

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ

Навчально-методичний посібник

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2020

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № X від 29.01.2021 р.)*

Рецензенти:

Грибан Г. П. – доктор педагогічних наук, професор, заслужений діяч науки та техніки України, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Ткаченко П. П. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету;

Лебедєв С. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри футболу тахокею Харківської державної академії фізичної культури.

Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. /
А37 укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О.
2020, 103 с.

У посібнику розглянуті розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також методика навчання гімнастичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам, студентам денної та заочної форми навчання факультету фізичного виховання і спорту та вчителям фізичної культури загальноосвітніх шкіл.

УДК 796.015:796.41

©Мичка І. В., 2020

©Булгаков О. І., 2020

©Жуковський Є. І., 2020

©Гедзюк Д. О., 2020

© Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020

Зміст

ВСТУП	4
Розділ 1. Вступ до предмету	6
1.1. Історичний огляд зародження гімнастики.....	6
1.2. Характеристика національних систем гімнастики.....	8
1.3. Місце гімнастики у системі фізичного виховання.....	12
1.4. Класифікація видів гімнастики.....	13
Розділ 2. Значення та функції гімнастичної термінології	24
2.1. Зміст і значення гімнастичної термінології.....	24
2.2. Вимоги до гімнастичної термінології.....	25
2.3. Правила використання гімнастичної термінології.....	26
2.4. Форми і правила запису гімнастичних вправ.....	29
2.5. Класифікація термінів основних засобів гімнастики.....	34
Розділ 3. Стройові вправи	37
3.1. Стройові прийоми.....	38
3.2. Пересування.....	39
3.3. Шикування перешиккування.....	45
3.4. Розмикання і змикання.....	49
Розділ 4. Загальнорозвиваючі вправи	53
4.1.1. Положення рук та рухи ними.....	54
4.1.2. Основні положення ніг і рухи ними.....	57
4.1.3. Основні положення тулуба та рухи ним.....	61
4.2. Вправи з предметами.....	66
4.2.1. Вправи з гімнастичною палицею.....	68
4.2.2. Вправи зі скакалкою.....	70
Розділ 5. Вправи гімнастичного багатоборства	74
5.1. Вправи на перекладині.....	74
5.2. Бруси (паралельні).....	77
5.3. Вправи на кільцях.....	80
5.4. Кінь-махи.....	82
5.5. Опорні стрибки.....	84
5.6. Вправи на брусах (різновисокі).....	86
5.7. Вправи на колоді.....	91
5.8. Вільні вправи.....	94
5.9. Акробатичні вправи.....	95
Розділ 6. Прикладні вправи	99

ВСТУП

Навчально-методичний посібник «Теорія і методика викладання гімнастики» рекомендується студентам факультету фізичного виховання для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт.

Мета викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» полягає у вивченні студентами теоретичного, практичного та методичного матеріалу, засвоєння методики викладання гімнастики в різних навчальних закладах та практичній підготовці майбутніх спеціалістів до професійної діяльності спеціаліста фізичної культури. Засвоєння курсу гімнастики має сприяти розвитку педагогічного мислення, формуванню спеціальних знань, умінь та навичок.

Навчально-методичний посібник складається з 6 розділів.

Перший розділ «Вступ до предмету» присвячений зародженню гімнастики, її витокам, створення національних систем гімнастики, гімнастики в системі фізичного виховання, що розкривається сутність гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання та класифікації видів гімнастики.

Другий розділ «Значення та функції гімнастичної термінології» характеризує зміст і значення гімнастичної термінології, вимоги до гімнастичної термінології, правила використання гімнастичної термінології, форми і правила запису гімнастичних вправ, класифікацію термінів основних засобів гімнастики.

Третій розділ «Стройові вправи та поняття» містить матеріали, які характеризують стройові вправи, як один із засобів організації та проведення занять з фізичного виховання та методику їх навчання.

У четвертому розділ «Загальнорозвиваючі вправи» міститься матеріал про основні вихідні положення рук, ніг, основні положення тулуба,

термінологічні позначення положень при виконанні загальнорозвиваючих вправ і вправ на приладах, а також правила запису ЗРВ, методика їх проведення, вимоги до застосування ЗРВ та комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, з предметами та з елементами ритмічної гімнастики.

П'ятий розділ «Вправи гімнастичного багатоборства» розкриває основи техніки виконання вправ на: перекладині, брусах, кільцях, колоді, кінь-махи, вільні вправи та опорні стрибки.

Шостий розділ «Прикладні вправи» характеризує: лазіння, піднімання і перенесення вантажу, способи перенесення одного двома партнерами, метання і ловіння.

До кожного розділу підібрані питання для самоконтролю для кращого засвоєння матеріалом.

В основі навчально-методичного посібника використані матеріали та праці науковців Ю. К. Гавердовського, Ю. В. Менхіна, А. Т. Брикіна, В. П. Філіна, О. М. Худолія, М. Л. Журавина.

Розділ 1

ВСТУП ДО ПРЕДМЕТУ.

1.1. Історичний огляд зародження гімнастики

Термін «гімнастика» (від грец. «гімназо» – навчаю, треную) вперше з'являється у стародавніх греків у період розквіту давньогрецької культури у 8 столітті до н.е. Проте гімнастичні вправи культивувалися ще у стародавньому світі. Ще за 4000 років до нашої ери в Китаї, Індії та у інших народів гімнастичні вправи використовували як лікувальний і профілактичний засіб. У китайських книгах тих часів вказується на те, що в Китаї існувала гімнастика, яку виконували удома вранці і увечері. Про позитивний вплив регулярних занять гімнастикою на гармонійний розвиток особистості писали і говорили Гомер, Аристотель і Платон. Окрім звичних для нас розвиваючих і спеціальних вправ гімнастика древніх греків включала в себе плавання, біг, боротьбу, бокс, їзду (верхову і на колісницях) і т. д.

Широко відома сучасна система гімнастичних вправ індійських йогів бере свій початок у тому далекому часі. З різних історичних джерел (пам'ятники, фрески, малюнки) відомо, що гімнастичні вправи використовувалися в усіх стародавніх народів: у єгиптян, персів, ассірійців, народів Закавказзя, римлян, євреїв й ін. Відомо, що у ті часи існували професійні канатохідці і акробати, які розважали при дворах знать. Римляни на заняттях гімнастикою широко використовували різні акробатичні вправи, запозичивши їх у мандрівних акторів-акробатів. Також ними були запроваджені снаряди для лазіння (для навчання подолання перешкод), дерев'яний кінь (для навчання верхової їзди), дерев'яний стіл (для опорних стрибків). У стародавніх критян акробатичні вправи використовувалися як частина релігійно-обрядових церемоній.

В епоху Відродження гуманісти стали надавати великого значення всебічному вихованню молоді, а грецьку гімнастику по праву вважали

кращою системою фізичного виховання. У заняттях гімнастикою вони бачили кращий засіб зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил людини. У XVI ст. з'явився ряд добутоків по фізичному вихованню. Найбільш відомим з них була праця І. Меркуріаліса про мистецтво гімнастики. Автор поділяв гімнастику на три види: військову, лікарську й атлетичну. Оздоровчу гімнастику, тобто не зв'язану з прагненням перемагати суперника, він вважав основним засобом фізичного виховання.

У творах французького письменника – гуманіста Франсуа-Ребле (1494-1553 рр.) «Гаргантюа і Пантагрюель» згадується, що молоді люди займалися різноманітними вправами: з гантелями, на перекладині, дерев'яному коні, лазінням по канату. У цей період появились теоретичні роботи, присвячені фізичним вправам. Варті уваги роботи італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530-1601 рр), що написав шість книжок про гімнастику.

Праці Я. А. Коменського і його система дидактичних принципів сприяли розвитку поглядів класиків педагогіки XVIII ст. Жана-Жака Руссо (1712–1778) і особливо Песталоцці (1746–1827) до подальшого розвитку гімнастики. Руссо вважав, що фізичні вправи зміцнюють і гартують тіло, створюють необхідні умови для розвитку сил і рухових можливостей людини, готують до життя, сприяють розумовому розвитку і зміцненню здоров'я. Педагогічні ідеї Руссо, Песталоцці й інших діячів педагогіки того часу підтримувалися буржуазною інтелігенцією західноєвропейських країн. Практичні кроки в цьому напрямку були зроблені в Німеччині. У 70-х роках XVIII ст. у деяких містах почали створюватися школи нового типу – філантропіни, у яких стала зароджуватися німецька національна гімнастика. Найбільш відомими керівниками гімнастики у філантропінах були Фіт (1763–1836) і Гутс-Мутс (1759–1839).

1.2. Характеристика національних систем гімнастики

Німецька система гімнастики. В 70-х роках XVIII ст. у деяких містах почали створюватися школи нового типу – філантропіни, в яких зароджувалася німецька національна гімнастика. Найбільш відомими керівниками гімнастики у філантропінах був Антон Фіт (1763-1836 рр.) – вчитель математики і французької мови, згодом директор школи в Дессау. Він прагнув запровадити фізичне виховання в усіх школах.

Досвід Антона Фіта був використаний Христофором Гутс-Мутсом (1759-1839 рр.). 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 р), були перекладені на низку мов і сприяли розповсюдженню гімнастики у Європі. Гутс-Мутс широко стимулював змагання між учнями, розробив вимоги для оцінки точності виконання рухів.

Як наслідок, під кінець XVIII ст. були створені теоретичні основи гімнастики нового часу. У першій половині XIX ст. виділились три основні напрямки розвитку гімнастики:

- гігієнічний (гімнастика розглядалась як засіб зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил людини);
- атлетичний (гімнастика розцінювалася як засіб розвитку рухових можливостей людини шляхом застосування складних вправ, у тому числі і на гімнастичних приладах);
- прикладний (гімнастика використовувалася як засіб навчання солдата подоланню різних перешкод, що зустрічаються на війні).

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 рр). 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 рухів, і зокрема: прямого тримання голови, натягнутих носків, військової виправки, прямих ліній і кутів у рухах.

Подальшу розробку німецької гімнастики для школи виконував Адольф Шпісс, викладач гімнастики, історії та співів (1810-1858 рр). Він використовував специфічні снаряди, конструкція яких дозволила одночасно виконувати вправи 4 – 6 учнями (подовжені бруси і перекладини).

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. У Франції широкого використання гімнастика набула в період революційного підйому. В 1791 році національні збори прийняли рішення кожному штату організувати компанії юнаків віком до 18 років для занять фізичними вправами, іграми та військовою справою.

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

Поразка Наполеона і окупація країни призвели до припинення діяльності військово-спортивних осередків і лише після виводу іноземних військ із Франції (1818 р.) уряд зробив кроки для зміцнення своєї армії. Впровадження гімнастики було доручено полковнику іспанського походження, прибічнику Наполеона – Франциско Аморосу (1770-1848 рр).

Аморос вирішив створити систему гімнастики, для підготовки чоловічого населення Франції до нової війни. Королівським указом (1819 р) у 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 канави, елементи боротьби, метання, стрільба, фехтування, верхова їзда, вольтижування, танці. На кожному занятті при виконанні вправ велике значення приділялось співу. Аморос вважав його корисним для розвитку дихання та пробудження патріотичних почуттів.

Це була перша спроба запровадити музичний супровід для виконання вправ. Вправи підбирались прості, доступні усім виконавцям, проводились послідовно від легких до більш складніших. Враховувались індивідуальні особливості учнів. Аморос запровадив облік результатів занять. Система знайшла своїх прибічників за кордоном. Військові кола багатьох країн використовували її для підготовки воїнів і резервів для армії.

Шведська система гімнастики. Політичне становище Швеції після закінчення наполеонівських війн було дуже напруженим. Загроза втрати незалежності і самостійності стала причиною для проведення заходів спрямованих на зміцнення населення та підготовки до можливої війни. Уряд вирішив запровадити в армії заняття з гімнастики. Для керівництва цією роботою і складання відповідних програм був запрошений професор університету, поет Пер-Генріх Лінг (1776-1839 рр). У 1803 році він навчався у приватному гімнастичному інституті для дітей та дорослих в Копенгагені. Це був перший навчальний заклад в Європі. Лінг стверджував, що спочатку необхідно зосередити увагу на загальному фізичному розвитку, який дозволить формувати будь-які навички. Лінг вивчав книги Песталоцци та

анатомію, розробляв вправи для окремих частин тіла, що сприяли розвитку всього організму.

У 1813 році Лінг відкрив у Стокгольмі інститут гімнастики (який існує до сьогодні), де почав викладати свою гімнастику. Він розрізняв чотири види гімнастики: військову, педагогічну, лікувальну та естетичну. Педагогічну гімнастику розробив його син Ялмар Лінг (1820-1886 рр). Він описав структуру уроку і запровадив нові снаряди: гімнастичну стінку, лаву, колоду. Лінг розробив класифікацію вправ в основу якої був покладений принцип впливу вправ на окремі частини тіла та організм у цілому, враховував криву фізіологічного навантаження на уроці.

У системі Ялмара Лінга велике значення приділялось вихідним положенням, які зумовлювали назви вправ. Урок мав складну структуру і поділявся на 12-18 частин, кожна з яких передбачала вплив на окремі частини тіла, або відновлення від попередніх навантажень. Урок шведської системи гімнастики мав наукове обґрунтування, а сама система отримала досить широке розповсюдження у багатьох країнах.

Сокольська система гімнастики. Виникла в середині XIX ст. у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, що знаходилися в складі Австро-Угорщини. Основною формою об'єднань чеської молоді стало гімнастичне товариство «Сокіл», організоване професором історії та мистецтв празького університету Мирославом Тиршем (1832–1884 р.) і купцем Фігнером у 1862 р. Мирослав Тирш добре розумів цінність гімнастики для розвитку та зміцнення організму. Він детально опрацював усі системи гімнастики першої половини XIX століття але ні одну з них від не вважав придатною для своєї організації. Намагаючись зробити свою гімнастику більш привабливою, «Соколи» замість багаторазового повторення запроваджували комбінації рухів, єдину форму, музику.

Урок Сокольської гімнастики складався з трьох частин. У першу частину включались стройові вправи, вправи для загального розвитку без предметів і з предметами; у другій частині виконувалася робота на

гімнастичних снарядах; в третю, заключну частину входили ходьба та помірний біг.

«Соколи» вперше провели змагання з гімнастики у 1862 році, вони є засновниками спортивної гімнастики. Характерними рисами сокільської гімнастики були вправи з відтягнутими носками і пальцями рук, прямолінійними і чіткими рухами. «Соколами» була розроблена гімнастична термінологія, у якій кожна вправа називалась одним, або двома словами, що було дуже зручним. Техніка вправ сокільської гімнастики, краса їх виконання, організація змагань та масових виступів забезпечили їй успіх в усіх країнах світу.

1.3. Місце гімнастики у системі фізичного виховання

Гімнастика є одним з найбільш універсальних засобів фізичного виховання. Це насамперед система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання у цілому.

Вплив фізичних вправ багатогранний, що зумовлений низкою факторів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), та як застосовуються рухи і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту, до окремих спортивних вправ і використовуються як допоміжні для

розв'язання певних завдань на будь-яких уроках (для розминки, дихальні вправи, для розслаблення м'язів). Гімнастичні вправи становлять основний зміст таких видів гімнастики, як: основна, спортивна, художня, акробатика, лікувальна, у режимі робочого дня на виробництві тощо. Отже, за спеціальним призначенням гімнастичні вправи прийнято поділяти на підготовчі (загальнорозвивальні), спеціально-підготовчі і основні спеціальні вправи. Саме тому гімнастичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей усіх вікових груп.

Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні хвилинки), у побуті («зарядка»), у лікувальних закладах (лікувальна гімнастика). Уроки основної гімнастики є головною формою проведення занять з фізичного виховання у школі та у дошкільних навчальних закладах.

Курс гімнастики в числі спортивно-педагогічних дисциплін є одним з основних в підготовці студентів до професійної діяльності учителя фізичної культури загальноосвітньої школи, викладача вищих навчальних закладів. Він є самостійною, логічно завершеною системою навчання, куди входять лекційні, практичні заняття та самостійна робота студентів.

Мета викладання дисципліни полягає у вивченні студентами теоретичного, практичного та методичного матеріалу, засвоєння методики викладання гімнастики в різних навчальних закладах та практичній підготовці майбутніх спеціалістів до професійної діяльності учителя фізичної культури. Засвоєння курсу гімнастики має сприяти розвитку педагогічного мислення, формуванню спеціальних знань, умінь та навичок.

