.
7. Стоячи спиною притисненим до стінки, хват на рівні грудей.
8. Стоячи на першій рейці, хват знизу, на рівні поясу.
9. Випад правою на третій рейці, руки за голову.
10. Стоячи на колінах біля стінки, хват на рівні голови.
11. Присід спиною до стінки, хват на рівні голови.
12. Сид, ноги на третій рейці, руки за голову.
13. Лежачи на спині, хват за першу рейку, ноги вперед.
14. Лежачи, ноги на третій рейці, руки за голову.
15. Упор стоячи, руки на 3-й рейці.
16. Упор стоячи, правим боком, ліва на пояс.
17. Упор стоячи ззаду, руки на 5-й рейці.
18. Упор на колінах, руки на 3-й рейці.
19. Упор лежачи руки на 5-й рейці.

20. Упор лежачи, ноги на 5-й рейці
21. Упор лежачи, ноги зігнуті на 3-й рейці.
22. Упор сидячи, ноги на 3-й рейці.
23. Упор лежачи на зігнутих, ноги на 3-й рейці.
24. Вис стоячи на стінці.
25. Вис стоячи правим, лівим боком на стінці.
26. Вис стоячи спиною до стінки.
27. Вис, присівши на 1-й рейці.
28. Вис стоячи на 3-й рейці, хват знизу.
29. Вис стоячи зігнувшись на 3-й рейці.
30. Вис стоячи правим боком, ліва хватом вище голови, права на рівні плеча.
31. Вис стоячи позаду, на 3-й рейці.
32. Вис на 3-й рейці зверху.
33. Вис правим боком до стінки.
34. Вис спиною до стінки.
35. Вис, зігнувши ногу на стінці.
36. Вис кутом, спиною на стінці

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	В.п. Права на 5-й рейці. 1-3. Нахили. 4. В.п	6-8		Нога пряма
2.	В.п. Права зігнута на 7-й рейці, хват на рівні ноги. 1. Випрямити ногу, нахил. 2. Випрямитись, права нога на 7-й рейці. 3. Нахил 4. В.п	6-8		Спина пряма, нога пряма.
3.	В.п. Стоячи спиною до стінки, хват на рівні голови. 1-3. Випрямити руки, нахил назад. 4. В.п.	6-8		Ноги не згинати, дивитись на руки.

ВПРАВИ НА І БІЛЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ЛАВИ

Вправи для загального розвитку виконуються на лаві і з лавою. Вправи з лавою дуже складні, а тому їх використовують для підготовлених груп. Вправи на лаві виконують поодиноці або удвох. Оптимальна кількість учнів при виконанні вправ на лаві 6–8 чоловік.

Методичні поради розміщення учнів на лаві:

1. При виконанні вправ на лаві доцільно розміщувати учнів у шаховому порядку.
2. Необхідно постійно слідкувати за синхронним виконанням вправ.

Правила запису:

1. Положення тіла (стоячи, сидячи і т.д.)
2. Розміщення лави (спереду, ззаду, справа, зліва)
3. Положення тіла по відношенню до лави (поперек, вздовж)
4. Положення рук, хват (за ближній край, дальній, за краї, під лавою за дальній край).
5. Положення ніг (зігнуті, кутом).

Основні вихідні положення.

1. Стоячи, лава попереду, справа, зліва, позаду.
2. Стоячи, ліва(права) зігнута на лаві.
3. Стоячи позаду від лави, руки на поясі, ліва зігнута на лаві.
4. Стоячи, лава справа, руки за головою, права на лаві на носок.
5. Випад правою на лаву, руки за головою.
6. Випад правою вправо на лаву, руки на поясі.
7. Упор стоячи, руки на лаві.
8. Упор стоячи на лаві, хватом за ближній край.
9. Упор присівши, руки на лаві
10. Упор присівши позаду до лави, хват за дальній край.
11. Упор присівши, лава справа, хват за краї.
12. Лежачи, руки. на лаві, хват за дальній край.
13. Лежачи на спині, руки. під лавою, хват за дальній край.
14. Лежачи на спині, руки. за головою, ноги на лаві.
15. Лежачи, руки. за спиною, ноги на лаві.
16. Лежачи, лава справа, хват за краї.
17. Упор лежачи, руки. на лаві.
18. Упор лежачи позаду, хват за ближній край.
19. Упор лежачи, ноги на лаві.
20. Упор лежачи на зігнутих, права на лаві, ліва назад.
21. Упор лежачи, лава справа, ліва на лаві.
22. Упор лежачи позаду зігнувшись, хват за ближній край.
23. Сід, ноги на лаві.

24. Сід, ноги нарізно на лаві.
25. Упор сидячи позаду, ноги зігнуті на лаві.
26. Упор сидячи позаду до лави, хват за дальній край.
27. Стоячи ноги нарізно, над лавою.
28. Упор стоячи ноги нарізно, над лавою, хват за краї.
29. Упор стоячи лава справа, хват за краї.
30. Упор стоячи, лава справа, хват за ближній край.
31. Стоячи на лаві вздовж (впоперек).
32. Присід на лаві впоперек, руки на поясі.
33. Сід на лаві вздовж, хват за ближній край.
34. Сід кутом на лаві вздовж.
35. Упор сидячи вздовж, хват за дальній край.
36. Упор сидячи позаду ноги зігнуті на лаві впоперек, хват за краї,
37. Лежачи на лаві вздовж, хват за дальній край.

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	<p>В.п. Стоячи на лаві впоперек, руки на пояс.</p> <p>1. Стрибком, стійка ноги нарізно над лавою.</p> <p>2. В.п.</p> <p>3. Те ж саме.</p> <p>4. В.п.</p>	6-8		<p>Голову не нахиляти.</p> <p>Зстрибувати одночасно.</p>
2.	<p>В.п. Сидячи на лаві вздовж, хват за ближній край.</p> <p>1. Мах лівою.</p> <p>2. Мах правою, сид кутом на лаві вздовж, хват за ближній край.</p> <p>3. Сидячи на лаві вздовж ліва вперед, хват за ближній край.</p> <p>4. В.п.</p>	6-8		<p>Спина пряма, ноги не згинати.</p>

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
3.	<p>В.п. Лава попереду.</p> <p>1. Упор присівши руки на лаву.</p> <p>2. Упор лежачи руки на лаві.</p> <p>3. Упор присівши руки на лаві.</p> <p>4. В.п.</p>	6-8		Голову не нахиляти, спина пряма.

ВПРАВИ В ПАРАХ

Вправи в парях є ефективним засобом виховання сили спритності та інших якостей. Вправи у парях поділяються на вправи з протидією партнерів та вправи з допомогою, використання ваги партнера як обтяження.

Методичні поради щодо проведення вправ у парях.

1. При проведенні вправ у парях треба враховувати підготовленість учнів, вагу і силу, однаковий зріст.
2. Робота партнерів повинна постійно чергуватися і вправи повинні охоплювати усі основні м'язові групи.

Правила запису:

1. Положення тіла по відношенню один до одного (перший А - сід, другий Б-стоїть позаду).
2. Спосіб хвату
3. Спосіб контакту (протидія, утримування,)
4. Відстань між першим А та другим Б

Хвати:

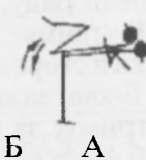
1. Звичайний.
2. Глибокий.
3. Плечовий.
4. Хват за пальці.
5. Хват за великий палець.
6. Хват зігнутими руками.

Основні вихідні положення та рухи:

1. Стоячи один до одного, хват звичайний.
 - нахили з різними положеннями рук.
 - напівприсіди, присіди на одній, на двох.
 - почергове згинання рук з протидією.