1.4. Класифікація видів гімнастики

Різноманіття форм гімнастичних вправ і накопичений практичний досвід їхнього застосування для ефективного вирішення педагогічних

завдань з урахуванням профілю вихованців стало основою для систематизації самостійних видів гімнастики. Класифікація гімнастики на окремі види – прогресивне явище. Це дає можливість точніше визначити завдання, систему вправ і особливості кожного виду гімнастики, робить гімнастику одним з найбільш розповсюджених засобів і методів усебічного фізичного виховання

Всесоюзна гімнастична конференція у 1968 році виходячи з досвіду практичної роботи затвердила класифікацію видів гімнастики. У 1987 році В. М. Смолевським було запропоновано оновлену класифікацію видів гімнастики, яку розширено О.М. Худолієм у 2008 році.

1 група освітньо-розвивальні	3 група оздоровчі види	3 група спортивні види
<p>Базова:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основна гімнастика 2. Жіноча гімнастика 3. Атлетична 4. Шейпінг 5. Хатха-йога 6. Стретчинг <p>Прикладна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Професійно- 2. Спортивно- 3. Військово-прикладна 	<p>Гігієнічна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ранкова гімнастика 2. Професійна гімнастика 3. Ритмічна гімнастика 4. Гімнастика для зорового стомлення <p>Лікувальна гімнастика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коригуюча 2. Реабілітаційна 3. Функціональна 	<p>Масові:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивна гімнастика 2. Акробатика 3. Художня гімнастика 4. Спортивна аеробіка <p>Спеціалізовані:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивна гімнастика 2. Художня гімнастика 3. Спортивна акробатика 4. Стрибки на батуті 5. Спортивна аеробіка

Освітньо-розвивальні види:

Основна гімнастика – загальнодоступний засіб фізичного виховання. Різноманіття засобів основної гімнастики дозволяє підбирати вправи, доступні дітям дошкільного віку, учням молодших, середніх і старших класів, молоді, людям середнього, старшого і літнього віку. Усе це вказує на те, що основна гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичного виховання у навчальних закладах освіти, а також у групах загальної фізичної підготовки.

Призначення основної гімнастики: загальний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я у різних вікових груп, формування правильної постави.

Її основним завдання є: розвиток загальної фізичної підготовки учнів, розвиток рухових якостей, підвищення життєдіяльності організму, підвищення загальної фізичної підготовки вихованців, сприяння гармонійному розвитку рухових якостей.

Основними засобами основної гімнастики є: стройові (повороти на місці й у русі, шиккування, перестроювання, розмикання, змикання); прикладні (ходьба, біг, прості стрибки, метання, лазіння, перенесення вантажу, вправи в рівновазі); вправи у висах і упорах, на гімнастичних приладах; загальнорозвиваючі (без предметів, з предметами, у парах, вільні вправи); найпростіші акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки, перевороти убік); елементарні вправи художньої гімнастики (рухи ногами, руками і тулубом біля опори і без опори).

Жіноча гімнастика – різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої підпорядковані особливостям жіночого організму. У зв'язку з цим багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів таза та черевного преса.

У завдання жіночої гімнастики входить розвиток пластики, виразності рухів, відчуття ритму і темпу, розвиток гнучкості, спритності, витривалості, оволодіння прикладними навичками. Завдяки заняттям жіночою гімнастикою удосконалюється постава, фігура стає більш стрункою, покращується хода. Заняття, що проводяться, як правило, із музичним супроводом, підвищують не тільки фізичну підготовленість жінки, але і позитивно впливають на її психологічний стан. Позитивні емоції, нервово розвантаження, тонізуючий ефект від усебічного впливу вправ сприяють гарному настрою, вихованню впевненості у собі. Зміст занять жіночої гімнастики становлять ЗРВ без предметів і з предметами. Використовуються лави, гімнастична стінка та інше гімнастичне обладнання і тренажери. На гімнастичному обладнанні виконуються вправи переважно загальнорозвивального і прикладного характеру, що зміцнюють опорно-руховий апарат та не пов'язані зі складною координацією рухів і значними зусиллями спрямованими на утримання ваги

тіла на руках. Характерним є включення у зміст занять танцювальних рухів і елементів художньої гімнастики.

Атлетична гімнастика – це система гімнастичних вправ силового характеру, що спрямована на гармонійний фізичний розвиток людини та зміцнення здоров'я. Заняття атлетичною гімнастикою забезпечують формування стрункої, гарної фігури з розвиненою, рельєфною мускулатурою, виправляє недоліки в поставі, розвиває силу, гнучкість, спритність і інші фізичні якості людини.

У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують ЗРВ без предметів і з предметами: металевими палицями, набивними м'ячами, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправи на снарядах масового використання: гімнастичній стінці, канаті, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання. За допомогою цих засобів вирішуються завдання ЗФП, як бази подальшого розвитку рухових здібностей.

Шейпінг – ця системи занять, що спрямована на корекцію і підтримку гарної фігури. Суть його полягає у сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо приваблює дівчат і жінок. Шейпінг узав усе краще з того й іншого: з аеробіки – музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцевосудинну систему, позбавляти зайвих жирових «запасів»; з атлетизму – можливість впливати на локальні групи м'язів. А головне полягає у тому, що шейпінг націлений на суворо індивідуальні навантаження, тому що тільки у цьому випадку вони створюють найбільший ефект. До початку занять шейпінгом учасники проходять тестування із використанням комп'ютерного обладнання. Суть якого полягає у виявленні вихідного стану вихованців, що дозволяє встановити недоліки фігури, тип нервової системи, фізичний розвиток, рівень функціональних можливостей організму й інші параметри.

Заняття починаються з ритмічної гімнастики, що вирішує і завдання розминки для другої частини. Після цього учні переходять до тренажерів чи

до виконання вправ з гантелями, амортизаторами, вправ ритмічної гімнастики. Для демонстрації вправ і самоконтролю широко використовуються відеомагнітофони, дзеркала. У міру тренуваності проводиться поточне тестування на перевірку зрушень, що відбулися в організмі, та необхідність коректування програми впливів.

Вище викладене свідчить про те, що на даному етапі поки досить складно впровадити шейпінг у процес фізичного виховання. Водночас слід зазначити, що більшість позитивних моментів шейпінга цілком доступні вже сьогодні. Так, наприклад, у підготовчій частині уроку гімнастики дається аеробіка, а в основній частині – вправи, зв'язані з розвитком окремих м'язових груп.

Хатха-йога – це система вправ, що забезпечує покращення фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та довголіття. Слово «хатха» складається з двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло; «тха» – Місяць, символ охолодження. Слово «йога» означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. Відповідно до навчання йоги тіло людини – єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за життєдіяльність.

Типовим для гімнастики хатха-йоги є «асани» – канонізовані пози. Назви поз найчастіше зв'язуються з назвами тварин (змія, риба, кобра) чи предметів (плуг, колесо). Ступінь труднощів вправ різна: від відносно простих – типу нахилу уперед – до складних – стійка на голові і передпліччях. Кожній вправі пропонується визначене значення, його виконання зв'язується з впливом на різні системи організму, окремі його частини.

У шкільній практиці досить широко використовуються окремі елементи хатха-йоги, особливо пози, за формою близькі до гімнастичних вправ (перекати, положення в групуванні, міст, стійки на лопатках і голові). Однак у цьому випадку учням необхідно пояснювати не тільки техніку виконання тієї чи іншої асани, але і її вплив на організм. Низка вправ може

використовуватися в основній частині уроку гімнастики, це більше стосується вправ акробатичного характеру; інші ж вправи більш доцільні в заключній частині, наприклад, пози для повного відпочинку, сидіння на п'ятах, лотос тощо.

Стретчинг – назва походить від англійського stretching, що в перекладі означає «розтягування». У цілому стретчинг відомий як методика розвитку гнучкості у статичних положеннях. Вона полягає у тому, що людина приймає позу, що розтягує певну групу м'язів, і залишається у такому положенні на деякий час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожиль і зв'язок. При доборі вправ стретчинга слід керуватися тим, що гнучкість не переноситься на всі суглоби. Наприклад, велика гнучкість у тазостегнових суглобах ще не гарантує рухливості у плечових суглобах. Тому для кожного суглоба і груп м'язів є свої відповідні вправи.

Прикладна:

Професійно-прикладна гімнастика – складова частина професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямована на загальний розвиток, удосконалення рухових здібностей, від яких в значній мірі залежить успіх в оволодінні професією.

Розвиток науки і техніки, виникнення нових галузей знань і високі технічні досягнення пред'являють нові, підвищені вимоги до підготовки кваліфікованих робітників, інженерів і техніків, що працюють у всіх сферах суспільного виробництва. Зміст професійно-прикладної гімнастики складають такі вправи, за допомогою яких здійснюється підготовка до умов трудової діяльності у тій чи іншій галузі. Вправи, що застосовують на заняттях (як гімнастичні, так і з інших видів спорту), спрямовані на переважний розвиток тих м'язових груп, на які лягає основне навантаження у процесі праці.

Спортивно-прикладна гімнастика є складовою частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту. Успішне

рішення завдань, пов'язаних з підвищенням рухової підготовленості, здійснюється шляхом застосування різноманітних вправ для розвитку сили, гнучкості, витривалості, спритності, тощо.

За допомогою гімнастичних вправ можна вибірково впливати на розвиток функцій різних систем організму, зокрема на різні групи м'язів, на різні частини тіла, органи, та варіювати обсяг і характер фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це і дозволяє застосовувати спортивно-прикладну гімнастику як найважливіший засіб у підвищенні спортивних результатів. За допомогою вправ спортивно-прикладної гімнастики успішно вирішуються завдання зміцнення здоров'я спортсменів, удосконалення необхідних рухових здібностей. Застосовувані вправи сприяють вихованню сміливості, рішучості й інших вольових якостей. Багатий зміст гімнастичних вправ допомагає успішно вирішувати завдання фізичної підготовки спортсменів різної статі, віку і рівня підготовленості.

Військово-прикладна гімнастика застосовується виходячи зі змісту військових професій і спеціальностей. Сучасна військова техніка жадає від воїна виняткової мобільності, спеціальної фізичної і функціональної готовності, уміння діяти стрімко і самостійно маневрувати у різних умовах. Підготовка молоді, допризовних контингентів до успішної діяльності у цьому напрямку – її основне завдання. Зміст військово-прикладної гімнастики складають прикладні вправи, що застосовуються в умовах природної місцевості, у спеціально обладнаних спортивних містечках (майданчиках), на смузі перешкод тощо.

Оздоровчі види:

Гігієнічна гімнастика – засіб оздоровлення і фізичного виховання людей, а також джерело їхньої сили, бадьорості й життєдіяльності. У наш час стало непорушною істиною, що гімнастика прискорює видужання, попереджує захворювання, робить людей бадьорими і наповнює їх енергією,

зберігає здоров'я, подовжує життя. Зміст засобів гігієнічної гімнастики становлять загальнорозвивальні вправи (у вигляді комплексів, що складаються з 10-12 вправ), прогулянки на свіжому повітрі, масаж і самомасаж, водні процедури (обливання, обтирання, душ). Гігієнічна гімнастика проводиться у режимі дня (вранці, вдень і увечері). За формою занять вона поділяється на індивідуальну і групову.

Професійна гімнастика спрямована перш за все на використання фізичних вправ у режимі робочого дня з метою підвищення професійної працездатності, зняття втоми, профілактики професійних захворювань.

Розрізняють основні форми занять професійною гімнастикою:

1. Вступна гімнастика.
2. Фізкультурна пауза.
3. Фізкультхвилинка.
4. Мікропаузи.

Ритмічна гімнастика – різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, головним змістом якої є ЗРВ, біг, стрибки і танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним способом. Доступність ритмічної гімнастики ґрунтується на використанні відомих і нескладних ЗРВ, знайомих викладачам і учням з комплексів ранкової гімнастики, виробничої гімнастики тощо. Це вправи для усіх частин тіла: махові і колові рухи руками, ногами; нахили і повороти тулуба, голови; присідання і випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, сідах, у положенні лежачи. Ці вправи поєднуються зі стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці і невеликим просуванням в усіх напрямках.

Гімнастика для профілактики зорового стомлення. Практикум з відновлення зору починається з навчання розслаблення (релаксації) м'язів ока, що призводить до зняття фізичної і психічної напруги. Найкраще це можливо зробити у зручній позі, сидячи у кріслі, ноги злегка розставлені, п'яти ледь попереду колін, відхилитись на спинку стільця чи злегка нахилитись вперед, руки на стегнах, кисті не з'єднуються. Ця поза

називається «позою ямщика». У цьому положенні виконуються вправи очима. Перед вправами і наприкінці виконується біологічний прогрів (долонями рук) зорового тракту. У «позі ямщика» необхідно закрити очі напівсферичними долонями: лівою - ліве око, правою - праве око, пальці схрещені на чолі. Не тисніть на очі! Головне, щоб очі максимально відпочивали. Чим більш насичений чорний колір перед закритими очима, тим ефективніше відпочинок. Домагатися повної чорноти потрібно поступово.

Лікувальна гімнастика – різновид прикладної гімнастики, лікувальний метод використання фізичних вправ для більш швидкого і повноцінного відновлення здоров'я, загальної працездатності, а також розвитку рухових здібностей: сили, витривалості, координації рухів, необхідних в умовах трудової діяльності. Зміст її в кожному окремому випадку залежить від конкретного захворювання і пропонується лікарем. Лікувальна гімнастика успішно застосовується для відновлення функцій рухового апарату і виправлення недоліків статури, що стали наслідком поранень, травм, хвороби і т.п. Вона проводиться в лікувальних установах. Зміст засобів лікувальної гімнастики становлять стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальних кроків; ЗРВ без предметів і з різними предметами (палиці, гантелі, скакалки, м'ячі тощо); вправи на гімнастичній стінці, лаві, з лавою, на кільцях і прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння, перелізання).

Спортивні види гімнастики

Спортивна гімнастика – це багатоборний вид спорту. До чоловічої гімнастики відносяться – вільні вправи, вправи на коні, на кільцях, на брусах, на перекладині, опорні стрибки; До жіночої – опорні стрибки, вправи на різновисоких брусах, на гімнастичній колоді і вільні вправи. Заняття спортивною гімнастикою включаються вправи художньої і ритмічної гімнастики, акробатики, хореографії, ігри та ін. Спортивна гімнастика – олімпійський вид спорту. Її розвитком в нашій країні керує Федерація гімнастики України.

Художня гімнастика – суто жіночий вид спорту. Основними засобами її є вправи танцювального характеру, що виконуються з предметами і без предметів. Вони служать прекрасним засобом фізичного виховання для дівчаток, дівчат і жінок. Це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалками, булавами, обручем і стрічками. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту.

Спортивна акробатика – вид спорту, змагання у виконанні акробатичних вправ, пов'язаних із збереженням рівноваги (балансування) і обертанням тіла з опорою і без опори.

В змагання входять: акробатичні стрибки жінок і чоловіків, вправи жіночих, змішаних і чоловічих пар, групові вправи жінок (трійка) і чоловіків (четвірка). У кожному виді програми спортсмени виконують по два-три обов'язкових і довільних вправи: в акробатичних стрибках – темпова (включає сальто з поворотом не більше ніж на 180 °) і вінтова (включає сальто з поворотом не менше ніж на 360 °); в парних і групових вправах – статичне (з балансуванням) і темпових. Для занять акробатикою не потрібно складне устаткування, досить акробатичній доріжки, гімнастичних матів. Займатися нею можна не тільки в спортивному залі, а й на спортивному майданчику.

Спортивна аеробіка. Повноцінна гімнастична дисципліна, яка зародилася в США. Виступи дещо нагадають вільні вправи спортивних гімнастів. Але тут більший уклін в хореографію, аніж гімнастику. Номери виконуються в інтенсивному темпі під динамічну музику. Рухи спортсменів мають бути чіткими, навіть різкими, і кожна окрема дія має бути завершеною. Цікаво, що ступінь тренуваності спортсменів вимірюється частотою серцевих скорочень при виконанні комплексу вправ. Це один з неолімпійських підвидів гімнастики. Вид спорту, у якому визначаються фізичні, музикально-ритмічні та емоційно-естетичні здібності. Також аеробіка вносить комунікативний ефект об'єднання глядачів і виконавців на

основі позитивних емоцій, ритмічно-темпових рухів складної координації об'єднаних музикою.

Спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика і спортивна аеробіка об'єднуються в одну групу завдяки таким загальним ознакам, як:

1. Багаторічна спортивна діяльність полягає в постійному оволодінні координаційно складними руховими навичками, які оцінюються в умовах змагання за такими критеріями, як якість виконання, трудність і композиція вправ.

2. Правила змагання передбачають норми ідеальної техніки кожної вправи. Відхилення від цих норм є помилкою.

3. Оцінка майстерності спортсменів на змаганнях виставляється в балах.

4. Особлива роль у спортивних видах гімнастики відводиться виразності рухів, артистизму.

Характерними рисами для цих видів є:

- усі спортивні види гімнастики – це багатоборства;
- великий обсяг нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти, переходячи від розряду до розряду;
- наявність ризику і ситуацій, які вимагають вольових зусиль, уваги, професійної готовності тренера надати допомогу;
- відсутність прямого контакту із суперником під час змагань;
- творча робота над створенням нових композицій і елементів, пошук індивідуального стилю виконання.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте процес зародження гімнастики
2. Назвіть та охарактеризуйте національні системи гімнастики?
3. Яке значення має гімнастика у системі фізичного виховання?

4. На які види поділяється гімнастика відповідно до класифікації за призначенням?

Розділ 2.

ЗНАЧЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

2.1. Зміст і значення гімнастичної термінології

В енциклопедичному тлумаченні «термін» означає слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття певної галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо. Термінологія – це наука, предметом якої є самі терміни та правила їх утворення.

Гімнастична термінологія використовується не тільки у гімнастиці, але й при викладанні інших спортивно-педагогічних дисциплін. Найбільш ефективно термінологія застосовується під час навчання гімнастичним вправам. Терміни гімнастичних вправ використовуються для надання можливості набагато швидше формувати рухові уміння і навички у процесі навчання, сприяють кращому настрою при виконанні вправ, роблять навчальний процес більш компактним і цілеспрямованим.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю, а також правила утворення та застосування термінів, умовних скорочень і форми запису вправ.

Гімнастична термінологія, як і термінологія інших галузей науки і знань, завжди розвивалась, постійно розвивається і продовжує вдосконалюватись разом із розвитком гімнастики. Щоб гімнастична термінологія була доступною широкому колу фахівців з фізичного виховання вона має насамперед спиратися на основний словниковий фонд рідної мови, а також на добір термінів відповідно до характеру і форми вправ.

2.2. Вимоги до гімнастичної термінології

Гімнастична термінологія має свої особливості, які полягають у тому, що фізичні вправи, що використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються в діяльності людини. Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше викривувати слово в процесі викладання гімнастики. Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправ.

Гімнастичні терміни слід застосовувати з урахуванням кваліфікації гімнастів та вікових особливостей учнів. Учні повинні поступово засвоювати терміни під час вивчення гімнастичних вправ. Для того, щоб термінологія відповідала своєму призначенню, до неї висуваються такі основні вимоги.

Доступність гімнастичної термінології забезпечується насамперед точним добором термінів та правильним їх використанням. Терміни повинні утворюватись на основі словникового фонду мови, якою здійснюється процес фізичного виховання, а також слів-термінів запозичених із інших мов, які повинні повністю відповідати законам словотворення та граматиці української мови. Така термінологія є життєвою, стійкою, оскільки вона розвивається та вдосконалюється разом з рідною мовою. З розвитком гімнастики свої поправки до гімнастичної термінології вносять провідні спортсмени, які виконують нові оригінальні елементи і їх називають ім'ям першого виконавця (сальто «Дельчева», «петля Корбут», «стрибок Цукахаара», срибок Радівілова», сальто «Пахнюка»).

Точність назви і запису вправи зумовлюється правилами утворення термінів та їх використання. Термін, який застосовується, повинен створювати єдине, чітке, виразне уявлення про суть конкретної вправи, її технічну основу, форму та спосіб виконання, не дозволяючи різного тлумачення гімнастичних термінів. У цьому й полягає запорука успішного формування гімнастичних навичок і зростання майстерності спортсменів.

Стислість гімнастичної термінології забезпечується добором слів-термінів, які сприяють максимальному скороченню опису вправ та забезпечують зручність вимови і запису вправ. Для досягнення стислості

потрібно, щоб термін відображав всі сторони, які характерні для нього. Крім того, стислість передбачена спеціально розробленими правилами скорочень гімнастичних термінів.

Точність і стислість гімнастичної термінології забезпечується також і правилами термінології.

2.3. Правила використання гімнастичної термінології

Термінологія використовується відповідно до рівня підготовленості осіб, що виконують гімнастичні вправи. Протягом занять із застосуванням гімнастичних вправ термінологію найбільш доцільно опановувати одночасно з вивченням власне рухів. Практичний досвід педагогічної діяльності свідчить, що знання термінів допомагає краще виконати та запам'ятати гімнастичні вправи, які вивчаються. Використання того чи іншого терміну передбачає знання його призначення та ролі. Відповідно до цього гімнастичні терміни можна поділити на дві групи:

загальні терміни використовують для позначення окремих груп вправ, загальних понять тощо. Наприклад: стройові вправи, загально розвиваючі вправи без предметів та з предметами, однойменні, різнойменні, послідовні рухи рук чи ніг, рівноваги, шпагати, упори, виси тощо. Цими термінами користуються для узагальненого позначення цілої групи схожих вправ при складанні різних програм та посібників, коли немає необхідності у точному описі усіх боків виконуваних дій;

конкретні терміни більш точно позначають вправи, що застосовуються. Ці терміни, у свою чергу, поділяються на основні та допоміжні. Основні – характеризують типові ознаки вправ (підйом, мах, оберт, нахил, стрибок тощо). Допоміжні – уточнюють спосіб виконання вправ (силою, дугою, прогнувшись, зігнувшись тощо), напрямок (вправо, вліво, вперед, назад, вгору тощо), умови опори чи утримання за прилад (упор на руках, вис кутом, вис ззаду, упор стоячи тощо). Відповідно до правил гімнастичної термінології назви гімнастичних вправ складаються з основного

терміну, що означає його суть, та допоміжного, що його уточнює. За необхідності застосовуються пояснювальні слова, які визначають характер виконуваного руху. Наприклад: змахи руками виконувати швидко (або розслаблено).

Правила гімнастичної термінології, які забезпечують її точність, стислість, доступність, можна поділити на такі категорії:

- правила скорочення описування вправ;
- правила, що уточнюють запис і назву вправ;
- правила запису та назв гімнастичних вправ.

Правила скорочення

Для забезпечення стислого описування рухів в окремих випадках без шкоди для точності можна не вимовляти і не записувати деякі слова і терміни, які є очевидними відповідно до умов виконання.

Якщо передбачено звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми, то з запису і назв вправ виключають такі слова:

- «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 виконанні кроків, махів, перемахів, випадів та інших рухів, при описуванні положень ніг.
- «повздовж», «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.

Правила уточнення вправ

Усі рухи окремими частинами тіла дістають назву залежно від положення відносно тулуба, а не горизонту. Наприклад з положення «лежачи на спині» ногу можна підняти не «вгору», орієнтуючись відносно горизонту, а «вперед» – відносно тіла. Це правило унеможлиблює двояке тлумачення назви руху, а отже, забезпечує її точність.

При записуванні колових рухів руками використовують слова «коло» та «дуга». Назву рухів рук при цьому визначають за початковим напрямком.

З положення «руки внизу» або «руки вгорі» можна виконувати такі рухи:

- дуги: вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво;
- кола: вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво.

З положення «руки в сторони» можна виконувати такі рухи:

- дуги: донизу, догори, вперед і назад;
- кола: донизу, догори.

З положення «руки вперед» можна виконувати такі рухи:

- дуги: донизу, догори, всередину, назовні, вправо, вліво;
- кола: донизу, догори.

Якщо рух здійснюється кількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх у такій послідовності: рух ногами, потім тулубом, руками, головою. Наприклад: «праву в сторону на носок, нахил вправо, руки за голову, поворот голови праворуч». Повороти на 45°, 90°, 180° градусами не позначають, а записують слова «півповороту праворуч (ліворуч)», «поворот праворуч (ліворуч)», «кругом». В усіх інших випадках говорять: «поворот праворуч (ліворуч) тощо.

2.4. Форми і правила запису гімнастичних вправ

Існують різні форми запису гімнастичних вправ. Ту чи іншу форму запису використовують залежно від змісту заняття і його завдань. Крім того для створення підручників, посібників, програм, навчальної документації також застосовують відповідні правила запису гімнастичного матеріалу. У процесі фізичного виховання прийнято використовувати такі форми запису: загальний, конкретний, скорочений, графічний, комбінований, відеозапис.

Загальний запис. Цією формою запису користуються при складанні програм, окремих розділів підручників і навчальних посібників, а іноді конспектів уроків, коли немає потреби конкретизувати навчальний матеріал. Наприклад, у навчальній програмі найчастіше можна зустріти такий запис: вправи для м'язів тулуба: нахили, повороти, упори тощо або загальнорозвивальні вправи без предметів для нижніх і верхніх кінцівок та тулуба, перекиди вперед і назад з різних вихідних положень.

Конкретний запис. Цю форму використовують у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записах гімнастичних комбінацій тощо, там, де повинні бути єдині вимоги і неприпустимі різні тлумачення. Конкретний запис рекомендується й при написанні конспектів. Наприклад: «нахил вправо», «поворот тулуба ліворуч», «шпагат лівою», «кола руками вперед».

Скорочений запис. Використовується при складанні конспектів, при запису ЗРВ та гімнастичних комбінацій. Терміни записуються скорочено (півсловами або умовними скороченнями). Наприклад: «ел.» - елемент; «поєд.» - поєднання; «в/ж» - верхня жердина; «в. п.» - вихідне положення; «о. с.» - основна стійка тощо.

Графічний запис. Графічне зображення вправ схемою малюнком може мати в одних випадках самостійне значення, а в інших – унаочнювати загальний (конкретний) запис. Застосовується лінійний запис фігурками, контурний, півконтурний. Стислість і швидкість графічного запису робить

його зручним і практичним. Користуються цією формою запису при складанні конспектів занять.

Комбінований запис. Поєднання текстового та графічного запису – найбільш зручна форма запису вправ, що набула широкого вжитку у практичній роботі фахівців з фізичного виховання.

Відеозапис. Відеозйомка у режимі реального часу. За її допомоги найкраще передавати усі відтінки рухів, які застосовуються у сучасній гімнастиці.

Правила запису загальнорозвиваючих вправ

Термінологічний запис загальнорозвивальних вправ має свої правила. Під час запису вправ слід вказати:

1. Вихідне положення, з якого починається вправа. Наприклад: «В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс», «В. п. – упор присівши», «В. п. – упор лежачи тощо»;

2. Назва руху – основний термін (нахил, крок, мах, коло тощо).

3. Спосіб виконання – додатковий рух (дугою, прогнувшись).

4. Напрямок руху – додатковий напрям руху (вправо, вліво, праворуч, ліворуч, всередину, назовні, вперед, назад, вниз тощо).

5. Кінцеве положення – положення, яким закінчується вправа (переважно це вихідне положення);

6. Поєднання фаз дихання з частинами вправи.

Наприклад: *В. п. – ос.*

1 – крок лівою вперед на носок, руки вгору (вдих);

2 – в. п. (видих);

3 – крок правою вперед на носок, руки вгору (вдих);

4 – в.п. (видих).

Якщо рухи виконуються однією частиною тіла послідовно на окремі рахунки, то вони записуються у такій послідовності, у якій виконуються.

Наприклад: *В.п. – о.с.*

1 – руки вперед;

2 – руки вгору;

3 – руки в сторони;

4 – в. п.

Якщо рух виконується повільно (на декілька рахунків), то між цифрами, що позначають рахунок потрібно ставити дефіс:

Наприклад: В. п. – о. с.

1-3 – піднятись на носки, дугами назовні руки вгору;

4 – в. п.

Якщо рух необхідно виконувати пружно, то вказується кількість пружних рухів:

Наприклад: В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс

1-3 – три пружні нахили вперед;

4 – в. п.

При виконанні руху по колу вказується кількість колових рухів.

Наприклад:

В. п. – о. с.

1-4 – чотири кола руками вперед;

5-8 – чотири кола руками назад

Під час запису стрибкових вправ потрібно вказувати кількість стрибків і те, що рух виконується стрибком.

Наприклад: В. п. – о. с.

1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони;

2 – стрибком в. п.;

3 – стрибком стійка ноги нарізно, руки вгору;

4 – стрибком в. п.

Правила запису вправ на приладах

Записуючи і називаючи будь-яку гімнастичну вправу, важливо дати про неї повне й точне уявлення. Із запису учень повинен дізнатися, з якого положення виконувати вправу, спосіб і напрям руху, точно уявити, яка

частина тіла здійснює рух і у якій частині приладу, а також яким положенням вправа закінчується. Наприклад: «із упору присівши, перекид вперед, у сід».

Спеціальні гімнастичні терміни утворюються шляхом надання словам нового термінологічного значення (кут, підйом, оберт, переворот та інші), поєднання утворюючих слів і слів словосполучень (упор присівши, вис стоячи, упор кутом, зіскок махом назад тощо), запозичення іншомовних слів (рондат, курбет, сальто, фляк тощо). Для визначення статичних положень терміни утворюються з урахуванням умов опори (упор, упор на передпліччях, упор на руках).

А також при утворенні термінів необхідно враховувати положення тіла у просторі (вис, вис кутом, вис прогнувшись, горизонтальний вис). Під час утворення термінів махових вправ враховуються характерні особливості рухової дії (підйом розгином, підйом махом назад).

Терміни стрибків і зіскоків визначають в залежності від положення тіла у фазі польоту (стрибок ноги нарізно, зіскок махом назад тощо).

Вправи на приладах записуються у такій послідовності:

1. Вихідне положення, з якого починається вправа. Наприклад: «В. п. – вис», «В. п. – упор на руках», «В. п. – о. с.» тощо.

2. Назва руху – основний рух, що виконується (підйом, спад, оберт, переворот, сальто тощо).

3. Спосіб виконання (як виконується вправа) – додатковий термін (розгином, махом, переворотом, зігнувшись, силою тощо).

4. Напрямок руху (куди виконується) – додатковий термін (вперед, назад тощо).

5. Кінцеве положення – положення, яким закінчується вправа (вихідне положення, у вис, у стійку на колінах, в упор присівши). Наприклад: «В. п. – вис (1), підйом (2) переворотом (3) в упор (5)». Напрямок руху (4) вказується не завжди.

При записі вправ на приладах у гімнастичній термінології використовуються двокрапка (« : »), кома (« , »), тире (« - »), сполучник « і », прийменник « з », які мають особливе умовне значення:

двокрапка (« : ») ставиться перед переліком гімнастичних елементів (вправ) запропонованих для складання розрядної комбінації на виді (комплексу ЗРВ);

тире (« – ») ставиться між елементами у комбінації, де можлива пауза;

кома (« , ») показує черговість елементів у комбінації без паузи;

сполучник « і » свідчить, що наступний елемент треба виконувати після закінчення попереднього без зупинки;

прийменник « з » показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно із закінченням попереднього.

Правила запису акробатичних вправ

Правила запису акробатичних вправ відповідають загальним правилам запису гімнастичних вправ, проте є деякі особливості.

При виконанні елементів з неповним перекидом слід указувати кінцеве положення. Наприклад, *з упору лежачи перекид вперед у стійку на лопатках*.

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

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

Кінцеве положення потрібно записувати лише у тому випадку, якщо за виконаною вправою це визначити неможливо.

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

Правила запису вільних вправ

Запис вільних вправ має свої особливості. Ці вправи складають так, щоб у гімнастичній комбінації кінцеве положення однієї вправи було логічним початком наступної. Такий принцип виключає потребу називати вихідне положення для кожної вправи у процесі виконання гімнастичної комбінації.

Вільні вправи записують у такій послідовності: 1) назва вправи, 2) музичний супровід, 3) вихідне положення, 4) зміст гімнастичної комбінації з визначенням рахунку (вісімками, об'єднуючи їх римськими цифрами).