- А-руки.вгору, Б-утримує.
 - А-низький старт, Б-опирається за плечі, біг з протидією.
 - А-стоячи ноги нарізно, Б-вис стоячи спиною, хват за шию.
2. Стоячи боком один до одного, хват глибокий, плечовий за кисті
 - нахили, руки вперед, вгору, хват за кисті.
 - нахил вправо, вліво, хват за плечі.
 - напівприсіди, присіди, руки.вперед, вгору, хват за кисті.
 3. А стоячи, Б стоячи ззаду, хват за кисті.
 - А-руки вгору, Б-утримує.
 - А- утримує руки в сторони, Б-натискує.
 - А-руки.вгору, Б-хват за кисті. А-пружинні рухи тулубом вперед.
 - А-стійка, Б-утримує за плечі. Б - впирається коліном в спину, прогинає тулуб А - назад.
 4. Стоячи спиною один до одного, хват зігнутими руки.
 - стоячи спиною один до одного, відстань 1 м, хват зігнутими руки. Присідання з різними положеннями ніг.
 - почергові нахили, з махами ногами.
 - нахили вправо-вліво з різними положеннями руки.
 - колові оберти тулубом.
 - стоячи спиною один до одного, хват за кисті. Випади з різними положеннями руки.
 5. А-сід, Б- стоячи зігнувшись позаду, хват за кисті, плечі і т.д.
 - А-сід руки вгору, Б-хват за кисті, утримує.
 - Те ж саме, Б - натискує.
 - А-сід, руки.-вперед, Б-хват за передпліччя. А-руки вгору, Б-утримує
 - А-нахили, Б - натискує на спину.
 6. Сід, спиною один до одного, хват за лікті.
 - почергові нахили з натискуванням на спину.
 7. А- стоячи на колінах, Б-стоячи на колінах позаду, хват за гомілку.
 - А- нахили руки за головою прогнувшись.
 - А- нахили прямим тілом вперед.
 8. А- упор стоячи, Б-сидячи на спині, хват ногами за стегно.
 - Б-нахили назад.
 - Те ж саме, але А-випрямляє ноги.
 9. А і Б сидячи ноги нарізно, ступнями опираються один до одного, хват за кисті.
 - почергові нахили.
 10. Лежачи головами один до одного, руки в сторони, хват за кисті.
 - махи ногами.

- стійка на лопатках.
 - ноги вперед, вправо, вліво.
11. А-лежа чи руки вперед, Б-упор лежачи на руках А, зі сторони голови.
- Згинання - розгинання рук.

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	<p>Стоячи спиною один до одного, хват зігнутими руками.</p> <p>1. А- нахил, Б - на спині А мах зігнутими ногами.</p> <p>2. В.п.</p> <p>3.-4. Те ж саме.</p>	6-8	 <p>Б А</p>	Спина пряма, мах ногами максимальний

ВПРАВИ ЗІ СКАКАЛКОЮ

Вправи з скакалкою є цінним засобом виховання спритності, відчуття просторових параметрів, розвитку стрибучості, витривалості та зміцнення серцево – судинної та дихальної систем. Їх поділяють на вправи з короткою і довгою скакалкою. Довжина короткої скакалки 2 – 3 метри, довгої 5 – 6 метрів. Для виконання вправ з короткою скакалкою її складають у двоє або в четверо і виконують вправи як з гімнастичною палицею.

Методичні поради, щодо виконання вправ з скакалкою:

1. Для виконання вправ з короткою скакалкою треба правильно визначити її довжину (стати обома ногами на скакалку, ноги нарізно на середню частину скакалки кінці скакалки в руках зігнутих під прямим кутом, лікті притиснуті до боків).

2. Після стрибків треба давати відпочинок у вигляді ходьби, вправ на увагу, на розслаблення тощо. Стрибки через скакалку слід виконувати м'яко на носках, а скакалку обертати кистями і передпліччями.

Правила запису вправ:

1. Положення тіла.
2. Положення скакалки (скакалка в двоє, в четверо).
3. Положення ніг.

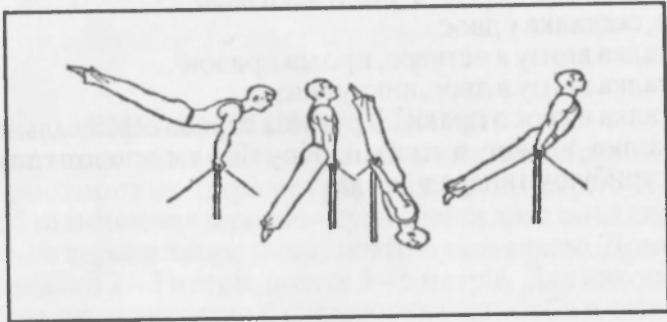
Вихідні положення.

1. Скакалка в двоє в правій
2. Скакалка в четверо в низу.
3. Скакалка вперед.
4. Скакалка вгору.
5. Скакалка за головою.
6. Скакалка назад.
7. Стоячи на скакалці, хват за ручки, руки вперед.
8. Стоячи, хват за ручки вгору, ліва зігнута на скакалці.
9. Стоячи, скакалка в четверо, ліва зігнута на скакалці.
10. Сід зігнувшись, скакалка в четверо, зачепитись за носки.
11. Сід скакалка в четверо, правою вперед, зачепитись за носки.

Рухи з скакалкою.

1. Коло, скакалка у двоє.
2. Скакалка в низу в четверо, продів правою.
3. Скакалка в низу в двоє, викрут назад.
4. Скакалка в двоє в правій. Крутіння справа вертикально.
5. Скакалка в двоє в правій. Крутіння горизонтально в низу, перестрибуючи вперед(назад).

ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ СПОРТИВНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ



ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ СПОРТИВНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

Хват – спосіб тримання за снаряд. Розрізняють хват знизу;воротний; різний; схресний; широкий; вузький; зімкнутий; і либокий.

Вис – положення на снаряді, коли плечі знаходяться нижче точки хвату.

Простий вис – вис при якому за снаряд тримаються будь-якою частиною тіла (частіше всього руками). Розрізняють: вис; вис на зігнутих руках; вис зігнувшись; вис прогнувшись і т.д.

Змішаний вис – вис при якому використовується додаткова опора іншою частиною тіла (ногою, ногами і т.д.). Розрізняють: вис присівши; вис стоячи зігнувшись; вис лежачи; вис стоячи і т.д.

Упор – положення на снаряді, коли плечі знаходяться нижче точки опори.

Простий упор – положення з опорою виключно руками. Розрізняють: упор; упор на передпліччях; на руках; упор на руках зігнувшись; упор ззаду; упор кутом і т.д.

Змішаний упор – положення з опорою руками та іншими частинами тіла. Розрізняють: упор присівши на правій, ліву назад на носок; упор стоячи ноги нарізно і т.д.

Сід – положення сидячи на снаряді.

Підйом – перехід в упор з вису або з більш низького упору у більш високий (підйом силою, підйом переворотом, підйом розгином і т.д.).

Опускання – повільний спад.

Оберт – круговий рух гімнаста навколо осі снаряда (оберт назад; оберт вперед; великий оберт і т.д.).

Поворот – рух тіла навколо вертикальної осі (поворот махом вперед; поворот у стійці і т.д.)

Стойка – вертикальне положення гімнаста ногами доверху з опорою якою-небудь частиною тіла (стійка на плечах; стойка на руках; стойка на передпліччях і т.д.).

Мах – вільний рух відносно осі обертання. Способи: силою, вигинами, з стрибка.

Розмахування – мах, який виконується декілька разів.

Мах дугою – перехід з упору у вис дугоподібним рухом.

Кач – одноразовий маятниковий рух гімнаста разом зі снарядом (кільця у качі).

Розкачування – декілька качів.

Викрут (вперед і назад) – оберт тіла навколо горизонтальної осі з обертанням у плечових суглобах при фіксованому хваті.

Перемах – рух ногою (ногами) над снарядом.

Круг – цілісний (еліпсоподібний рух ногою (ногами).

Схрещення – два зустрічних перемахи.

Вхід – термін, який позначає перехід гімнаста з вихідного положення біля снаряду круговим рухом з поворотом навколо опорної руки в упор на ручках.

Перехід – зміщення виконавця праворуч або в ліворуч на снаряді з перехватом руками.

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

Переліт – переміщення гімнаста з однієї сторони снаряда на іншу з відпусканням рук (кутом, зігнувшись, ноги нарізно і т.д.), а також з однієї жердини на іншу і т.д.

Зіскок – зістрибування зі снаряду з вису або упору, або із стійки.

Стрибок – долання відстані: висоти, довжини, перешкоди або снаряду – у вільному польоті після відштовхування ногами.

Опорний стрибок – виконується з додатковою опорою (поштовхом) руками. Розрізняють: стрибок зігнувши ноги; ноги нарізно; боком; кутом; переворотом і т.д.

Замах – попередній мах ногами назад після поштовху ногами.

Терміни акробатичних вправ

Групування – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, захват за гомілки).

Перека́т – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори (без перевертання через голову). Розрізняють: перека́т вперед; в сторону; назад; назад зігнувшись; круговий перека́т і т.д.