2.5. Класифікація термінів основних засобів гімнастики

Розрізняють такі класи термінів основних засобів гімнастики:

- терміни ЗРВ і вільних вправ;
- терміни вправ на гімнастичних приладах;
- терміни акробатичних вправ;
- терміни вправ художньої гімнастики;
- терміни прикладних вправ;
- терміни стройових вправ.

Терміни загальнорозвиваючих та вільних вправ складаються з таких груп: *стійки* (основна стійка, зімкнута стійка, широка стійка ноги нарізно, стійка на носках тощо); *присіди* (присід, глибокий присід, півприсід тощо); *випади* (випад лівою, випад вправо, випад назад лівою, нахилений випад вліво тощо); *нахили* (вліво, вправо, вперед, назад тощо); повороти (ліворуч, праворуч, пружні); *упори* (упор присівши, упор стоячи, упор лежачи тощо); *сід* (сід, сід кутом, сід на стегні тощо); положення лежачи (на

спині, на животі, на боку); **положення рук і рухи ними** (вперед, назад, вгору, в сторону тощо); **положення ніг і рухи ними** (вперед, назад, в сторону тощо).

Терміни вправ на гімнастичних приладах складають такі групи: **основні положення на приладі або біля приладу** (виси, упори, сіди, стійки); **способи прийняття вихідних положень** (стрибком, силою, з розбігу); **рухові дії** на приладах (махи, розмахування, підйоми, зіскоки, оберти, перекиди, перельоти, спади, опускання, перемахи, схрещування, опорні стрибки, повороти, кач, розкачування, викрути).

Терміни акробатичних вправ поділяються на: **стійки** (зімкнута стійка, стійка ноги нарізно, стійка на носках тощо); **шпагати** (шпагат, шпагат однією, півшпагат однією тощо); **мости** (міст, однойменний, різнойменний, на передпліччях тощо); **рівноваги** (на одній, хрестоподібна, бокова, фронтальна, задня тощо); **перекати** (вперед, назад, в сторону, коловий тощо); **перекиди** (вперед, назад, довгий, стрибком тощо); **перевороти** (вперед, назад, в сторону); **сальто** (вперед, назад, боком, в групуванні, зігнувшись, прогнувшись тощо); **повороти** (ліворуч, праворуч, кругом); **перемахи і махи** (вперед, назад тощо); **стрибки** (вгору, прогнувшись, ноги нарізно тощо).

Терміни вправ художньої гімнастики складаються з таких груп: **кроки** (випадами, пружинний, гострий, м'який тощо); **біг** (випадами, зі змахами ніг, широким кроком тощо); **стрибки** (шпагатом, перекидний, закритий, відкритий, кільцем); **повороти** (поворот з нахилом, у присіді, у півприсіді, на колінах, в рівновазі); **танцювальні кроки** (польки, галопу, вальсові тощо); **пружні рухи і хвилі** (змахи, хвилі руками, тулубом тощо); **вправи з предметами** (скакалка, обруч, м'яч, стрічка тощо).

До термінів прикладних вправ належать різновиди: **ходьби** (на носках, на п'ятах, приставним кроком, стройовим кроком тощо); **бігу** (змійкою, з високим підніманням стегна, зі махами ніг вперед (в сторону, назад) тощо); **стрибків** (на лівій, на правій, на двох тощо); **лазіння** (лазіння, перелізання, підлізання, залізання, злізання, лазіння по канату у два

прийоми, лазіння по канату у три прийоми тощо); **переповзання** (переповзання в упорі на передпліччях, на боці, з партнером (вантажем), тримаючи партнера (вантаж) на спині, тримаючи партнера (вантаж) обхватом, відповзання вбік тощо); **піднімання і перенесення вантажу** (перенесення на плечах, на одному плечі, на руках, обхватом збоку тощо); **метання і ловіння** (кидок, метання, ловіння, підкидання, перекидання, передавання тощо).

Терміни стройових вправ складаються з таких груп: **стройові поняття** (стрій, шеренга, колона, фланг тощо); **стройові прийоми** («Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», тощо); **команди для пересувань** («Кроком – РУШ!», «Бігом – РУШ!», «На місці кроком – РУШ!» тощо), **шикування** («В одну шеренгу – СТАВАЙ!», «В колону по одному – СТАВАЙ!» тощо), **перешікування** («В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!», «В колону по два – ШИКУЙСЬ!» тощо), **розмикань** («Від середини на два кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!», «Вліво на два кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!», «Дугами вперед на два кроки розім – КНИСЬ!» тощо), **змикань** («До середини, приставними кроками зім – КНИСЬ!», «Вправо приставними кроками зім – КНИСЬ!», «Дугами назад зім – КНИСЬ!» тощо), **поворотів** («Півповороту право – РУЧ!», «Право – РУЧ!», «Кру – ГОМ!», «Ліво – РУЧ!»).

Питання для самоконтролю

1. Поясніть зміст та значення поняття «Гімнастична термінологія».
2. Охарактеризуйте правила скорочення гімнастичних термінів.
3. Поясніть вимоги до гімнастичної термінології.
4. Охарактеризуйте форми запису гімнастичних вправ
5. Які правила запису загальнорозвивальних вправ?
6. Які правила запису вправ на приладах?
7. Назвіть основні терміни стройових вправ.
8. Назвіть основні терміни загальнорозвивальних вправ.

9. Назвіть основні терміни акробатичних вправ.

10. Назвіть основні терміни вправ на приладах

Розділ 3.

СТРОЙОВІ ВПРАВИ

Стройові вправи є одним із засобів організації та проведення занять з фізичного виховання. Застосування стройових вправ дає можливість розв'язувати педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання. Ці вправи є ефективним засобом виховання почуття ритму, колективних дій, підвищення дисципліни на заняттях, сприяють вихованню правильної постави.

Стройові вправи поділяють на:

- 1) стройові прийоми;
- 2) пересування;
- 3) шиккування перешикування;
- 4) розмикання і змикання.

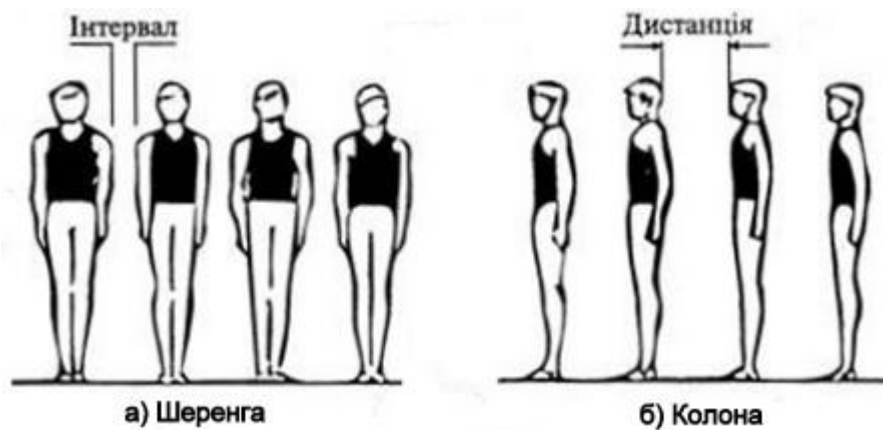
При навчанні стройовим вправам користуються методами показу, пояснення, навчання по частинах (по розділах) та в цілому. Застосовують також ігровий та змагальний метод навчання.

Стройові поняття

Стрій – установлене статутом розміщення студентів для спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому студенти розміщені один поруч з іншим на одній лінії (Рис.3.1).

Колона – стрій, в якому студенти розміщені один за одним по одному, по два, по три, по чотири.



Ряд – студенти, що стоять у колоні на одній лінії по фронту; у колоні по чотири кожна четвірка становить ряд.

Інтервал – відстань між студентами по фронту.

Дистанція – відстань між студентами в глибину.

Фланг – правий і лівий краї строю. Назва флангів стала і при поворотах не змінюється.

Фронт – сторона строю, куди студенти стоять обличчям.

Тил – сторона, протилежна фронту.

Ширина строю (шеренга) – відстань між флангами.

Направляючий – студент, який стоїть першим у колоні.

Замикаючий – студент, який стоїть останнім у колоні.

Зімкнутий стрій – стрій, коли студенти розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на ширину долоні між ліктями.

Розімкнутий стрій – стрій, в якому студенти розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на один крок, або по завданню.

Розгорнутий стрій – стрій, у якому вишикувані на одній лінії по фронту з інтервалом по завданню викладача.

3.1. Стрйові прийоми

«Ставай!» – за цією командою необхідно швидко стати у стрій на визначені стандартні інтервал та дистанцію, п'яти поставити разом, носки розвести нарізно по лінії фронту на ширину стопи, дивитись вперед, але не напружуватись.

«Рівняйсь!» – команда для вирівнювання строю. Усі учні, крім правофлангового, повертають голову праворуч, піднявши підборіддя, рівняючись так, щоб кожен бачив груди четвертого.

«Струнко!» – за цією командою прийняти стройову стійку.

«Вільно!» – послабити у коліні праву чи ліву ногу, не рухаючись з місця, бути уважним і не розмовляти.

«Відставити!» – команда для скасування попередньої команди і припинення виконання вправ або рухових дій, після неї учні приймають попереднє положення.

«Розійдись!» – ця команда подається після команди «Вільно!». За цією командою учні виходять зі строю у будь-якому одному або різних напрямках. Вихід із строю і повернення в стрій виконується за командами: «Учень Іванов, вийти зі строю на два кроки!». Учень стройовим кроком рухається на вказану кількість кроків і повертається обличчям до строю. Якщо учень стоїть у другій шерензі, йому треба доторкнутись до плеча того, хто стоїть попереду, той робить крок лівою вперед і правою вбік і, приставляючи ліву, пропускає викликаного учня, а потім виконує дії у зворотному порядку і стає на своє місце.

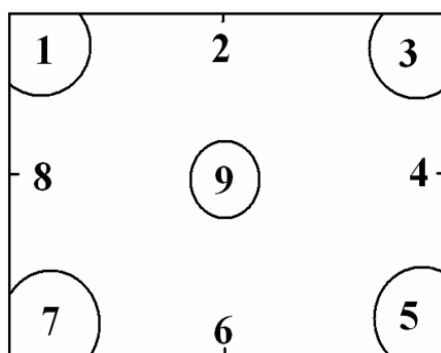
«Правою (лівою) вільно!» – учень відставляє праву (ліву) ногу на крок в сторону, переводячи руки за спину. Використовується у розімкнутому строю.

3.2. Пересування

До цієї групи відносяться вправи, пов'язані з переміщеннями різного характеру. Для зручності розуміння форми різних пересувань на спортивному майданчику визначають умовні точки: центр, середини, кути (рис.3.2).

Вони визначаються відповідно правій межі залу (одна з довших сторін), де група розміщується перед початком занять, зазвичай проти вхідних дверей. Протилежна їй сторона називається лівою межею, а ближча до входу

лінія називається нижньою межею. Кожна межа ділиться навпіл, утворюючи середини. Місце перетину двох меж називається кутом. Уявні лінії, що з'єднують протилежні кути називаються діагоналями.



- 1 – правий верхній кут;
- 2 – середина правої межі;
- 3 – правий нижній кут;
- 4 – середина нижньої межі;
- 5 – лівий нижній кут;
- 6 – середина лівої межі;
- 7 – лівий верхній кут;
- 8 – середина верхньої межі;
- 9 – центр.

Рис. 3.2. Рух по точках залу

Види пересувань та зупинок

Стройовий крок – крок при якому пряму ногу потрібно піднімати на висоту 15-20 см від підлоги (підшву тримати горизонтально і ставити її твердо на всю стопу). Під час руху руки вперед згинати її у ліктях так, щоб кисть піднімалася на ширину долоні вище пояса (на відстані ширини долоні від тіла). А під час руху руки назад (пряма рука відводяться максимально назад), пальці злегка стиснуті в кулак. Під час руху голову тримати прямо, дивитися вперед. Цей вид ходьби виконується за командою: «Стройовим кроком – РУШ!».

Зустрічається різновид стройового кроку, який відрізняється більшою амплітудою роботи рук (вперед – до висоти плеча, назад – до максимального відведення та дещо назовні). Цей різновид використовують під час масових гімнастичних виступів та в урочистих ходах спортсменів. Перехід із стройового кроку на похідний виконується за командою «ВІЛЬНО!».

Похідний крок – відрізняється від стройового більшою свободою рухів. Команда: «Кроком – РУШ!» – подається для будь-якого руху кроком з місця (навіть на один крок).

В процесі проведення уроку вчителю доводиться використовувати різні способи ходьби – на носках, на п'ятах, у напівприсіді, присіді та інш. Для зміни способу ходьби або для виконання вправ у русі подається команда: «На носках РУШ!» або «З виконанням завдання – РУШ!» Виконавча команда подається під ліву ногу, правою робиться крок вперед. Під ліву ногу починається нова вправа. Для завершення вправи під час руху подається команда: «Без завдання РУШ!» або «Закінчити вправу!».

Крок (біг) на місці виконуються за командою «На місці кроком (бігом) – РУШ!». Виконавці починають крок з лівої ноги.

Перехід з ходьби на біг і навпаки. Перехід з ходьби на біг виконується за командою: «Бігом – РУШ!». Виконавча команда подається тоді, коли ліва нога стає на землю, після чого виконавці роблять крок правою і з лівої починають біг. Перехід з бігу на ходьбу виконується за командою: «Кроком – РУШ!». Подається вона тоді, коли права нога стає на землю. Після цього роблять ще два кроки бігом і з лівої ноги – переходять на ходьбу.

Зупинка строю:

1. Для припинення руху подається команда «Група – СТІЙ!». Виконавча подається під ліву ногу; після цього виконавці роблять ще крок правою і чітко приставляють ліву ногу; займають положення стройової стійки.

2. Для зупинки строю у визначеному місці: «Напрямний – НА МІСЦІ!». За цією командою напрямний виконує крок на місці, інші продовжують рухатись вперед до дистанції в один крок. Після цього подається команда: «Група – СТІЙ!».

3 Для того щоб зупинити виконавців у розімкнутому строю, подається команда: «Дистанція 2 (3, 4) кроки. Група – НА МІСЦІ!». І коли виконавці

приймуть вказану дистанцію але не менше ніж через вісім рахунків можна подати команду: «СТІЙ!».

Зміна характеру і темпу пересувань.

1. Для зміни довжини кроку користуються командами: «ПІВКРОКУ!», «ПОВНИЙ КРОК!», «ДОВШИЙ КРОК!», «КОРОТШЕ КРОК!».

2. Для зміни частоти кроку командують: «ЧАСТІШЕ КРОК!», «РІДШЕ!».

Рух уперед з кроку на місці.

1. Команду “ПРЯМО!” треба подавати тоді, коли виконавці стають лівою ногою. Після цієї команди вони роблять ще один крок на місці правою і з лівої починають рух повним кроком.

2. У випадку якщо потрібно зробити на декілька кроків у визначеному напрямку командують: «Два (три, чотири і т.д.) кроки вперед (назад, уліво) – РУШ!».

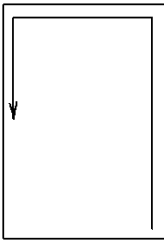
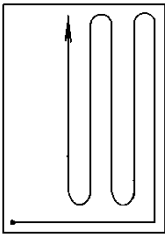
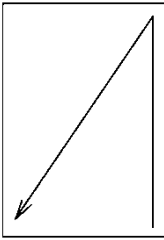
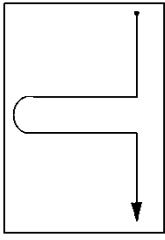
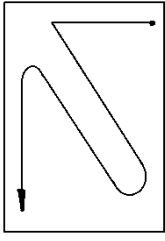
Повороти ліворуч і праворуч під час руху виконуються за командою: «Право-РУЧ!», «Півповороту право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!», «Півповороту ліво-РУЧ!». Виконавча команда подається тоді, коли студенти стають однойменною ногою. Наприклад, для повороту праворуч і півповороту праворуч виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю. За цією командою лівою ногою слід зробити крок, повернутися на її носку, одночасно з поворотом підняти праву ногу вперед і рухатися далі в новому напрямку.

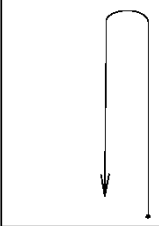
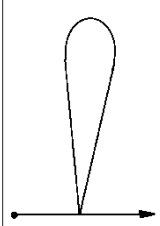
Поворот кругом під час руху виконується за командою «Кругом – РУШ!». Виконавча команда подається тоді, коли студенти стають правою ногою. Після цього вони роблять повний крок лівою, півкроку правою (трохи вліво) і, швидко повернувшись ліворуч кругом на обох носках, продовжують рух з лівої ноги в протилежному напрямі. Під час повороту руки мають бути притиснуті до стегон. Під час виконання поворотів у русі (особливо повороту кругом) доцільно після виконавчої команди вести підрахунок, щоб зберегти ритм руху.

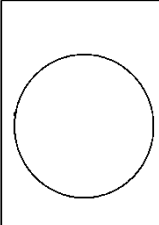
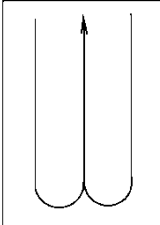
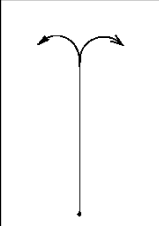
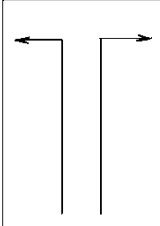
Рух до точок залу виконується за командами: «До верхньої середини – РУШ!», «У лівий нижній кут – РУШ!», «До центру – РУШ!» і т. д. За цими командами напрямний рухається до вказаної точки коротшим шляхом і, підійшовши до неї, повинен виконувати рух на місці до подання наступної команди.

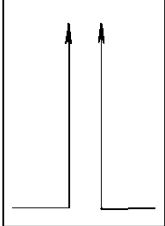
Фігурне крокування:

1) «обхід»; 2) «діагональ»; 3) «протихід»; 4) «змійка»; 5) «петля»; 6) «подрібнення», «злиття»; 7) «зведення», «розведення» тощо.

	<p>1. Обхід – пересування групи вздовж границь залу. Команда: «Наліво (направо) в обхід кроком (бігом) – РУШ!». При подачі команди в русі слово «кроком» упускається.</p>		<p>4. «Змійка» – кілька протиходів – команда: «Змійкою – РУШ!». Направляючий виконує рух протиходом, заходячи то лівим, то правим плечем. Виконується «змійка» завжди після проти ходу.</p>
	<p>2. Діагональ з'єднує кути зали в косому напрямку. Команда: «По діагоналі – РУШ!». Виконавча команда подається в момент постановки відповідної повороту ноги.</p>	 	<p>5. «Петля» – протихід. Може бути відкритою і закритою. Виконується в будь-якому напрямку. Для руху відкритою петлею команда: «Наліво від-</p>

	<p>3. «Протихід» – рух у протилежному напрямку з інтервалом в один крок. Команда: «Протиходом наліво (направо) – РУШ!».</p>		<p>критою петлею – РУШ!» «По діагоналі відкритою петлею – РУШ!». Для руху закритою петлею команда: «Наліво закритою петлею – РУШ!». Рух колони змінюється в сторону її руху і студенти через одного перетинають колону.</p>
---	---	--	---

	<p>6. «Коло» – це команда: «По колу направо – РУШ!», – виконавча команда подається на середині однієї з меж зали.</p>		<p>8. «Злиття» – рух протилежний дробленню. З'єднання двох колон в одну. Команда: «Через центр в колону по одному – РУШ!».</p>
	<p>7. «Дроблення» – поділ на дві колони. Команда: «Через центр залу – РУШ!». Виконавча</p>		<p>9. «Розведення» – поділ колони на дві. Команда така ж як і при дроб-</p>

	<p>команда подається на середині верхньої або нижньої межі залу. Після цього слідує команда: «Наліво-направо в обхід в колони по одному – РУШ!». За виконавчою командою перший повертає наліво в обхід, другий – направо в обхід і т. д.</p>		<p>ленні.</p>
			<p>10. «Зведення» – це рух протилежний розведенні. Команда така як і при злитті.</p>

3.3. Шикуння перешикуння

Шикуння – дії за командою або розпорядженням викладача для прийняття відповідного (початкового) строю.

Перешикуння – дії за командою або розпорядженням викладача, пов'язані зі зміною строю.

Шикуння в одну шеренгу виконується за командою: «В одну шеренгу – СТАВАЙ!». Подавши команду, викладач стає в положення «струнко» обличчям в сторону фронту. Студенти займають свої місця зліва від нього. З початком шикуння викладач виходить зі строю і слідує за виконанням команди.

Шикуння в колону по одному виконується за командою: «В колону по одному – СТАВАЙ!». За цією командою виконавці повинні стати за

викладачем, зберігаючи статутну дистанцію. Дії викладача аналогічні попередньому шикуванню.

Шикуння у коло виконується за командою: «У коло – СТАВАЙ!». Подаючи команду, викладач повинен стати у центрі майданчика, а виконавці за цією командою стають навколо нього обличчям до центру, зберігаючи інтервал в одну долоню.

Перешикуння на місці

Перешикуння з однієї шеренги в дві. Для цього потрібно розподілити студентів на перший і другий, а потім подати команду: «У дві шеренги – ШИКУЙСЬ!». За цією командою перші номери залишаються на місці, а другі номери роблять крок лівою назад, правою вбік і, приставивши ліву, стають за першими. Зворотне перешикуння відбувається за командою: «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!». Після неї другі номери роблять крок лівою вбік, правою вперед і, приставляючи ліву, стають на свої місця. Під час цих перешикунь викладач рахує: «Раз, два, три».

Перешикуння з однієї шеренги в три виконується за командами: «По три – РОЗПОДІЛИСЬ!», «У три шеренги – ШИКУЙСЬ!». За цією командою другі номери залишаються на місці, перші виконують крок правою назад, лівою вбік і приставляють праву. Треті виконують крок лівою вперед, правою вбік і приставляють ліву. Зворотне перешикуння виконується за командою: «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!». Дія виконується у зворотному порядку. Під час перешикуння викладач рахує «Раз, два, три».

Перешикуння з колони по одному в колону по двоє виконується після попереднього розподілу за командою: «В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!». Другі номери роблять крок правою вбік, лівою вперед, приставляють праву і стають поряд з першими. Зворотне перешикуння виконується за командою: «В колону по одному – ШИКУЙСЬ!». Другі номери роблять крок правою назад, лівою вбік, і приставляючи праву стають за першими.

Перешикуння з колони по одному в колону по троє виконується після попереднього розподілу по три за командою: «В колону по троє – ШИКУЙСЬ!». Другі номери залишаються на місці. Перші номери виконують крок правою вбік, лівою назад, і приставляючи праву, стають справа від других. Треті номери виконують крок лівою вбік, правою – вперед і, приставляючи ліву, стають зліва від других. Зворотнє перешикуння виконується за командою: «В колону по одному – ШИКУЙСЬ!». За цією командою перші та треті номери виконують зворотні дії.

Перешикуння із шеренги уступом. Після попереднього розподілу групи за завданням («8 – 4 – 2 – на місці», «6 – 4 – 2 – на місці» та ін.) подається команда: «За розподілом кроком – РУШ!». Студенти виконують визначену їм за розподілом кількість кроків і приставляють ногу. Викладач веде рахунок до моменту приставлення ноги першої шеренги.; Так при розподілі «8 – 4 – 2 – на місці» – до 9!.

Перешикуння під час руху

Перешикуння з однієї шеренги в дві під час руху виконується також за командою: «У дві шеренги – РУШ!» (після попереднього розрахунку на перший і другий). За виконавчою командою, яка подається під ліву, другі номери роблять два кроки на місці, потім крок правою вбік, стають за першими і з лівої продовжують рух. Для зворотного перешикуння командують: «В одну шеренгу – РУШ!». За виконавчою командою, яка подається під ліву, перші номери роблять два кроки на місці, а другі – крок лівою вбік, правою вперед, стаючи поряд з першими, і з лівої всі продовжують рух.

Для перешикуння з колони по одному к колону по двоє під час руху подається команда: «В колону по двоє – РУШ!». За цією командою напрямний іде півкроком, другі номери виходять вправо, з лівої роблять повний крок і займають місце поруч з першими. Для перешикуння з колони по двоє в колону по одному подається команда: «В колону по одному – РУШ!». За цією командою перші номери йдуть повним кроком, а другі –

півкроком; із звільненням місця другі номери в такт кроку заходять за перші й рухаються далі повним кроком.

Перешикуння послідовними поворотами під час руху з колони по одному в колону по двоє (по три, чотири і т. д.) виконується за командою «В колону по двоє (по три, по чотири і т. д.) ліворуч (праворуч) – РУШ!». Після цієї команди перша двійка (трійка, четвірка і т. д.) йде до протилежної межі, Наступні двійки (трійки, четвірки і т. д.) виконують поворот на тому самому місці, де виконала поворот перша двійка і рухаються рівняючись у потилицю та направо, додержуючись зазначеної дистанції та інтервалу. Коли перша двійка (трійка, четвірка і т. д.) дійшла до визначеної межі, подається команда: «Перша двійка (трійка, четвірка і т. д.) – НА МІСЦІ!». Для зворотного перешикуння групу необхідно повернути праворуч (ліворуч) і подати наступну команду: «В колону по одному зліва (справа) ліворуч (праворуч) в обхід кроком – РУШ!».

Перешикуння послідовними поворотами під час руху з колони по одному в шаховому порядку виконується аналогічно попередньому. Після розподілу по 3 і 4 (4 і 5) подається команда: «В колону по три і чотири (по чотири і п'ять) ліворуч (праворуч) – РУШ!». Перешикуння виконується почергово: спочатку повертається трійка, потім четвірка, знову трійка і т. д.

Перешикуння з колони по одному в колону по два (чотири, вісім) дробленням та зведенням і зворотне перешикуння розведенням та злиттям. Ці перешикуння можливі в прямих (варіант А) і косих напрямках (варіант Б). Їх часто використовують у фігурному крокуванні.

Дроблення – це спосіб перешикуння однієї колони у дві або більше розходженням виконавців послідовно (по одному, двоє і більше) в будь-яких напрямках. Перешикуння у зворотному порядку називається злиттям.

Зведення – це спосіб перешикуння, коли кілька колон сходяться в одну з тією самою кількістю виконавців у ряду, яка була у всіх колонах. Перешикуння у зворотному порядку називається розведенням .

Варіант А

Під час руху колони подається команда: «Через центр – РУШ!», потім по мірі наближення напрямного до верхньої або нижньої (лівої або правої) середини залу подається команда: «В колони по одному ліворуч і праворуч в обхід – РУШ!». Під час зустрічі колон подається команда: «В колону по двоє через середину – РУШ!». Зворотнє перешикування починається за командою: «В колони по одному ліворуч і праворуч в обхід – РУШ!» і по наближенні зустрічних колон подається команда: «У колону по одному через центр – РУШ!». Остання команда подається для обходу. Таким чином, повторюючи дроблення і зведення, можна перешикувати виконавців в колону по чотири (вісім і та ін.).

Варіант Б

Під час руху колони подається команда: «По діагоналі – РУШ!», потім по мірі наближення напрямного до кута подається команда: «В колони по одному ліворуч і праворуч в обхід – РУШ!». Під час зустрічі колон подається команда: «В колону по двоє по діагоналі – РУШ!». Розведення і злиття виконується у зворотному порядку так як і в прямих напрямках.

Для чіткого виконання цих перешикувань попередню команду слід подавати заздалегідь. Треба стежити, щоб усі виконавці робили поворот в одному місці. Щоб урізноманітнити ці способи перешикувань, їх виконують різними видами бігу (гострий, високий та ін.) та танцювальними кроками.

3.4. Розмикання і змикання

Розмикання – способи збільшення інтервалу або дистанції строю.

Змикання – прийоми ущільнення розімкненого строю.

Найпростіші розмикання в колоні виконуються на дистанцію руки вперед, а в шерензі на інтервал руки в сторони. За командою: «На дистанцію руки вперед розім – КНИСЬ!» виконавці (крім напрямного) піднімають руки вперед і торкаються долонями плече того, хто стоїть попереду. Розмикання відбувається назад від напрямного. Для розмикання в шерензі за командою: «Уліво (управо, від середини) на інтервал руки в сторони розім – КНИСЬ!»

виконавці піднімають руки в сторони і, не повертаючись, починають рухатись у вказаному напрямку, при цьому вони дивляться в протилежну сторону і контролюють відстань інтервалу та рівняння (якщо стрій багатошеренговий).

Розмикання і змикання за стройовим статутом виконується праворуч, ліворуч, від середини. Для розмикання колони по три (чотири і т. д.) спочатку визначають напрямок (управо, уліво, від середини), інтервал (на один, два, три кроки) і спосіб руху (бігом, стрибками та ін.). Розмикання здійснюється за командою «Праворуч на два кроки бігом розім – КНИСЬ!». За виконавчою командою всі виконавці, за винятком того, від якого здійснюється розмикання, повертаються у вказаний бік, одночасно з приставлянням ноги повертають голову в бік фронту строю і рухаються прискореним півкроком (бігом), дивлячись через плече на того, хто іде позаду, і не відриваючись від нього; після зупинки того, хто іде позаду, кожен робить ще стільки кроків, скільки їх визначено командою, та повертається ліворуч (праворуч).

Якщо інтервал не був визначений, розмикання виконується на один крок. Під час розмикання від середини за командою вказується середній, який почувши своє прізвище, відповідає: «Я», піднімає вперед ліву руку і опускає її. Під час рівняння відділення зберігається інтервал, визначений для розмикання.

Для змикання відділення на місці подається команда «Праворуч (ліворуч, до середини) зім – КНИСЬ!». За виконавчою командою всі виконавці, за винятком того, до кого призначене змикання, повертаються вбік змикання, після чого прискореним півкроком (бігом) підходять на визначений для зімкненого строю інтервал і з підходом самостійно зупиняються та повертаються ліворуч (праворуч).

Розмикання приставними кроками управо, уліво, від середини. Для розмикання колони по три (по чотири і т. д.) подається команда «Уліво на два кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!». Колони розмикаються

послідовно; починає розмикання крайня ліва колона, наступна колона виконувати команду починає тоді, коли попередня зробить один крок. Крайня ліва колона повинна зробити чотири (шість), а наступна – два (чотири) кроки. Розмикання від середини з колони по чотири виконується за командою «Від середини на два кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!». Починають розмикання крайні колони, які роблять по три кроки; середні колони роблять по одному кроку. З колони по п'ять крайні колони роблять по чотири, друга і четверта – по два кроки, а середня колона залишається на місці. Для змикання подається команда: «Уліво (управо, до середини) приставними кроками зім – КНИСЬ!». Змикання здійснюється послідовно в зворотному порядку. Спочатку змикаються крайні колони, потім ті, які розмикались другими, в самому кінці змиються ті колони, які першими починали розмикання.

Розмикання колони по два з поворотом після команди «Стій!». Без попереднього розрахунку подається команда «З поворотом ліворуч дистанція три кроки, колона – СТІЙ!». Після зупинки група повертається ліворуч і студенти першої шеренги роблять три кроки вперед, приставляють ногу і повертаються праворуч. Для зворотного перешиккування командують «З поворотом на свої місця кроком – РУШ!».

Розмикання під час руху. Під час пересувань або перешиккування наприклад послідовними поворотами під час руху можна подати команду: «Ліворуч в колону по три з розмиканням у русі на інтервал руки в сторони – РУШ!» або «Ліворуч в колону по три з розмиканням у русі на інтервал руки в сторони і дистанцію на три кроки – РУШ!»

Розмикання дугами вперед і назад з колони по три. Для виконання подається команда «Дугами вперед на два кроки розім – КНИСЬ!». Крайні колони виходять дугами назовні на визначений від середини колони інтервал. Виконавці роблять п'ять кроків, шостим кроком приставляють ногу, на рахунок сім повертаються кругом, на вісім приставляють ногу. Повертаються у вихідне положення в зворотному порядку. Розмикання дугами назад

виконують за командою «Дугами назад на два кроки розім – КНІСЬ!». За цією командою крайні колони повертаються кругом, роблять п'ять кроків назовні і приставляють ногу.

Розмикання дугами з колони по п'ять. Виконують його в два прийоми на дванадцять рахунків. Другі і четверті номери виходять дугами вперед назовні трьома кроками і приставляють ногу поряд з першими і п'ятими спиною до фронту. Починаючи з рахунку п'ять, дугами виходять перші і п'яті і стають на певній відстані від других і четвертих, на рахунок десять приставляють ногу. На одинадцять усі, крім третіх, повертаються кругом і на дванадцять приставляють ногу. Для змикання в усіх випадках подається команда «Дугами зім – КНІСЬ!». Змикання виконують у зворотному напрямку. Для змикання дугами назад подається команда «Дугами назад зім – КНІСЬ!». Змикання починається з повороту кругом.