Переки́д – обертальний рух тіла з послідовною опорою і перевертанням через голову. Розрізняють: переки́д вперед; довгий переки́д; переки́д із стрибка з фазою польоту до опори руками; переки́д назад; переки́д назад в упор на коліні; переки́д назад через плече прогнувшись і т.д.

Міст – дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори.

Шпага́т – сід з максимально розведеними ногами (з торканням опори всією довжиною обох ніг) (шпагат, шпагат лівою, шпагат правою).

Напівшпага́т – аналогічне положення, але із зігнутою ногою, що знаходиться попереду.

Стійка – вертикальне положення тіла ногами догори (стійка на лопатках; на голові і руках; на руках і т.д.).

Переки́дка – рівномірний обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою на руки) без фази польоту (вперед, назад, в сторону).

Темповий підскок (вальсет) – невелике підстрибування на маховій нозі, інша – вперед – донизу, руки вгору.

Курбе́т – стрибок назад з рук на ноги.

Підйо́м розги́ном – стрибок на ноги, який виконаний з упору зігнувшись (з лопаток).

Переворот – обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками; головою і руками) з однією або двома фазами польоту (боком, вперед і т.д.).

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

Переворот назад – обертальний рух тіла назад з опорою на руки і з фазою польоту.

Сальто – вільне перевертання тіла у повітрі (сальто назад; вперед; боком і т.д.).

Терміни вправ художньої гімнастики

Кроки – різноманітні види переміщень. Розрізняють: звичайний крок; крок з носка; на носках; гострий крок; випадами; крок галопу; приставний крок; перемінний крок; крок польки; вальсу тощо.

Біг – переміщення кроками, у кожному з яких є фаза польоту.

Поворот – обертальний рух тіла навколо вертикальної або повздовжньої осі. Розрізняють: поворот переступанням; на носках; схресний; махом; спіральний; у присіді; у рівновазі тощо.

Стрибок – вільний політ після поштовху ногами.

Пружний рух руками – цілісний пружний рух із згинанням у всіх суглобах.

Хвиля – складний цілісний рух, який складається з послідовного розгинання в одних суглобах і згинання в інших.

Хвиля рукою – хвилеподібний рух рукою (руками), який починається підняттям руки (до себе) і опусканням кисті, потім розгинанням (від себе) з одночасним підняттям кисті.

Дуга – рух, який виконується менше, ніж на 360° з вихідного положення.

Мах – різкий рух в будь-якому напрямку з повною амплітудою.

Прикладні вправи

Прикладні вправи складають одну із груп гімнастичних вправ, спрямованих на опанування прикладними руховими навичками.

Ходьба – циклічні рухи без фази польоту. Різновиди: похідний або звичайний крок; ходьба на носках; на п'ятках; зігнувшись (з опорою руками на коліна); у напівприсіді; у присіді; випадами; з нахилами тощо.

Біг – те ж саме, що і ходьба, але більш динамічний вид пересувань, для якого характерна фаза польоту. Різновиди: біг; біг із згинанням ніг назад; високий біг; біг з підскоками; біг з прискоренням; біг кроками шпихрест і т.д.

Вправи на рівновагу – вправи, які сприяють формуванню спеціальних вмінь і навичок, які дозволяють управляти положенням своєї тіла, а також сприяють функції зорового і рухового аналізаторів.

Метання та ловля – вправи, які сприяють розвиткові спритності,

бистроти, орієнтування у просторі, окоміру. Різновиди: підкидання і ловля; перекидання; метання в ціль; метання на дальність; жонглювання.

Лазіння і переповзання – вправи, які сприяють розвиткові сили, спритності, бистроти, а також удосконаленню координаційних здібностей. Різновиди: лазіння у змішаному висі та упорі; у висі; лазіння по канату або на палиці; переповзання на руках і ногах; на напівзігнутих руках і ногах (опора на передпліччя); на боці (лежачи на боці, спираючись передпліччям і п'яткою); по-пластунськи (лежачи на животі, спираючись почергово однією і різнойменною ногою).

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ГІМНАСТИЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ АКРОБАТИКА

Перекид вперед. З упору присівши, відштовхнутись ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілками, згрупуватись і виконати перекид.

Допомога. Однією рукою підтримувати за плече, другою підштовхнути під стегно.

Послідовність навчання:

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



Стіяка на голові з упором руками. З упору присівши, поставити голову попереду рук так, щоб між руками і головою утворився рівнобедрений трикутник. Основна вага тіла повинна припадати на руки. Таку стійку можна виконувати з упору присівши поштовхом двох, зігнувшись, силою.

Стракування і допомога. Стоячи збоку від учня, підтримувати його за гомілку і допомогти зайняти потрібне положення. Треба навчити учнів самострахуватись. Якщо тіло падає вперед, треба згрупуватись і зробити перекид уперед.

Послідовність навчання.

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

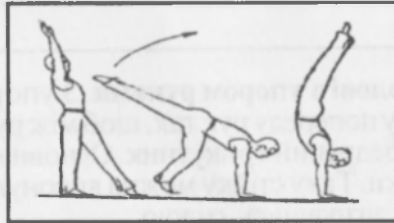


Стойка на руках. З положення стоячи на одній нозі, другу вперед на носок, руки вгору, поштовхом однією і махом другою, виконати стойку на руках. Стежити, щоб учні незгинали руки, не опускали голову, занадто не прогинались і не подавали плечі вперед, напружували м'язи спини і сідниць.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня, зі сторони махової ноги, підтримувати його за гомілки, надаючи тілу потрібного положення. Треба навчити учнів самострахуватись. Якщо тіло падає вперед, треба згрупуватись і зробити перекид уперед.

Послідовність навчання.

1. Упор лежачи ноги на гімнастичній стінці.
 2. Стойка на руках, притискуючись грудьми (спиною) до гімнастичної стінки.
 3. З положення упор присівши біля стінки (гімнастичної стінки) на одній друга назад на носок, стойка на руках поштовхом однією і махом другою.
 4. Стоячи на одній біля стінки (гімнастичної стінки), друга вперед на носок, руки вгору, стойка на руках поштовхом однією і махом другою.
1. Стойка на руках з допомогою.
 2. Стойка на руках самостійно.



Переверот убік. (вправо, вліво). З основної стойки підняти праву ногу вперед, руки в сторону. Енергійним нахилом вперед вправо поставити праву ногу і, сильно відштовхуючись нею, зробити енергійний мах лівою ногою, послідовно поставити спочатку праву, а потім ліву руку і перейти через стойку на руках ноги нарізно, стаючи спочатку на ліву, а потім на праву ногу. Під час виконання вправи звернути увагу на те, щоб голова була повернута в бік перевертання, тіло не згинати, руки ставити на лінії ніг на відстані 50-60 см від правої ноги. У лівий бік переверот виконують аналогічно.

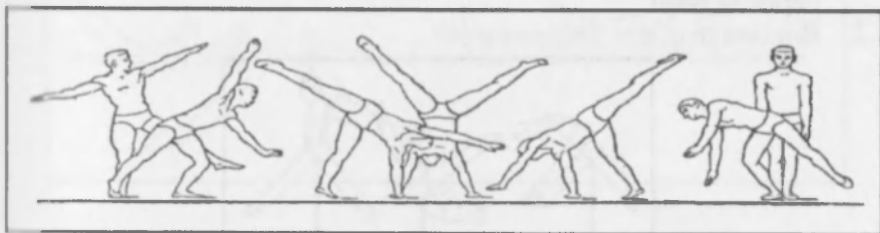
Страхування і допомога. Стоячи зі сторони спини учня, взяти його за пояс хресним хватом і допомогти перевернутися через стойку на руках.

Послідовність навчання.

1. Стойка на руках з допомогою.
2. Стойка на руках ноги нарізно біля стінки з опорою.
3. Стойка на руках з підтримкою і коливанням у сторони, по чергово

переходячи в стійку на правій і лівій руці.

4. Стійка на руках ноги нарізно з допомогою.
5. Переворот убік з допомогою.
6. Самостійне виконання вправи.



ПЕРЕКЛАДИНА

Підйом розгином. Після маху дугою, коли тіло рухається вперед і проходить вертикальне положення, піднести ноги до перекладины носками, прийняти вис зігнувшись, енергійно розгинаючись у кульшових суглобах і, натискуючи прямими руками на перекладину. Виконати підйом. Під час розгинання стежити за тим, щоб тіло весь час наближалось до перекладины.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня, однією рукою підтримувати під спину, другою під стегно, допомагаючи виконати підйом.