Розмикання дугами з колони по чотири. Середні колони виходять дугами вперед-назовні і стають на відстані двох кроків від крайніх колон. Команда подається так, як і в попередньому випадку. Це розмикання виконують також на вісім рахунків.

Розмикання з використанням елементів вільних вправ, танцювальних кроків, елементів акробатики. Усі перелічені розмикання і змикання можна виконувати, включаючи: елементи акробатики (перекиди, довгий перекид уперед, переворот у сторону і т. д.); танцювальні кроки (змінний крок, галоп, кроки вальсу); елементи вільних вправ (випади, перекидний стрибок тощо).

Розмикання за розпорядженням. В окремих випадках виконавців можна розімкнути на вказану відстань без чіткої команди. Наприклад: «Станьте на два кроки один від одного», «Розімкніться на інтервал руки в сторонни» тощо .

Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні стройові поняття які ви знаєте?

2. Назвіть види фігурного крокування?
3. Охарактеризуйте перешикування з однієї шеренги в три і навпаки?
4. Розкрийте сутність перешикування уступами?
5. Назвіть способи ходьби та бігу?
6. Поясніть техніку виконання «Дроблення»?

Розділ 4.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

До загальнорозвиваючих вправ належать фізичні вправи, які застосовують для всебічного впливу на організм. Загальнорозвиваючі вправи застосовують на заняттях різними видами гімнастики та спорту. Їх застосовують для розминки, в ранковій та виробничій гімнастиці, для розвитку рухових якостей – сили, гнучкості, координації тощо.

Загальнорозвиваючі вправи класифікують за анатомічним принципом:

1. Вправи для рук і плечового пояса.
2. Вправи для тулуба і шиї.
3. Вправи для ніг і тазового поясу.
4. Вправи для всього тіла.

Крім того, залежно від методичної спрямованості, всі ЗРВ поділяються на вправи, що розвивають гнучкість, силу, швидкість рухів, здатність напружувати й розслаблювати окремі м'язи; вправи на відчуття правильної постави та дихання.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ регулюють фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, кількість повторень, характер виконання (швидко, повільно), вихідні положення.

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

Кінцеве положення – положення, яким закінчується ЗРВ. Інколи кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для наступної.

4.1.1. Положення рук та рухи ними

Положення рук і рухи ними вказуються по відношенню до тулуба, незалежно від його положення в просторі (стоячи, сидячи, лежачи тощо). Для визначення положень рук і рухів ними, якщо вони не прямі, застосовується термін руки злегка зігнуті, що означає незначне, ледь-ледь помітне згинання їх у ліктьових суглобах з вільною кистю або термін напівзігнуті, коли згинання суттєво виражене. Наприклад, нахил вліво, руки вгору напівзігнуті.

ПОЛОЖЕННЯ РУК

Основні положення прямих рук

Руки вниз – прямі руки опущені уздовж тулуба, кисті випрямлені і є прямим продовженням передпліччя.

Руки вперед – в даному положенні прямі руки підняті на висоту плечей паралельно одна одній, кисті в продовженні передпліч, пальці зімкнуті, долоні повернуті одна до одної. Інше положення долонь вказується додатково.

Руки вгору (вверх) – в даному положенні руки підняті вгору і відведені назад і відведені назад до відказу, паралельні одна одній, долоні повернуті всередину. Інше положення долонь вказується додатково.

Руки назад – прямі руки відведені назад до відказу, долоні усередину. Інше положення долонь вказується додатково.

Руки в сторони – прямі руки підняті на висоту плечей, долоні повернуті донизу. Інше положення долонь вказується додатково.

Проміжні положення прямих рук

Проміжними положеннями називаються положення, в яких руки розташовані під кутом 45° до описаних вище положень.

Назви проміжних положень пишуться через тире (–).

До них відносяться, наприклад, такі положення рук:

Руки вгору-назовні – від основного положення руки розведені вгору (вверх) на 90°.

Руки вгору-усередину – руки підняті вгору, пальці торкаються.

Аналогічно позначаються положення рук вперед-усередину і вперед-назовні.

Якщо руки спрямовані у косому напрямку, то таке положення слід позначити, наприклад, так: руки вгору-вперед-назовні або руки вперед-назовні-донизу (доверху) тощо.

Положення з зігнутими руками

Положення з зігнутими руками, які часто зустрічаються в практиці у вигляді вихідних положень, називаються:

Руки на пояс – кисті рук опираються на гребінь подвздошної кістки чотирма пальцями вперед, лікті та плечі відведені назад так, щоб лопатки зберігали нормальне положення.

Руки перед грудьми – зігнуті в ліктьових суглобах руки підняті так, щоб кисті були продовженням передпліч, долоні повернуті донизу, лікті на висоті плечей.

Руки за голову – зігнуті руки розташовані так, що пальці торкаються потилиці, лікті підняті та відведені назад.

Руки до плечей – зігнуті в ліктьових суглобах руки торкаються пальцями плечей, які відведені назад, лікті біля тулуба.

Руки перед собою – зігнуті руки знаходяться на висоті плечей, одне передпліччя над іншим. При необхідності вказувати положення кожної руки. Наприклад, руки перед собою, ліва зверху. В цьому положенні руки можуть бути в кулаках, про що необхідно вказати додатково.

Руки за спину – зігнуті в ліктьових суглобах руки, торкаються передпліччями спини, кисті обхвачують передпліччя як можна ближче до ліктів.

Руки (руку) зігнуті вперед – кисті до плечей, лікті на рівні плечей і спрямовані вперед.

Руки зігнуті назад – зігнуті в ліктьових суглобах руки відведені назад до відказу.

Руки зігнуті в сторони – руки зігнуті в ліктьових суглобах лікті на висоті плечей, кисті до плечей.

Руки схресно – руки знаходяться в схресному положенні біля тіла. При необхідності вказується рука, яка знаходиться зверху.

Руки руками

Коло – це обертальний (коловий) рух руками. Виконується з вихідного положення на 360° по окружності знову до вихідного положення. Наприклад, коло руками донизу (доверху) з вихідного положення руки в сторони.

Дуга – рух, який виконується по окружності менше ніж на 360°. Для позначення таких рухів застосовується слово «дугою», далі вказується напрямок руху і кінцеве положення. Наприклад, руки вгору – дугами назад руки вперед або дугою усередину праву руку в сторону, або дугами назовні руки вниз, або дугами вліво руки вправо.

Згинання – утворення кута в ліктьовому суглобі. Позначається словом «зігнути руки (руку)».

Різновиди такого руху:

Зігнути руки (руку) вперед – піднімаючи руки вперед, одночасно зігнути їх, кисті стиснути в кулаки пальцями до плечей, лікті спрямовані вперед на рівні плечей.

Зігнути руки (руку) назад – зігнуті в ліктьових суглобах руки відвести назад до відказу.

Зігнути руки в сторони – руки підняти в сторони до горизонтального положення і одночасно зігнути їх в ліктьових суглобах передпліччям доверху.

Розгинання – рух протилежний згинанню. Позначається словом «розігнути руки (руку)».

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

Піднімання – переміщення рук з низького положення в більш високе положення. Позначається словом «підняти». При опису вправ цей термін можна опустити.

Опускання – рух, протилежний підніманню. Позначається словом «опустити». При опису вправ цей термін можна опустити.

Відведення (ривки) – переміщення рук в певному напрямку.

Поворот – це обертальний рух руки біля її поздовжньої осі.

Рухи руками, які виконуються в одну сторону, прийнято називати односторонніми. Наприклад, до них можна віднести таке положення:

Руки ліворуч (вліво) – руки відведені у вказаному напрямку і знаходяться в горизонтальному положенні, при чому, рука, яка знаходиться спереду, злегка зігнута в ліктьовому суглобі.

4.1.2. Основні положення ніг і рухи ними

Положення ніг

Стійки

У всіх стійках на двох ногах, якщо немає спеціальних вказівок, ступні завжди розташовані паралельно положенню ніг в стійці «струнко».

Основна стійка (о. с.) – положення, яке відповідає стройовій стійці. Основна стійка відрізняється від стройової тим, що положення рук в ній може бути різним (о. с., руки на пояс, о. с., руки в сторони тощо).

Стійка ноги нарізно – ноги розставлені в сторони на ширину плечей (на крок), вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Інші розташування ступнів вказати додатково. Наприклад, стійка ноги нарізно, ступні паралельно тощо.

Широка стійка ноги нарізно – стійка, в якій ноги широко розведені в сторони; про положення рук, якщо вони не внизу, повинні бути додаткові вказівки.

Вузька стійка ноги нарізно – стійка, в якій ноги розставлені нарізно вдвічі менше, ніж в стійці ноги нарізно.

Стійка ноги нарізно правою – стійка, в якій права нога знаходиться на крок спереду лівої (в передньо-задньому напрямку). Ця стійка може бути

широкою та вузькою, про що слід вказати додатково.

Стійка схресно правою (лівою) – стійка, в якій права нога знаходиться перед лівою схресно і торкається коліна лівої ноги, ступні паралельні на відстані 10–15 см. При назві слово «спереду» опускається. Наприклад, стійка схресно правою, стійка схресно лівою (якщо ліва нога знаходиться спереду правої).

Зімкнута стійка – стійка, в якій ступні зімкнуті.

Стійка п'ятки нарізно – стійка, в якій носки зімкнута, п'ятки розведено нарізно.

Всі вище перераховані стійки можна виконувати на носку або одна на носку, інша на всій ступні, а також на п'ятках або одна на п'ятці.

В цих випадках до основної назви стійки необхідно добавляти слова – на носках, на п'ятках, права (ліва) на носку, права (ліва) на п'ятці.

При найменуванні стійки на одній нозі достатньо вказати «стійка на правій». Додатково визначається положення іншої ноги, тулуба або рук.

Стійка на колінах – стійка, в якій коліно, гомілка і носки опираються на підлогу (прилад) всією довжиною, носки витягнуті. При виконанні її з основної стійки або з зімкнутої стійки опусканням, згинаючи ноги, вказівок про спосіб виконання не дається.

Стійка на правому (лівому) коліні – стійка, в якій тулуб і стегно ноги, яка стоїть на коліні вертикальні, інша нога виставлена вперед і зігнута під прямим кутом. Інше положення виставленої ноги вказується додатково. Наприклад, стійка на правому коліні, ліву на носок в сторону.

Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок.

Стійка на носках – стійка, в якій опора здійснюється на носки, п'ятки разом і притиснуті одна до одної.

Присіди

Присід – положення учня, в якому ноги зігнуті (опора на носках), руки в будь-якому положенні. Виконується з о. с. повним згинанням ніг. *Положення ніг на всій ступні потрібно вказати додатково. Наприклад, присід на всій*

ступні.

Розрізняють такі присіди:

Напівприсід – присід, який виконується на половину амплітуди, тобто ноги зігнуті під прямим кутом, п'ятки від підлоги не відривати; часто застосовується з напівнахилом і називається «старт плавця».

Коловий присід (напівприсід) – присід на носках, коліна разом, тулуб зігнуто вперед, руки вперед, голова опущена.

Присід на правій (лівій) – присід, який виконується на одній нозі, інша піднята вперед, руки на пояс. Інше положення ноги і рук потрібно вказати додатково. При виконанні присіду на одній з захватом руками за гомілковостопний суглоб вільної ноги називається «присід на лівій з захватом».

Присід нахилено (нахилений) – присід, при виконанні якого стегна, тулуб і голова знаходяться на одній прямій лінії. Положення рук, якщо вони не поздовж тулуба, потрібно вказати додатково. Наприклад, руки вперед.

Присід пружно (пружний) – присід, який виконується з додатковими пружними рухами після незначного розгинання ніг з наступним їх повним згинанням.

Випади

Випад – стійка на двох ногах, в якій одна нога пряма, інша зігнута і виставлена в певному напрямку, приблизно на подвійну ширину плечей. Коліно зігнутої ноги знаходиться над носком, ступні розташовані паралельно. Тулуб зберігає вертикальне положення, голова прямо.

За напрямком руху розрізняють:

Випад правою (лівою) – виставлення ноги вперед з одночасним згинанням її, щоб коліно знаходилося на рівні носка, а стопа іншої ноги трохи була повернута носком назовні.

Випад вправо (вліво) – виставлення ноги в сторону. Ступні зберігають положення основної стійки.

Випад назад (назад-назовні тощо) – виставлення ноги назад. Якщо

потрібно, вказується нога. Наприклад, випад правою назад.

Відносно інших напрямків необхідні додаткові вказівки. Наприклад, випад лівою вправо або право-вперед тощо.

Різновиди випадів:

Випад нахилено (нахилений) – випад, при якому тулуб нахилено в сторону (вперед або назад) за напрямком руху і утворюють пряму лінію з прямою ногою. Як правило руки піднято вгору. Нахилений випад або випад нахилено виконується вперед, в сторону, назад.

Випад з нахилом – поєднання випаду з одночасним нахилом тулуба вперед, руки вільно схрещуються перед коліном виставленої ноги. Наприклад, випад вліво (вправо) з нахилом.

Глибокий випад – випад з максимальним розведенням ніг. Положення рук і тулуба потрібно вказати додатково. Наприклад, глибокий випад правою, руки в сторони-назад.

Рухи ногами

Коло – це обертальний (коловий) рух ногами. Виконується з вихідного положення на 360° по окружності знову до вихідного положення. Наприклад, коло ногами (ногою) з вихідного положення сидячи.

Дуга – рух, який виконується по окружності менше ніж на 360°.

Згинання – утворення кута в колінному суглобі. Позначається словом «зігнути ногу».

Різновиди згинання:

Зігнути ногу – стегно залишається на місці, нога згинається до відказу.

Зігнути ногу вперед – стегно піднімається до горизонтального положення, гомілка вертикально. При русі махом вперед зігнутою ногою стегно піднімається вперед до відмови.

Зігнути ногу в сторону – стегно піднято до горизонтального положення гомілка вертикально.

Зігнути ногу назад – стегно відведено назад до відмови і нога зігнута в колінному суглобі теж до відмови.

Розгинання – рух протилежний згинанню. Позначається словом «розігнути ногу (ноги)».

Мах – різкий рух ногою (ногами) в будь-якому напрямку з повною амплітудою.

Піднімання – переміщення ніг з низького положення в більш високе положення. Позначається словом «підняти ноги (ногу)». При опису вправ цей термін можна опустити.

Опускання – рух, протилежний підніманню. Позначається словом «опустити ноги (ногу)». При описі вправ цей термін можна опустити.

Присідання (присід) – рух, який виконується з основної стійки повним згинанням ніг (опорана носках), руки можуть бути в будь-якому положенні.

Напівприсідання (напівприсід) – рух, пов'язаний із згинанням ноги на половину амплітуди.

Випад – рух, пов'язаний з виставленням ноги в певному напрямку з одночасним її згинанням.

Вперед (назад, в сторону) на носок – це виставлення ноги у вказаному напрямку з торканням статті носком.

Вперед (назад, в сторону) – нога піднімається у вказаному напрямку і не торкається статті носком.

Стрибки (підскоки) – рухи, пов'язані з підстрибуванням на місці (в яких є фаза польоту) або з переміщенням тіла в будь-якому напрямку.

4.1.3. Основні положення тулуба та рухи ним

Положення тулуба

Упори

Упор – це таке положення учня на приладі, при якому його плечі знаходяться вище опори.

Упори діляться на *прості* – коли опора на прилад здійснюється одними руками та *змішані* – коли крім рук є додаткова опора іншою частиною тіла (частіше всього ногами).

При проведенні ЗРВ найбільш характерними є мішані упори.

Змішані упори:

Упор зігнувшись – тіло зігнуто в тазостегнових суглобах, ноги прямі, долоні торкаються опори.

Упор лежачи – положення, в якому кут між тулубом та площиною опори менше 45°.

По відношенню до опори (підлоги, приладу) упори можуть бути:

Спереду – коли учень обернений передньою стороною тіла до опори. Термін «спереду» прийнято опускати, але завжди потрібно вказувати термін «ззаду», коли гімнаст знаходиться до опори спиною.

Боком правим або лівим – при опорі на одну руку тіло повернуте боком до опори, інша рука, як правило, уздовж тіла, чого не потрібно додатково вказувати. Інше положення вільної руки вказується додатково.

Упор лежачи ззаду – положення, при якому гімнаст знаходиться спиною до опори. Такий упор може виконуватись із опорою на передпліччях – упор лежачи ззаду на передпліччях.

Упор лежачи правим (лівим) боком – учень знаходиться боком до опори, опора на одну руку. Вільна рука може бути в різних положеннях. При цьому достатньо вказати, якою рукою здійснюється опора.

Упор лежачи на стегнах – стегна торкаються опори, тіло максимально прогнуте.

Упор на колінах – опора руками і колінами, носки витягнуті.

Упор присівши – присід, коліна разом, руки опираються спереду і з зовні носків.

Упор присівши виконується і на одній нозі; вільна нога може знаходитись в різних положеннях (в сторону, назад на носок тощо).

Упор лежачи кільцем (або кільцем правою, лівою) – упор, лежачи на стегнах, під час якого зігнуті ноги торкаються голови.

Сіди:

Сід – положення учня, сидячи на підлозі або на приладі, з прямими ногами, руки торкаються опори або знаходяться в будь-якому іншому положенні.

Сід ноги нарізно – положення сидячи, з розведеними нарізно ногами.

Сід кутом – положення сидячи, з піднятими вперед ногами, які утворюють з тулубом приблизно прямий кут, голова прямо. Інші положення потрібно вказати додатково. Наприклад, сід кутом, руки в сторони.

Сід зігнувшись – сід, при якому ноги підняті до вертикального положення (приблизно).

Сід з захватом – положення те саме, але тулуб і голова нахилені до ніг, а ноги хватом за гомілковостопний суглоби підтягуються до тулуба, голова опущена.

Сід на п'ятках – сід на обох п'ятках, тулуб вертикально. Положення рук потрібно вказати додатково. Наприклад, сід на п'ятках, руки на пояс; сід на п'ятках, руки в сторони.

Сід на п'ятках з нахилом – аналогічний сід, але тулуб нахилено вперед до торкання підлоги піднятими вверху руками.

Сід на стегнах – сід, при якому вага тіла знаходиться на стегні однієї ноги. Виконується, як правило, із стійки на колінах.

Упор сидячи ззаду – сід, при якому на руки приходиться близько половини ваги тіла (явна опора на руки).

Положення лежачи

Положенням лежачи прийнято вважати горизонтальне положення тіла на підлозі або на приладі з торканням опорної площини декількома частинами тіла.

Розрізняють такі положення лежачи:

Лежачи на спині – ноги разом, положення рук вказати додатково.

Лежачи на животі – ноги разом, положення рук вказати додатково.

Лежачи на животі прогнувшись – в положенні лежачи на животі, тіло максимально прогнуте, ноги і голова підняті, руки в різних положеннях.

Лежачи на грудях з опорою коліном – положення з опорою на груди та одне коліно, інша нога відведена назад, руки, як правило, підняті в сторони.

Лежачи правим (лівим) боком – положення з опорою одним боком, ноги, як правило, разом.

Лежачи кільцем – положення лежачи на животі з торканням зігнутими ногами голови.

Рівновага

Рівновага – положення, в якому учень стоїть на одній нозі, нахилившись вперед, інша нога відведена назад до відмови, руки в сторони. Наприклад, рівновага на правій.

Розрізняють велику кількість різноманітних рівноваг, які, в основному, складають зміст спортивних видів гімнастики.

Рухи тулубом

Нахили

Нахил – згинання тулуба в будь-якому напрямку. *При нахилі голови завжди добавляється слово «голови».* Наприклад, нахил голови вправо (вліво, вперед, назад).

Розрізняють:

Нахил – термін, для визначення згинання тулуба в кульшових суглобах вперед, назад або в сторону з повною амплітудою руху. При виконанні нахилу вперед вказівку щодо його напрямку можна опустити. Наприклад, нахил.

Пружний нахил – звичайний нахил, який виконується декількома рухами при неповному випрямленні тулуба між нахилами.

Нахил прямим тулубом – нахил, при якому тулуб зберігає пряме положення. Наприклад, зі стійки на колінах – нахил назад прямим тулубом.

Нахил прогнувшись – нахил, який, як правило, виконується вперед, при якому спина прогнута або випрямлена, голова відведена назад, тулуб в горизонтальному положенні. Такий нахил може бути і в широкій стійці ноги

нарізно, руки можуть бути в будь-якому положенні. Наприклад, нахил прогнувшись в широкій стійці ноги нарізно, руки в сторони.

Нахил вперед – максимальний (граничний) нахил вперед, спина округлена, м'язи розслаблені, голова – продовження тулуба.

Нахил в сторону – тулуб нахилено в сторону до відмови.

Нахил назад – тулуб нахилено назад до відмови, голова відведена назад.

Нахил з захватом – нахил вперед, руки захвачують гомілковостопні суглоби, з підтягуванням тулуба до ніг.

Для визначення напрямку нахилу застосовуються терміни: вліво (ліворуч), вправо (праворуч), вперед, назад, тобто, вказується рух у зазначену сторону (бік) без повороту. Наприклад, нахил вліво, нахил назад тощо.

Прогинання

Прогинання – рух для тулуба, який пов'язаний з прогинанням у грудній клітині та попереку назад, але не до відмови (як в нахилі). Позначається терміном «прогнутися».

Для визначення розгинання тулуба після нахилу встановлено термін – «випрямитися».

Повороти

Поворот тулуба – являє собою скручування хребта навколо вертикальної осі в ту, чи іншу сторону.

Поворот тулуба направо (наліво). При такому русі плечова вісь повинна бути повернута на 90°. При поворотах тулуб повертається до відказу.

Примітка. Для визначення напрямку повороту застосовуються терміни наліво (ліворуч), направо (праворуч), тобто, рух у зазначену сторону з одночасним поворотом. Наприклад, поворот тулуба наліво (направо).

4.2. Вправи з предметами

В шкільній практиці найбільш розповсюджені вправи з гімнастичною палицею, скакалкою та м'ячами.

Для точного найменування вправ з предметами основною ознакою є положення предмета (його напрямок) та шлях, який ним виконується.

4.2.1. Вправи з гімнастичною палицею

Місце знаходження палиці, так як і положення рук в термінології загальнорозвиваючих вправ визначається відносно тулуба, незалежно від його положення.

Хвати

У всіх положеннях палицю можна утримувати різними способами. Існують такі способи тримання палиці:

Звичайний хват (хват зверху) – палиця утримується руками за кінці хватом зверху;

Хват знизу – хват, який утворюється після повороту руки назовні (долонею доверху), тобто хват, протилежний звичайному (зверху);

Вузкий хват – палиця утримується обома руками, кисті поряд;

Зворотний хват – хват, який утворюється після повороту рук усередину;

Різний хват – одна рука у хваті зверху, інша – у хваті знизу;

Симетричні положення палиці.

Симетричними називаються такі положення палиці, в яких вона утримується за кінці обома руками (прямими або зігнутими). Як правило, саме найменування положення з палицею дає ясне уявлення про положення рук.

Палицю вниз – палиця утримується опущеними руками за кінці і торкається стегон спереду.

Палицю вперед – палиця утримується прямими руками за кінці і піднята вперед на висоту плечей.

Палицю вгору – палиця утримується за кінці піднятими вгору руками.

Палицю на груди – палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається грудей.

Палицю перед собою – перевернута палиця знаходиться між передпліччями.

Палицю на голову (за голову) – палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови зверху, а у другому випадку – шиї ззаду.

Палицю на лопатки – палиця утримується за кінці зігнутими руками, опущена нижче плечей і торкається лопаток.

Палицю назад – палиця утримується за кінці руками, відведеними назад до відказу.

Палицю вниз-ззаду – палиця утримується за кінці і торкається стегон ззаду.

Палицю за спину (на поперек) – палиця утримується зігнутими руками за кінці і торкається попереку.

Палицю за спину в зігнутих руках – палиця утримується за спиною і затиснута зігнутими в ліктьових суглобах руками.

Несиметричні положення палиці.

Несиметричними (односторонніми) називаються такі положення палиці, в яких палиця утримується в будь-якому напрямку однією прямою рукою або двома – однією прямою, а іншою – зігнутою тощо. У всіх випадках палиця знаходиться з однієї сторони тіла учнів.

Палицю до плеча – основне положення палиці під час пересувань. Палиця утримується біля правого плеча великим і вказівним пальцями, інші пальці підтримують її знизу.

З палицею «вільно» – положення учня відповідає стійці «вільно». Вільний кінець палиці біля носка лівої ноги, ліва рука на поясі, або обидві руки лежать на палиці, яка стоїть вертикально, ліва долоня зверху правої.

Несиметричні положення палиці можуть бути такими, в яких палиця і рука, яка утримує її можуть складати пряму лінію і не складати пряму лінію.

Палиця може утримуватись обома руками за один кінець. Можуть бути і інші положення палиці. У зв'язку з тим, що несиметричні положення з палицею застосовуються дуже рідко в силу їх багатослівної назви.

Рухи палицею

Коло – коловий рух з палицею визначається за загальними правилами найменувань гімнастичних вправ, тобто обертальний рух палицею по окружності 360°.

Викрут – специфічний рух з гімнастичною палицею, який виконується своєрідним обертальним рухом в плечових суглобах. Викрути бувають вперед і назад. Наприклад, з вихідного положення палицю вниз широким хватом, викрутом назад палицю вниз-ззаду. Аналогічний рух можна виконати з короткою скакалкою, яка складена вдвоє або вчетверо.

Вкрут – термін, який позначає своєрідний коловий рух, який виконується однією рукою, яка тримає палицю хватом знизу, спочатку на себе (до грудей), відводячи лікоть вперед, потім кистю донизу. Одночасно вільний кінець палиці ковзає в іншій руці.

При виконанні стрибків через гімнастичну палицю, яка утримується в руках виконавця, слід вказати напрямом стрибка назад, тобто, коли палиця приноситься під ногами з положення ззаду в положення вперед.

4.2.2. Вправи зі скакалкою

Переступання – рух через скакалку звичайним кроком.

Підскок – невелике підстрибування на місці або з просуванням в будь-якому напрямку. При найменуванні слово «на місці» опускається; в інших випадках добавляється слово, яке визначає напрямку руху. Наприклад, підскок вправо, вліво, назад тощо.

Подвійний підскок – пружний підскок, який складається з двох підскоків, один з яких виконується вище, а другий (додатковий) – нижче.

Підскок схресно – підскок, який виконується з стійки схресно із збереженням положення ніг. Вказати, як і при стійці, ногу, яка знаходиться спереду. Наприклад, підскок схресно правою.

Підскок петлею – підскок, під час якого скакалка обертається з почерговим зведенням рук усередину, утворюючи петлю та розведенням їх.

Стрибок з подвійним обертанням – підскок, під час якого скакалка обертається двічі.

Підскок з правої на ліву (з лівої на праву) – підскок, який виконується з однієї ноги на іншу.

Підскок, міняючи ногу («маятник»), – на кожний підскок почергово міняється положення ніг попереднім махом назад і вперед, після чого виконується приземлення.

Підскоки з поворотами – під час підскоків одночасно виконуються повороти. При необхідності вказується їх напрямок.

Підскоки з передачею скакалки – під час підскоків скакалка, яку обертає один учень, передається іншому учневі.

Підскоки у напівприсіді і присіді – підскоки, які виконуються на зігнутих ногах.

Присядка – підскок через скакалку (укорочену), яка обертається з почерговим виставленням ноги вперед-назовні на п'ятку.

Крім того, скакалку можна використовувати при проведенні ЗРВ з предметами. В даному випадку потрібно вказати, що скакалка складена вдвоє або вчетверо. При визначенні таких положень скакалки застосовується термінологія вправ з гімнастичною палицею.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть класифікацію ЗРВ за анатомічним принципом?
2. Вихідне положення це?
3. Назвіть основні положення рук?
4. Назвіть основні положення ніг (вихідні положення, основні стійки)?
5. Назвіть основні правила запису ЗРВ?

РОЗДІЛ 5.

Вправи гімнастичного багатоборства

Назву окремих частин гімнастичних приладів визначають залежно від положення учня у процесі виконання вправ (права (ліва) жердина; права (ліва) рука на коні; ближня (дальня) частина – у стрибкових приладів). Ближньою називається частина приладу, розташована біля місця поштовху ногами, дальньою – біля місця приземлення.

Основні положення студентів на приладі або біля приладу

Вихідне положення (в. п.) – положення студента, з якого починається виконання вправи.

Кінцеве положення – положення, яким закінчується виконання вправи. Інколи кінцеве положення попередньої вправи є вихідним положенням для наступної.

Спереду – положення студента обличчям до приладу.

Ззаду – положення учня спиною до приладу.

Боком – положення студента боком до приладу.

Положення «спереду» вважається стандартним і в описі вправ не вказується. Усі інші положення вказуються обов'язково.

Поздовжньо (вздовж) – плечова вісь учня паралельна вісі приладу.

Поперечно – плечова вісь учня перпендикулярна вісі приладу, допускаються відхилення на півповороту праворуч чи ліворуч.

Способи прийняття вихідних положень:

- стрибком – перехід в упор або вис стрибком зі стійки перед приладом.

- з розбігу – перехід у вис чи упор (опорний стрибок), який виконується після попереднього розбігу.

Хват – термін для визначення способу утримання студента на приладі у висах або упорах. Хвати розрізняють: звичайний хват (зверху); хват знизу;

різний хват; зімкнутий хват; вузький хват; схресний хват; широкий хват; зворотний хват; глибокий хват.

Вис – положення тіла, коли плечова вісь знаходиться нижче точок хвату за прилад. Простий вис – вис, який здійснюється без додаткової опори.

Прості вис: простий вис; вис зігнувши руки; вис ноги нарізно; вис зігнувши ноги; вис кутом; вис кутом зігнувши ноги; вис зігнувшись; вис прогнувшись; вис ззаду; горизонтальний вис; горизонтальний вис ззаду; вис на носках; вис на зігнутих ногах; вис на зігнутій лівій (правій).

Змішаний вис – положення студента, при якому є додаткова опора ногами або іншою частиною тіла об підлогу або прилад.

Змішані вис: вис присівши; вис присівши ззаду; вис стоячи; вис стоячи ззаду; вис стоячи зігнувшись; вис лежачи; вис лежачи ззаду; вис прогнувшись з опорою; вис зігнувшись з опорою; вис на руках і зігнутих ногах (вис завісом двома або вис на підколінках); вис на руках і зігнутій лівій (правій); вис на руках і зігнутій лівій (правій) ззовні.

Упор – положення студента з опорою руками на прилад, при якому його плечі знаходяться вище точок опори. Упори бувають прості (однією і двома руками) та змішані (руками з додатковою опорою іншими частинами тіла).

Упор (простий упор) – положення учня на приладі, при якому він спирається одними руками, без допоміжної опори іншими частинами тіла та звернений обличчям до приладу.

Прості упори: упор (простий упор); упор ззаду; упор на передпліччях; упор на руках; упор на руках зігнувшись; упор кутом; упор руки в сторони («Хрест»).

Змішаний упор – положення учня, при якому він крім рук, спирається ногами або іншою частиною тіла о прилад чи підлогу.

Змішані упори: упор ноги нарізно лівою (правою); упор сидячи заду; упор сидячи ззаду ноги нарізно; упор сидячи ноги нарізно; упор сидячи ноги нарізно зовні.

Сід – положення учня, при якому він сидить на приладі.

Сіди: сід ноги нарізно; сід на правому (лівому) стегні. Рухові дії: підйом; підйом силою; підйом махом; підйом переворотом; спад; опускання; розмахування; мах; змах; кач; розкачування; перемах; схрещування; вхід; вихід; перехід; переліт; коло; поворот; оберт; хрест; стійка; викрут; стрибок; опорний стрибок; наскок; замах; зіскок.

Підйом – рух, при якому студент переходить з вису в упор чи з більш нижчого упору у більш високий. Підйом силою – перехід з вису в упор, який виконується повільно за рахунок м'язових зусиль.

Підйом махом – перехід з вису в упор чи з більш нижчого упору у більш високий, який виконується за рахунок інерційного руху (маху) і з використанням м'язових зусиль.