Послідовність навчання.

1. Досконало вивчити підйом правою і лівою.
2. Підйом розгином з упору на руках зігнувшись на паралельних брусах.
3. На брусах з вису стоячи хватом за кінці жердин з розбігу підйом розгином з допомогою і самостійно.
4. На низькій перекладині підйом розгином з допомогою і самостійно.
5. На високій перекладині підйом розгином з допомогою і самостійно.



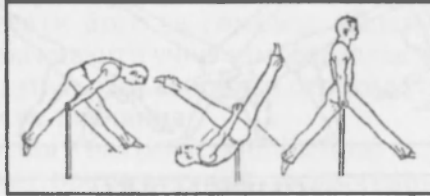
Оберт уперед правою (лівою). Виконують його хватом знизу. На початку оберту підняти таз і передню ногу, спираючись на стегно ноги, що знаходиться ззаду, зробити енергійний мах ногою вперед – вперед, активно подаючи тіло вперед. Під час виконання оберту руки тримати прямо, тіло максимально випрямлене.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня спереду або ззаду від перекладины, однією рукою зворотним хватом тримати за

плече, другою за стегно передньої ноги. У другій половині оберту підтримати під спину.

Послідовність навчання.

1. Утримуючи учня вдвох, повільно перевернути його навколо перекладкини.
2. Виконати оберт з допомогою.



Оберт назад в упорі. З упору зробити мах ногами назад, притискуючись тілом до перекладкини, і махом уперед, зробивши енергійний рух плечима назад, виконати оберт.

Страхування і допомога. Стоячи збоку і спереду від учня, однією рукою тримати за зап'ясток, а другою під спину. Стежити, щоб тіло під час оберту не згиналося.

Послідовність навчання.

1. Переворот в упор з вису стоячи.
2. Утримуючи учня вдвох, повільно перевернути його навколо перекладкини.
3. Оберт назад з допомогою, підтримуючи під спину.
4. Оберт назад без допомоги.



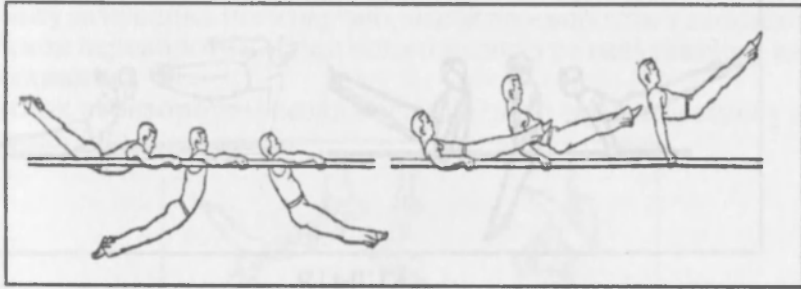
ПАРАЛЕЛЬНІ БРУСИ

Підйом махом вперед з розмахування в упорі на руках. З упору на руках зробити мах уперед, у кінці маху назад злегка зігнувшись у кульшових суглобах. На початку маху вперед випрямитись і трохи прогнувшись. При проходженні вертикалі, гальмуючи рух ніг, зробити ривок грудьми. Відштовхнутися плечима від жердин і перейти в упор.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати під спину, другою – під стегно.

Послідовність навчання.

1. Підйом махом уперед з упору на передпліччях.
2. Підйом махом уперед на похилих жердинах.
3. Підйом махом уперед у сід ноги нарізно.
4. Підйом махом уперед з допомогою викладача.
5. Підйом махом уперед самостійно.



Стійка на плечах силою з упору кутом. Силою підняти таз, біля ка зігнути руки. Розгинаючись розвести лікті в сторони, опуститись у стійку на плечах. Для стійкішого положення треба поставити плечі трохи вперед від рук.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою – під груди. На низьких брусах руки над жердинами, на середніх – під жердинами.

Послідовність навчання.

1. Стоячки: з сиду ноги нарізно силою стійка на плечах з допомогою.
2. Низькі бруси: силою стійка на плечах з допомогою
3. Стоячки: з сиду ноги нарізно силою стійка на плечах самостійно.
4. Низькі бруси: силою стійка на плечах самостійно.

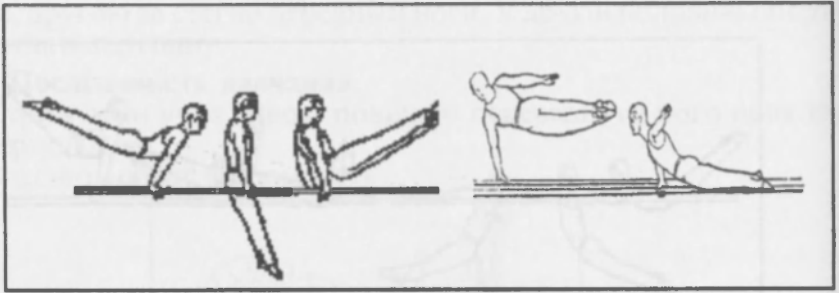


Зіскок махом вперед з поворотом кругом. З упору мах вперед, ноги вийдуть над жердинами, енергійно відштовхуючись і передаючи вагу тіла в бік зіскоку, повернутися кругом у бік, протилежний зіскоку.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – під спину, а після повороту – під груди і плечі.

Послідовність навчання.

1. Зіскок із сиду на стегні.
2. Зіскок із сиду на стегні через обидві жердини.
3. Зіскок з розмахування в упорі.



КІЛЬЦЯ

Підйом силою. У висі глибоким хватом підтягнутись так, щоб кільця були на рівні грудей. Посилаючи ноги вперед, трохи зігнувшись, голову нахилити на груди, вийти в упор на зігнутих руках. Розгинаючи руки, опустити ноги вниз, прогнутися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку і тримаючи руками, допомогти виконати вправу.

Послідовність навчання.

1. Підйом стрибком із вису стоячи.
2. Підйом із вису лежачи ноги на стільчику.
3. Підйом із вису стоячи глибоким хватом на кінцях брусів з допомогою.
4. Підйом із вису стоячи глибоким хватом на кінцях брусів самостійно.
5. Підйом із вису стоячи глибоким хватом на низьких кільцях.
6. Підйом глибоким хватом на високих кільцях самостійно.



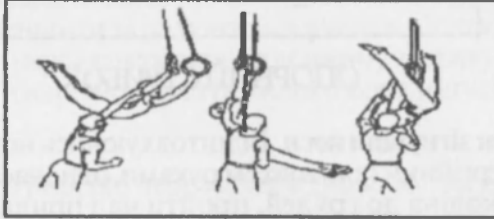
Зіскок переворотом назад ноги нарізно з розмахування у висі. З вису мах уперед, проходячи вертикальне положення внизу, посилити мах, злегка згинаючись у кульшових суглобах і розводячи ноги, послати ноги вгору. Проходячи лінію тросів, енергійно розігнутися, натискуючи руками на кільця, відпустити їх і закінчити зіскок.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за плече, другою підштовхувати за спину.

Послідовність навчання.

1. Зіскок переворотом назад зігнувшись.

2. З вису махом вперед, вис зігнувшись ноги нарізно.
3. З вису зігнувшись ноги нарізно, зіскок переворотом з допомогою.
4. Зіскок переворотом назад ноги нарізно з розмахування у висі з допомогою.
5. Зіскок переворотом назад ноги нарізно з розмахування у висі самостійно.



КІНЬ З РУЧКАМИ

Із стрибка коло правою. Із стрибка перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою. Не зупиняючись, перемістити вагу тіла на праву руку, і, відштовхуючись лівою, виконати перемах правою вліво-назад.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду учня, правою рукою допомогти виконати перемах правою вліво-назад.

Послідовність навчання.

1. Перемахи.
2. Перемахи назад.
3. Із стрибка коло правою в упор стоячи.
4. Із стрибка коло правою в упор.

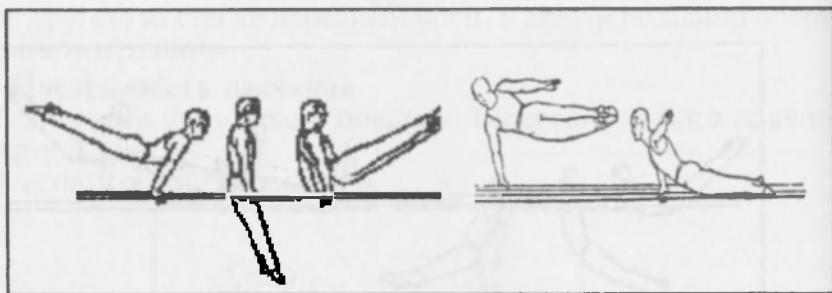


Зіскок кутом вліво-назад з упору ноги нарізно лівою. З упору ноги нарізно лівою перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою. З'єднавши ноги, перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою, виконати перемах двома вліво-назад. Зіскочити в стійку правим боком до коня.

Страхування і допомога. Стояти ззаду учня. У момент зіскоку підтримати лівою рукою за плече, а правою – під спину.

Послідовність навчання.

1. Однойменні перемахи вперед і назад із стрибка.
2. Те саме, але з упору.
1. Зіскок кутом вліво-назад з упору ноги нарізно лівою з допомогою.
1. Зіскок кутом вліво-назад з упору ноги нарізно лівою самостійно.



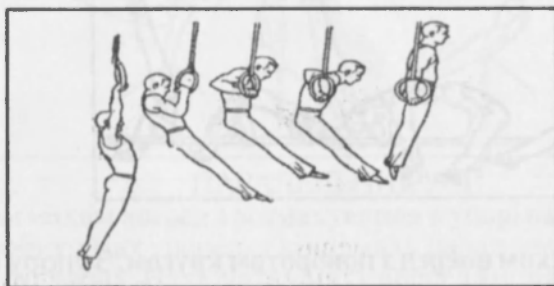
КІЛЬЦЯ

Підйом силою. У висі глибоким хватом підтягнутись так, щоб кільця були на рівні грудей. Посилаючи ноги вперед, трохи зігнутися, голову нахилити на груди, вийти в упор на зігнутих руках. Розгинаючи руки, опустити ноги вниз, прогнутися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку і тримаючи руками, допомогти виконати вправу.

Послідовність навчання.

1. Підйом стрибком із вису стоячи.
2. Підйом із вису лежачи ноги на стільчику.
3. Підйом із вису стоячи глибоким хватом на кінцях брусів з допомогою.
4. Підйом із вису стоячи глибоким хватом на кінцях брусів самостійно.
5. Підйом із вису стоячи глибоким хватом на низьких кільцях.
6. Підйом глибоким хватом на високих кільцях самостійно.



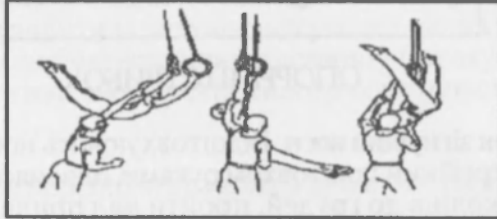
Зіскок переворотом назад ноги нарізно з розмахування у висі. З вису мах уперед, проходячи вертикальне положення внизу, посилити мах, злегка згинаючись у кульшових суглобах і розводячи ноги, послати ноги вгору. Проходячи лінію тросів, енергійно розігнутися, натискаючи руками на кільця, відпустити їх і закінчити зіскок.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за плече, другою підштовхувати за спину.

Послідовність навчання.

1. Зіскок переворотом назад зігнувшись.

2. З вису махом вперед, вис зігнувшись ноги нарізно.
3. З вису зігнувшись ноги нарізно, зіскок переверотом з допомогою.
4. Зіскок переверотом назад ноги нарізно з розмахування у висі з допомогою.
5. Зіскок переверотом назад ноги нарізно з розмахування у висі самостійно.



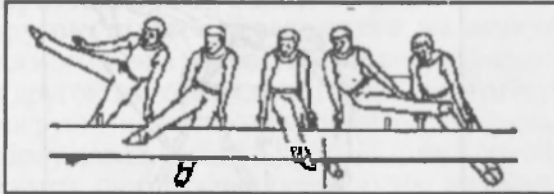
КІНЬ З РУЧКАМИ

Із стрибка коло правою. Із стрибка перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою. Не зупиняючись, перемістити вагу тіла на праву руку, і, відштовхуючись лівою, виконати перемах правою вліво-назад.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду учня, правою рукою допомогти виконати перемах правою вліво-назад.

Послідовність навчання.

1. Перемахи.
2. Перемахи назад.
3. Із стрибка коло правою в упор стоячи.
4. Із стрибка коло правою в упор.

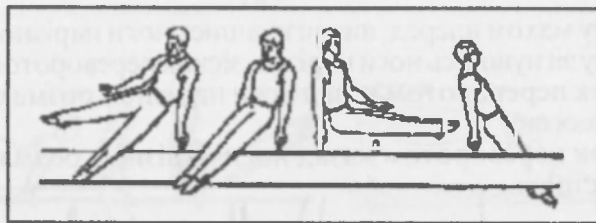


Зіскок кутом вліво-назад з упору ноги нарізно лівою. З упору ноги нарізно лівою перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою. З'єднавши ноги, перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою, виконати перемах двома вліво-назад. Зіскочити в стійку правим боком до коня.

Страхування і допомога. Стояти ззаду учня. У момент зіскоку швидко тримати лівою рукою за плече, а правою – під спину.

Послідовність навчання.

1. Однойменні перемахи вперед і назад із стрибка.
2. Те саме, але з упору.
3. Зіскок кутом вліво-назад з упору ноги нарізно лівою з допомогою.
4. Зіскок кутом вліво-назад з упору ноги нарізно лівою самостійно.



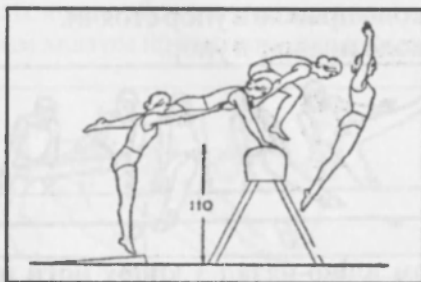
ОПОРНИЙ СТИБОК

Стрибок зігнувши ноги. Відштовхуючись ногами, руки вперед, коротким енергійним поштовхом руками, одночасно згинаючи ноги і підтягуючи коліна до грудей, пройти над приладом, розігнутись, підняти руки вгору і приземлитися.

Страхування і допомога. Стоячи біля місця приземлення, однією рукою підтримувати учня за плече, другою – за зап'ясток.

Послідовність навчання.

1. З упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор присівши.
2. Спираючись руками в гімнастичну стінку на рівні плечей, виконувати стрибки на місці, згинаючи ноги вперед.
3. Спираючись руками на коня, виконувати стрибки на місці, згинаючи ноги вперед і запригуючи на коня в упор на колінах.
4. Стрибок зігнувши ноги з допомогою і самостійно.



Стрибок ноги нарізно через коня в довжину. Розбіг – 15-18 м. Відштовхнувшись від містка, змахнути руками вперед-вгору. Ставлячи руки на коня, енергійно відштовхнутися і розвести ноги. Проїшовши над приладом, з'єднати ноги і приземлитися. Під час польоту тіло гімнаста має зайняти горизонтальне положення. Кут між руками і тулубом повинен бути не менше 90° .

Страхування і допомога. Стоячи збоку від дальньої третини коня, підтримувати обома руками за плече, просуваючись разом з учнем уперед.

Послідовність навчання.

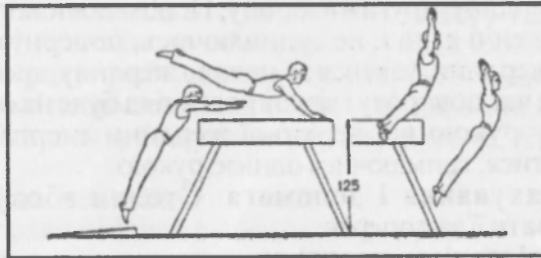
1. З упору стоячи біля гімнастичної стінки стрибки із згинанням у кульшових суглобах і розведенням ніг з одночасним поштовхом

руками.

2. Стрибок ноги нарізно через козла.
3. Стрибок ноги нарізно через двох козлів, поставлених разом і з поступовим відсуванням одного в довжину на довжину коня.
4. Стрибок ноги нарізно через коня, поставленого під кутом до розбігу. Місток біля дальньої частини. Кут між конем і розбігом поступово зменшити за рахунок відсування містка від коня.
5. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину з страхуючим поясом.
6. Стрибок ноги нарізно через похилого коня (опустити передню частину

коня.

7. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину, на коня покласти мату.
8. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину з допомогою і самостійно.



БРУСИ РІЗНОЇ ВИСОТИ

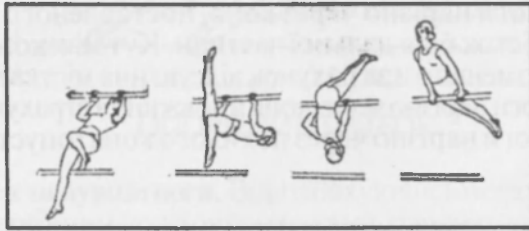
З вису присівши на нижній жердині, махом однією і поштовхом другою підйом переворотом на верхню жердину. Підштовхнутися ногою, яка спирається на нижню жердину, і зробити енергійний мах другою ногою, з'єднати ноги і підняти їх угору й назад. Трохи згинаючи руки, притиснутись животом до верхньої жердини і, нахилиючи голову назад, вийти в упор. Піднімаючи плечі, ноги не опускати. Стежити, щоб під час перевороту не було надмірного щипання в кульшових суглобах. Передчасно нахилити голову назад не можна.

Страхування і допомога. Стоячи всередині брусів, однією рукою підтримувати за плече, другою – за попереk.

Послідовність навчання.

1. З вису стоячи хватом на нижню жердину стрибки махом однієї і поштовхом другою, ставлячи стегно махової ноги на нижню жердину зверху.
2. З вису стоячи хватом на нижню жердину махом однієї і поштовхом другою підйом переворотом на нижню жердину з допомогою.
3. З вису стоячи хватом на нижню жердину махом однієї і поштовхом другою вис прогнувшись з опорою ступнями об верхню жердину і поштовхом ніг переворот на нижню жердину.

4. З вису присівши на нижній жердині, одна нога опирається на стільчик друга вперед. Махом однією і поштовхом другою підйом переворотом на нижню жердину.
5. Виконання вправи з допомогою і без допомоги

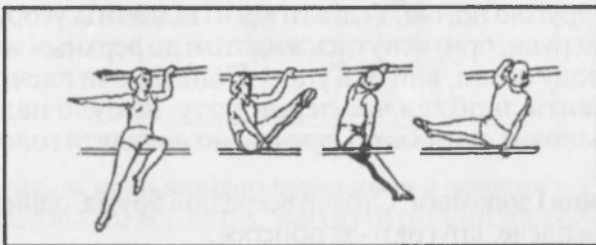


З сиду на стегні зовні зіскок кутом назад. Одна рука хватом за верхню жердину, друга в сторону. Піднімаючи ноги вперед, з'єднати їх у положенні кута і, не зупиняючись, повернутись обличчям до верхньої жердини, узятися за нижню жердину, зробити зіскок кутом назад. Під час повороту і зіскоку вага тіла буде на опорній руці. Після поштовху рукою від верхньої жердини енергійно прогнутись і приземлитися, тримаючись однією рукою.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастки, підтримувати її за поперек.

Послідовність навчання.

1. З сиду на стегні перемах у середину в упор сидячи ззаду.
2. З упору сидячи ззаду на коні, повертаючись праворуч (ліворуч), зробити зіскок кутом назад.
3. Зіскок на брусах з допомогою і без допомоги.

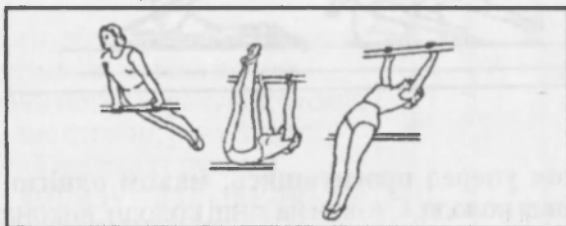


Спад з упору на верхній жердині у вис лежачи на нижній жердині. З упору на верхній жердині, подаючи плечі вперед прогнутись і, енергійним рухом плечима назад, перейти у вис зігнувшись. Коли положення тіла зрівняється з нижньою жердиною, розігнутись. Звертати увагу щоб, під час опускання руки не згинались, голова не відкидалась назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастки, підтримувати однією рукою під спину, іншою за ноги.

Послідовність навчання.

1. З упору на нижній жердині, опускання у вис зігнувшись.
2. З упору на нижній жердині, спад на коня (козла).
3. З упору на верхній жердині, спад з допомогою.
4. Виконання елемента самостійно.



КОЛОДА

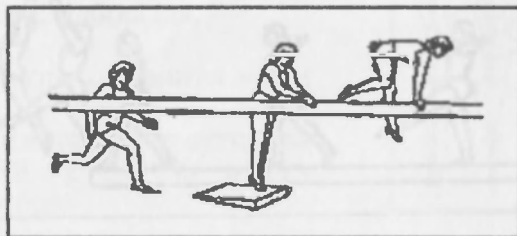
Наскок з однойменним перемахом в упор ноги нарізно.

Відштовхуючись ногами від містка, перенести вагу тіла на руки, передати її на ліву і, відштовхуючись правою рукою, зробити перемах правою ногою вперед і прийти в упор ноги нарізно (правою).

Страхування і допомога. Стоячи збоку (в цьому разі зліва), підтримувати ученицю однією рукою (лівою) за плече, а другою - за пояс.

Послідовність навчання.

1. Виконання вправи на коні з ручками та без ручок.
2. Виконання вправи на низькій колоді.
3. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою і без допомоги.



Напівшпагат. Сісти на п'ятку зігнутої ноги, поставленої спереду, друга ззаду, руки в сторони.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за тулуб або за руку.

Послідовність навчання.

1. Виконання вправи на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на низькій колоді.
4. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою і без допомоги.



Зіскок уперед прогнувшись, махом однією і поштовхом іншою з кінця колоди. Стоячи на кінці колоди, виконати мах однією ногою і відштовхнутись іншою, стрибнути вгору і, з'єднавши ноги руками зробити мах уперед-вгору, прогнутися. Приземлитись на носки з наступним переходом на повню ступню.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати під спину.

Послідовність навчання.

1. Стрибок прогнувшись на підлозі.
2. Стрибок прогнувшись з гімнастичної лави.
3. Стрибок прогнувшись з низької колоди.
4. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою і без допомоги.



Прикладні вправи

ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ

Лазіння по канату способом у три прийоми. З вису або вису стоячи захватом руками вгорі. Перший прийом: підтягнувши ноги як найвище, затиснути канат підйомом однієї і п'яткою другої ноги та колінами (вис зігнувши ноги). Другий прийом Стискаючи ногами канат, підтягнутись на руках з одночасним випрямленням ніг (вис на зігнутих руках). Третій прийом: по черзі перехват руками вгору, зберігаючи захват ногами.

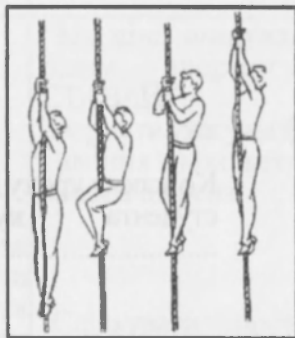
Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за пояс.

Послідовність навчання.

В.п. – вис на канаті.

1. – зігнути ноги, обхопити ногами канат (коліна нарізно, як можна вище);
2. – розгинаючи ноги (за рахунок зусиль м'язів ніг), вис стоячи, руки зігнуті;
3. – почерговий перехват руками.

Лазіння донизу (злізання) – виконується у зворотному порядку.



Лазіння по канату способом у два прийоми. З вису стоячи, або нісу хватом правою рукою вгорі, а лівою – на рівні обличчя. Перший прийом: підняти ноги як найвище і затиснути канат тим самим способом. Другий прийом стискаючи ногами канат і утримуючись руками, розігнути ноги з перехватом лівою рукою вгору.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за пояс.

Послідовність навчання.

В.п. - вис на канаті, одна рука пряма, інша зігнута на рівні підборіддя;

1. – згинаючи ноги обхопити ними канат;
2. – розгинаючи ноги, підтягнутись на випрямленій руці, а другу перехопити вгору.



Додаток 1

Конспект уроку для дітей 1-го класу
студента курсу факультету
.....

Задачі:

1. Освітні:

- навчити перекиду вперед;
- повторити лазіння на лаві;
- сприяти розвитку гнучкості, спритності;

2. Оздоровчі:

- сприяти формуванню правильної постави;
- навчати правильному диханню при виконанні ВдЗР;

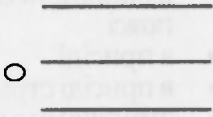
3. Виховні задачі:

виховувати вміння виконувати колективні дії.

Інвентар: гімнастичні мати, три гімнастичні лави.

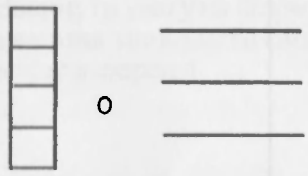
ЛЬВІВ-2001

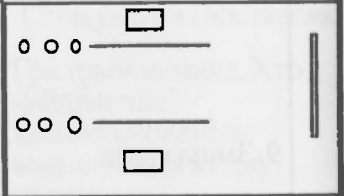
Зміст	Дозуван.	ОМЗ
1. Шиккування класу. 2. Привітання.		“На лінії шиккування в одну шеренгу СТАВАЙ! ”
3. Різновиди кроку: <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на п'ятках • на носках руки вгору • на п'ятках руки за голову • в напівприсіді руки на поясі • в присіді • в присіді стрибками • стрибками з ніг на руки (зайцями) 	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Звернути увагу на форму і вміння знаходити своє місце в шерензі Слідкувати за поставою. Звернути увагу на якість виконання вправ. Визначати переможців за найкраще виконання окремих вправ
4. Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> • високим бігом • згинанням ніг назад • прямими ногами вперед, руки на пояс • прямими ногами назад, руки за спину • прямими ногами в сторону, руки на пояс • з поворотами на 360° • біг спиною вперед • біг з виконанням завдань: 	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 2 круга	Звернути увагу, як учні реагують на сигнали, визначати найуважніших. Можна проводити у формі гри двох команд на якість виконання.
<ul style="list-style-type: none"> • один сплеск – стійка на носках, руки за голову; • два оплески – біг у зворотньому напрямку 	3-4	Звернути увагу, як учні реагують на сигнали, визначати найуважніших. Можна проводити у формі гри двох команд на якість виконання.

Зміст	Дозуван	ОМЗ
<p>5. Перешикування в колонну по – три. Підготовка лав.</p> <p>6. Вправи для загального розвитку на лаві:</p> <p>Вправа 1. В.п. Лава попереду.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Праву на лаву, руки вгору. 2. В.п. 3. Ліву на лаву, руки вгору. 4. В.п. <p>Вправа 2. В.п. Права на лаві руки за голову</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стійка на лаві вздовж, руки вгору. 2. Крок правою з лави, стійка перед лавою, ліва на лаві, руки за голову. 3. Стійка на лаві вздовж, руки вгору. 4. Крок лівою у В.п. 	<p>8 разів</p> <p>8 разів</p>	<p>“Ліворуч в колонну по три – РУШ!” Напрявні на – МІСЦІ! Дистанція три кроки. Перші номери взяти лаву і т. д. Вправи виконувати роздільним способом у формі гри, клас розділити на команди відповідно до кількості лав.</p> <div data-bbox="695 584 1028 788" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  </div> <p>Голову тримати прямо, руки не згинати. Тянутись вгору.</p> <p>Лікті максимально в сторони, спина пряма. Тянутись вгору.</p>

Зміст	Дозуван.	ОМЗ
<p>Вправа 3. В.п. Сидячи на лаві вздовж, хват за ближній край.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нахил назад. 2. В.п. 3. Теж саме. 4. В.п. 	8 разів	Головою торкатись підлоги, ноги не відривати від підлоги.
<p>Вправа 4. В.п. Те ж саме.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мах зігнутими ногами. 2. В.п. 3. Нахил, руки вперед 4. В.п. 	8 разів	Головою торкатись колін.
<p>Вправа 5. В.п. Упор лежачи позаду, на лаві вздовж, хват за ближній край.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зігнути руки. 2. В.п. 3. Упор лежачи позаду на лаві вздовж, зігнувши ноги, хват за ближній край. 4. В.п. 	8 разів	Спина пряма, сідницями торкатись підлоги.
<p>Вправа 6. В.п. Упор сидячи позаду ноги на лаві.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нахил, руки за голову. 2. В.п. 3. Нахил, ноги нарізно, руки вперед. 4. В.п. 	8 разів	Спина пряма, ноги не згинати.
<p>Вправа 7. В.п. Лежачи на спині, руки за голову, ноги на лаві.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нахил з поворотом праворуч, мах зігнутою лівою. 2. В.п. 3. Те ж саме в іншу сторону. 4. В.п. 	8 разів	Ліктем торкатись коліна.

Зміст	Дозуван.	ОМЗ
<p>Вправа 8. В.п. Лежачи, руки на лаві, хватом за дальній край. 1. Мах правою назад. 2. В.п. 3. Мах лівою назад. 4. В.п.</p>	8 разів	Нога пряма. Дивитись вперед.
<p>Вправа 9. В.п. Стоячи ноги нарізно над лавою. 1 – 2. Стрибок у стійку на лаві поперск. 3 – 4. Крок правою та лівою з лави у вихідне положення.</p>	8 разів	Звернути увагу на одночасне виконання зистрибування.
<p>Вправа 10. В.п. Права на лаві на носок. 1 – 2. Стрибок із зміною положення ніг 3.-4 Те саме з іншої.</p>	8 разів	Ноги незгинати, спина пряма, дивитись прямо.
<p>Ходьба на місці.</p> <p>7. Шиккування в одну шеренгу.</p> <p>8. Перешиккування в дві шеренги, (по відділеннях).</p>	8-16 рах.	Слідкувати за поставою. Гра трьох команд. Хто найшвидше і дисциплінованіше вишикується в одну шеренгу. На перший та другий РОЗПОДІЛИСЬ! В дві шеренги – ШИКУЙСЬ! Перше відділення – на акробатику Друге – пересування на лавах. До першого виду занять бігом-РУШ!

Зміст	Дозуван.	ОМЗ
<p>1. Відділення. Навчання перекиду.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Групування в присіді, с положеннях сидячи та лежачи. • Перекати із упору присівши, перекати вперед і назад з положення упору присівши. • Перекати вправо і вліво, з положення сточи на колінах. • Перекид з гірки матів. • Перекид з допомогою. • Самостійне виконання перекиду вперед. 	<p>2 – 3 рази</p> <p>2 – 3 рази</p> <p>2 – 3 рази</p> <p>2 – 3 рази</p> <p>2 – 3 рази</p> <p>2 – 3 рази</p>	<p>Звернути увагу на щільність групування.</p> <p>Спина максимально округлена, голова торкається колін.</p> <p>Звернути увагу на плавність виконання перекату. Голова не повинна торкатись мату. Страхувати за голову і стегно. Звернути увагу на якість виконання</p> <div data-bbox="632 837 963 1037" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div>
<p>9. Зміна видів.</p> <p>2. Відділення. Лазіння по лаві.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пересування в упорі на руках і ногах. • Пересування в упорі на руках і ногах спиною 		<p>Закінчити роботу. В дну шеренгу СТАВАЙ! Право-РУЧ! З акробатики на лави з лав на акробатику бігм-РУШ! СТІЙ! Ліво-РУЧ! Продовжуєм роботу.</p> <p>Спина пряма.</p> <p>Відштовхуватись одночасно двома руками.</p>

	Зміст	Дозуван.	ОМЗ
	<p>вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пересування в сиді за допомогою рук і ніг підтягуючись. • Пересування в сиді за допомогою рук і ніг спиною вперед відштовхуючись. • Пересування на животі підтягуючись руками. • Пересування на животі відштовхуючись руками <p>10 Перешиккування для проведення естафет.</p> <p>1 Естафета. Пересування на лаві у положенні лежачи підтягуючись – добігти до стінки – повернутись на своє місце.</p>	1 раз	<p>Звернути увагу на якість нахилу.</p> <p>Максимально підтягуватись.</p> <p>Відштовхуватись одночасно двома руками.</p> <p>Відділення з акробатики одна команда і відділення яке працювало на лавах – друга команда. Визначити капітанів(тих хто найкраще виконував вправи на попередніх видах. Хто найшвидше і дисциплінованіше вишикується в колону за своїм капітаном.</p> 

Зміст	Дозуван.	ОМЗ
<p>2 Естафета. Пересування у положенні лежачи підтягуючись на першій лаві – пересування у положенні лежачи відштовхуючись на другій лаві – добігти до стінки – повернутись на своє місце.</p> <p>3 Естафета Перекид з гірки матів - пересування у положенні лежачи підтягуючись на першій лаві – пересування у положенні лежачи відштовхуючись на другій лаві – добігти до стінки – повернутись на своє місце.</p> <p>11. Шиккування в одну шеренгу.</p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Звернути увагу на дотримування правил естафет. Вправи виконувати потоковим способом. Визначати переможців після кожної естафети. Перемогу в естафеті оцінювати: 1 естафета – 1 бал, 2 естафета – 2 бали, 3 естафета – 3 бали. У випадку нічийного результату, третю естафету провести повторно.</p> <p>“На лінії шиккування в одну шеренгу – СТАВАЙ!” Звернути увагу на форму і вміння знаходити своє місце в шерензі</p>
<p>12. Підведення підсумків уроку.</p> <p>13. Домашнє завдання. -відтискання від підлоги -з положення лежачи на спині, руки за голову, сід зінувши ноги</p> <p>Організований вихід із залу.</p>	<p>10 раз</p> <p>25 раз</p>	<p>Вправи виконувати на потязі дня.</p>

Додаток 2

*ЗАЛІКОВИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ ІЗ ГІМНАСТИЧНОЮ
СКАКАЛКОЮ*

1. Чотири подвійних підскоки на двох обертаючи скакалку вперед.
2. Чотири подвійних підскоки на лівій обертаючи скакалку вперед.
3. Чотири подвійних підскоки на правій обертаючи скакалку вперед.
4. Три подвійних підскоки на обох обертаючи скакалку вперед.
5. Переступаючи поворот кругом з обертом скакалки збоку.
6. Три подвійних підскоки на обох обертаючи скакалку назад.
7. Переступаючи поворот кругом з махом скакалки вгору.
8. Три подвійних підскоки з ноги на ногу (ліва (права) вперед до низу) обертаючи скакалку вперед (не міняючи положення ніг).
9. Вісім кроків бігом, обертаючи скакалку вперед.
10. Три подвійних підскоки на обох обертаючи скакалку вперед.
11. Оберт «петлею» (права, ліва навхрест зверху).
12. Три підскоки на обох обертаючи скакалку вперед.
13. Стрибок з подвійним обертання скакалки.

**ЗАЛІКОВА ВПРАВИ ПРОГРАМИ КАТЕГОРІЇ «Б» ЗІ
СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ
Жіноча програма.**

1. Опорний стрибок. Кінь в ширину, висота 110 см.

- а) Стрибок зігнувши ноги;
- б) Стрибок ноги нарізно.

2. Бруси.

- З упору стоячи назовні (можна використовувати “мостик”) застрибнути в упор на нижню жердину.
- Перемах правою вправо (лівою) в упор верхом –
- Перехват правою у хват знизу за верхню жердину, перемахом правою вліво поворот ліворуч у вис лежачи ззаді на стегнах.
- Піднімаючи і згинаючи ліву, вис присівши на лівій і махом правою, поштовхом лівою переворот в упор на верхню жердину.
- Спад у вис лежачи ззаду на стегнах і поворот в сид на стегні; руки: одна – хватом за верхню жердину, друга в сторону.
- Піднімаючи і з'єднуючи ноги поворот ліворуч з перехватом правої справа за нижню жердину і перемахом двома вліво зіскок кутом.

3. Колода.

- Із стійки на “мостику” вздовж махом правою і поштовхом лівою перемах з поворотом ліворуч в сид ноги нарізно, опорою попереду.
- Махом назад упор лежачи на зігнутих руках.
- Випрямляючи руки упор лежачи, згинаючи праву напівшпагат руки в сторони.
- Опора спереду випрямляючи праву упор лежачи.
- Поштовхом двома упор присівши, стати.
- Кроком вперед рівновага на лівій, тримати 3 с.
- Випрямляючись, руки вгору, крок правою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло лівою рукою в сторону донизу, руки вгору випрямляючись, руки вгору, крок лівою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло правою рукою в сторону донизу, руки вгору (2рази).
- Приставляючи праву, присід, поворот на 180° , стати.

- Крок польки з правої, крок польки з лівої(2 рази).
- Махом одною і поштовхом другою зіскок прогнувшись вперед з кінця колоди.

4. Акробатика.

- Із основної стійки крок вперед, рівновага.
- Випрямитись, ногу вперед, махом однією поштовхом другою стійка на руках, перекид в упор присівши.
- Перекид і перекатом назад стійка на лопатках.
- Перекатом вперед стати на одну ногу, друга вперед.
- Переверот в сторону, приставляючи ногу напівприсідаючи руки вниз – назад, стрибок вгору прогнувшись.

Чоловіча програма.

1. Перекладина.

- З розмахування у висі підйом розгином в упор.
- Оберт назад в упорі.
- Перемах правою (лівою) хват знизу, оберт вперед верхом.
- Поворот кругом з перемахом ноги назад в упор.
- Спад у вис, махом назад зіскок з поворотом на 90°.

2. Бруси.

- Хватом за кінці жердин стрибок в упор, кут, (тримати 3с.).
- Сид ноги нарізно.
- Перхватом вперед упор лежачи на руках ноги нарізно.
- Зеднуючи ноги мах вперед і підйом в упор.
- Мах назад, махом вперед кут (тримати 2с.).
- Силою зігнувшись, стійка на плечах.
- Випрямляючи руки, упор, мах вперед.
- Мах назад і махом вперед зіскок з поворотом кругом до середини у стійку боком до снаряду.

3. Сtribок.

Кінь у довжину висота 125 см.

- Сtribок ноги нарізно.
- Сtribок зігнувши ноги.

4. Акробатика.

- Два, три кроки розбігу, поштовхом двома, стрибок вгору прогнувшись.
- Поштовхом однією і махом другої стійка на руках, перекид в упор присівши.
- Силою зігнувшись стійка на голові і руках (тримати 3 с.)
- Силою прогнувшись опускання в упор лежачи, упор присівши, стати.
- Рівновага руки в сторони (тримати 3 с.)
- Випрямитись і махом одною ногою вперед поворот кругом в основну стійку.
- Два, три кроки розбігу, два переворота в сторону.
- Приставляючи ногу стрибок вгору прогнувшись.

5. Кінь з ручками.

- Зі стрибка коло правою (лівою).
- Перемах правою назад.
- Перемах лівою.
- Перемах правою і зіскок кутом ліворуч назад в стійку правим боком до коня.

6. Кільця.

- З вису глибоким хватом підйом силою в упор.
- Кут (тримати 3 с.)
- Спад назад у вис прогнувшись.
- Вис зігнувшись.
- Мах дугою і мах назад.
- Махом вперед зіскок з переворотом ноги нарізно.

Перелік використаних літературних джерел

Боген М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с. Гимнастика и методика преподавания / Под. ред. В.М. Смоленского. — 3-е изд., пераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.

Мартовский А. Я. Гимнастика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 108 с.

Матвеев Л. Л. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

Петров Л. К. Урок гимнастики в школе: Учеб. пособие. — Ижевск:

Юный гимнаст / Под ред. А. М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 176 с.

Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физическое воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 1996. — С. 106-204.

Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 108 с.

Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физическое воспитание учащихся 1-XI классов: Программы общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 1996. — С. 106-204.

Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 70 с.

Петров П. К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Из-во УдГУ, 1995. — 164 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
ГОЛОВНИЙ ТЕОРЕТИЧНИЙ КУРС З ЗАГАЛЬНИХ ОСНОВ ГІМНАСТИКИ:	4
Історичний огляд зародження гімнастики	4
Місце гімнастики в системі фізичного виховання	13
Анотуючі особливості проведення уроку гімнастики	18
Формування правильної постави	22
Міцнення змагань з гімнастики	25
Бачення характеристика	25
Гімнастична термінологія	29
Методика навчання вправам для загального розвитку	29
Термінологія стройових вправ	33
Термінологія вправ для загального розвитку	50
Термінологія вправ спортивних видів гімнастики	70
Методика навчання основним гімнастичним вправам	75
Бібліографія	88
Список використаних літературних джерел	100

Підписано до друку 19.01.2001 р. Формат 60х90/16
Папір друк. Ум. друк. арк. 6.
Наклад 100 прим. Зам. № 19.

Надруковано видавничим центром
Львівського національного університету імені Івана Франка