Підйом переворотом – перехід з вису в упор, який виконується за рахунок обертального руху з використанням м'язових зусиль.

Спад – рух, протилежний підйому, тобто швидкий перехід з упору у вис або з більш високого упору в нижчий.

Опускання – спад, який виконується повільно за допомогою м'язових зусиль (силою).

Мах – маятниковоподібний рух ногами або тілом у певному напрямку (наприклад: мах вперед).

Змах – швидкий рух ногою (ногами) в одному будь-якому напрямку з поверненням її (їх) у вихідне положення.

Розмахування – маятниковоподібний рух одних частин тіла студента відносно інших (в упорі) або усім тілом (у висі).

Кач – одноразовий маятниковоподібний рух учня разом з приладом (кільця).

Розкачування – декілька маятниковоподібних рухів студента разом з приладом (кільця).

Перемах – переміщення однієї або обох ніг через прилад.

Схрещування – два перемахи, виконані назустріч один одному (кінь з ручками).

Вхід – перехід студента з в. п. біля коня коловим рухом з поворотом навколо опорної руки в упор на ручках (кінь з ручками).

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

Перехід – зміщення студента вправо або вліво на приладі з перехватом руками (при виконанні елемента або зв'язки).

Переліт – переміщення студента з одного боку приладу на інший з відпусканням хвата, а також з одного приладу на інший.

Оберт – коловий обертальний рух студента навколо осі приладу (перекладина, жердина) або біля лінії, яка проходить через точки хвату (кільця, бруси тощо).

Поворот – рух тіла студента навколо його повздовжньої осі або рух окремими частинами тіла навколо їх повздовжніх осей.

Коло – цілісний коловий рух над приладом або його частиною.

Хрест – хрестоподібне положення студента на кільцях.

Стійка – положення студента ногами догори з опорою певною частиною (частинами) тіла на прилад (стійка на руках, стійка на плечах тощо).

Викрут – перехід з вису у вис ззаду (або у вис) і навпаки шляхом обертального руху у плечових суглобах.

Наскок – стрибок на прилад. Необхідно вказувати положення, у яке він виконується (наскок в упор присівши, в упор стоячи на коліна тощо).

Замах – попередній мах ногами назад після поштовху об місток.

Зіскок – зістрибування студента з приладу на підлогу різними способами із висів, упорів, статичних положень.

5.1. Вправи на перекладині

Розмахування

Розмахування – це основний рух, з якого починаються всі вправи на перекладині. Розмахування виконують різними способами:

а) згинання – з вису, згинаючись і розгинаючись, піднести ноги до перекладини, злегка підтягнутися на руках і розгинаючись перенести ноги і тулуб по дузі вперед-вгору.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за стегно, другою за кисті. Під час руху надати допомогу, підштовхуючи його вгору.

Під час навчання новачків мах назад треба обмежувати, запобігаючи зриву.

Послідовність навчання:

1. Навчити згинатись і розгинатись у висі.
2. Підйом переворотом.
3. Розмахування з допомогою.

б) підтягування – з вису зігнути руки, піднести ноги до перекладини вище рівня колін і розгинаючись вперед-вгору.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, надати допомогу, підтримуючи однією рукою під стегно, другою під спину.

Послідовність навчання:

1. Навчити підтягуватись з одночасним підніманням ніг до перекладини.
2. Підйом переворотом.
3. Розмахування з допомогою.

Перемахи – з упору перемах правою (лівою) ногою. В упорі перенести вагу тіла вліво і, відштовхуючись правою рукою, зробити перемах в упор ноги нарізно.

Страхування і допомога. Стоячи збоку-спереду перекладини, однією рукою тримати за плече, а другою допомагати, підштовхуючи під стегно протилежної ноги.

Послідовність навчання:

1. Навчити передавати вагу тіла з однієї руки на другу в упорі на низькій перекладині.
2. Вивчити перемах правою і лівою ногами.

Підйом

Підйом переворотом з вису. З вису підтягнутися на руках, наблизити ноги до перекладини, ноги через перекладину, перейти в упор.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під попереком, другою під спину, допомогти вийти в упор. В упорі, коли піднімаються плечі, допомогти, тримаючи на ноги.

Послідовність навчання:

1. З вису прогнувшись на нижній жердині, спираючись двома ногами об поверхню і відштовхуючись ними, зробити підйом переворотом в упор на нижню.
2. З упору на перекладині згинання вперед і повернення в упор.
3. Виконання перевороту в упор поштовхом ногами на низькій перекладині.
4. Виконання перевороту в упор з вису.

Підйом розгином

Після маху дугою піднести ноги до перекладини серединою гомілок в вис зігнувшись і натискуючи прямими руками на перекладину, виконати підйом.

Страхування і допомога: Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою під стегно, допомогти зробити підйом.

Послідовність навчання:

1. Вивчити підйом правою і лівою.
2. З упору на низькій перекладині спад, підйом розгином.

3. На низькій перекладині з розбігу підйом розгином з допомогою і самостійно.

Оберти

Оберт назад в упорі. З упору зробити мах ногами назад, притискуючись до перекладини і махом вперед зробити рух плечима назад, виконати оберт.

Страхування і допомога. Стоячи збоку-спереду однією рукою тримати за руку, другою під спину. Тіло під час обертуту не згинати.

Послідовність навчання:

1. Переворот в упор з вису стоячи.
2. Оберт назад з допомогою, підтримуючи під спину.
3. Оберт назад без допомогою.

Зіскоки

З упору махом назад зіскок. В упорі зігнувшись і, розгинаючись відштовхнутися стегнами і руками від перекладини.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за кисть, другою за плече. При приземленні підтримувати під спину.

Послідовність навчання:

1. Навчити робити високий відмах згинаючись та розгинаючись в упорі.
2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.
3. Зіскок махом назад з упору.

Зіскок махом назад з поворотом кругом

Махом назад, відштовхнутись прямими руками від перекладини, виконати зіскок і повернутись наліво (направо) кругом. Поворот виконати в кінці відштовхування руками.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду і збоку під час відпускання рук і повороту кругом підтримувати під спину.

Послідовність навчання:

1. Стоячи на підлозі – стрибок вгору і поворот кругом.

2. З упору зіскок махом назад з поворотом кругом на низькій перекладині.

3. Зіскок махом назад з переворотом.

5.2. Бруси (паралельні)

Розмахування в упорі на передпліччях. В упорі на передпліччях лікті потрібно ставити на середину жердини, кистями рук захопити так, щоб передпліччя не були паралельні з жердинами, виконувати мах вперед і назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою під таз під час маху вперед і під стегно під час маху назад.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях на низьких брусах з допомогою.

2. Те саме самостійно.

3. Розмахування на передпліччях на середніх брусах.

Розмахування в упорі.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, під час маху вперед підтримувати під спину, під час маху назад – під груди.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.

2. Розмахування в упорі з невеликою амплітудою.

3. Самостійне виконання.

Розмахування в упорі на руках. В упорі на руках, руки кладуть зверху на жердини, кисті назовні. Тулуб злегка підняти. Посилаючи тулуб вперед і назад, досягти широкої амплітуди розмахування.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за спину, другою – під груди.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.

2. Розмахування в упорі.

3. Розмахування в упорі на руках.

Підйоми

Підйом махом вперед з упору на передпліччях. З упору на передпліччях зробити розмахування. Проходячи вертикаль махом вперед, різко розігнутись, коли носки ніг будуть на рівні жердини, одночасно випрямляючи руки, перейти в упор.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – під груди.

Послідовність навчання:

1. З упору лежачи ззаду на передпліччях на кінцях жердини з опорою ногами на козел, перейти в упор.
2. З упору на передпліччях підйом махом вперед в сід, ноги нарізно.
3. З упору на передпліччях підйом махом вперед з допомогою.
4. Самостійно виконати.

Підйом махом назад з упору на передпліччях. З упору на передпліччях виконати невеликий мах вперед. При масі назад проходячи вертикаль різко випрямити руки і, подавши плечі вперед, перейти в упор.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – під груди.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.
2. На кінцях жердини низьких брусів обличчям всередину, підйом махом назад.
3. З упору на передпліччях підйом махом назад.

Підйом махом вперед з розмахування в упорі на руках. З упору на руках зробити мах вперед на початку маху вперед випрямитись. При проходженні вертикалі, зробити ривок грудьми. Відштовхуватись плечима від жердин і перейти в упор.

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

Послідовність навчання:

1. Підйом махом вперед з упору на передпліччях.
2. Підйом махом вперед в сід ноги нарізно.
3. Підйом махом вперед з допомогою.
4. Підйом махом вперед самостійно.

Стійки

Стійка на плечах силою з упору сидячи ноги нарізно. Хват руками спереду, ближче до стегон. Силою підняти таз, злегка зігнути руки, розгинаючись у кульшових суглобах, з'єднати ноги, розвести лікті в сторони, зробити стійку на плечах.

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. Стоялки: з сиду ноги нарізно силою стійка на плечах з допомогою
2. Низькі бруси: силою стійка на плечах.
3. Махом стійка на плечах.

Перекид. Вперед з упору ноги нарізно, кисті рук прикласти щільно до стегон. Силою підняти таз, зігнути руки і розводячи лікті в сторони, опуститися на плечі, продовжуючи обертальний рух вперед, зробити перехват, перейти в положення упору на руках зігнувшись, ноги нарізно. Опускаючи таз, відштовхуватися плечима і перейти в сід ноги нарізно.

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

Послідовність навчання:

1. Перекид вперед в сід, ноги нарізно на маті.
2. Стоялки: з сиду ноги нарізно, стійка на плечах, перехід вперед в сід, ноги нарізно з допомогою і без допомоги.
3. Бруси: з упору сидячи ноги нарізно, перекид вперед в упор сидячи нарізно.

Зіскоки

Зіскок махом назад, прогнувшись. З упору мах вперед, мах назад. Проходячи вертикаль, прискоритись, тулуб підняти вище жердин, перенести його в сторону зіскоку з одночасним перехватом рукою в упор на одній жердині, другу руку в сторону і приземлитися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – за стегно.

Послідовність навчання:

1. В упорі на кінцях брусів, обличчям всередину, зіскок махом назад.
2. Те саме, але з переходом на одну жердину.
3. Зіскок з упору.

5.3. Вправи на кільцях

Вис зігнувшись, поштовхом двома. Відштовхуючись ногами і згинаючи руки, підняти таз, нахилитися назад, розігнути руки і зробити вис зігнувшись.

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

Вис зігнувшись силою – підтягнувшись на руках (плечі на рівні кілець) і згинаючись у кульшових суглобах, підняти ноги, голову нахилити на груди. Повільно розігнути руки і зробити вис зігнувшись.

Страхування і допомога. Стояти збоку, однією рукою підтримувати за спину, другою – під стегно.

Вис прогнувшись з вису зігнувшись – з вису зігнувшись повільно розігнутись у кульшових суглобах, піднімаючи ноги вгору, голова на грудях. У вертикальному положенні голову нахилити назад, в міру прогнутися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, двома руками підтримувати за тулуб.

Послідовність навчання:

1. Виконати вис прогнувшись, ковзаючи зовнішніми краями стопи по

тросах (ноги нарізно).

2. Вис прогнувшись з допомогою.

3. Те саме самостійно.

Розмахування в висі – з вису зробити мах вперед, піднімаючи тулуб якнайвище, розгинаючись, виконати мах назад.

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

Вис зігнувшись з розмахування в висі – у висі виконати енергійний мах вперед. В момент проходження горизонтального положення, зігнутися в кульшових суглобах, послати ноги вперед-вгору і, одночасно натискуючи на кільця руками, зробити вис зігнувшись.

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

Кут в упорі – в упорі, притримуючи кільця прямими руками біля стегон, підняти прямі ноги вперед до горизонтального положення.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати однією рукою за поперек, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. Упор зігнувши ноги на брусах.
2. Кут в упорі на брусах.
3. Кут в упорі на кільцях з підтримкою.
4. Те саме самостійно.

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.

Страхування і допомога. Стоячи збоку та тримаючи за руки, допомагати виконати вправу.

Послідовність навчання:

1. підйом стрибком з вису стоячи;

2. підйом з допомогою;
3. те саме самостійно.

Зіскок махом вперед. З вису на крайній точці маху вперед загальмувати рух ніг, натискуючи і відштовхнувшись від кілець і, прогинаючись піднявши тулуб вперед, вгору.

Страхування і допомога. Стоячи збоку однією рукою підтримувавши за плече, другою – під спину.

Послідовність навчання:

1. розмахування у висі, весь час збільшуючи амплітуду;
2. виконання зіскоку з невеликого маху;
3. виконання зіскоку з допомогою і без допомоги.

Зіскок махом назад. З вису на крайній точці маху назад піднявши голову і плечі енергійно натискуючи руками на кільця відштовхнувшись від кілець і прогнутися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку однією рукою підтримувати за плече, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. розмахування у висі, весь час збільшуючи амплітуду;
2. виконання зіскоку з допомогою і без допомоги.

5.4. Кінь-махи

Перемахи.

З упору перемах лівою. З упору перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхнувшись лівою виконати перемах лівою в упор ноги нарізно.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду, однією рукою тримати за плече; другою – за стегно, допомагаючи виконати перемах.

Послідовність навчання:

1. на комбінованому приладі (бруси, кінь поперек) з упору на руках перемахи;
2. з стрибка перемахи в упор ноги нарізно на коні з ручками;

3. те саме, але з упору.

Перемах лівою назад з упору ноги нарізно лівою. Перенести вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою рукою, перемах назад в упор.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду, однією рукою тримати за плече, другою – під стегно, допомагаючи виконати перемах назад лівою.

Послідовність навчання:

1. на комбінованому приладі (бруси, кінь) з упору на руках перемах лівою назад;

2. те саме, але на коні з ручками.

З упору ноги нарізно лівою перемах назад і в темпі перемах правою, в упор нарізно. Техніка виконання аналогічна до перемаху назад з упору ноги нарізно правою.

Перемахи в упорі. Техніка виконання аналогічна до однойменних вправ в упорі нарізно.

Перемахи правою з упору ззаду. З упору ззаду перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою рукою, виконати перемах правою назад.

Страхування і допомога. Стояти спереду учня. Тримати однією рукою за стегно, допомогти виконати перемах назад.

Послідовність навчання:

1. на комбінованому приладі з упору на руках перемах правою назад;

2. те саме, але на коні з ручками з допомогою і без допомоги.

Зіскоки. однойменним перемахом зіскок вперед. З упору ноги нарізно лівою перенести вагу тіла на ліву ногу, і відштовхуючись лівою рукою, зіскочити в стійку спиною до приладу.

Страхування і допомога. Стоячи біля місця приземлення лівою рукою тримати за плече, а правою – під стегно і допомогти виконати зіскок.

Однойменним перемахом зіскок вперед з поворотом. Техніка виконання аналогічна до зіскоку вперед, тільки під час перемаху правою зробити поворот наліво і зіскочити в стійку боком до коня.

Однойменним перемахом зіскок назад. З упору ноги нарізно, лівою

перенести вагу тілі на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах лівою назад в стійку обличчям до приладу.

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'єднуючи 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. Під час зіскоку підтримувати 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 допомогою і без допомоги.

5.5. Опорні стрибки

Залежно від структури рухів усі стрибки поділяють на дві групи. До першої належать стрибки, які виконуються без опори руками об прилад: у висоту, довжину, глибину, з трампліну, гімнастичні стрибки. До другої групи належать опорні стрибки (через козла, коня) поштовхом руками об прилад поставлений в ширину, довжину, під кутом і ін.

Фази опорного стрибка: розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками і приземлення.

Козел в ширину.

Вскок в упор стоячи на колінах і зіскок вперед. Місток на відстані 50-70 см від козла. З короткого розбігу вскочити на прилад в упор стоячи на колінах. Нахилитися вперед і відвести руки назад. Різко розігнувшись у кульшових суглобах і з змахом рук вперед-вгору, відштовхуючись гомілками, випрямитись і приземлитися.

Страхування і оснащення: стоячи на місці приземлення спереду-збоку учня, підтримати його.

Стрибок ноги нарізно. Після поштовху розвести ноги нарізно перед приземленням ноги з'єднати.

Страхування і допомога. Ті самі, що і попередні.

Стрибки в упор присівши й зіскоки:

Прогнувшись. З короткого розбігу вскок в упор присівши і не затримуючись стрибок вперед і вгору, руки – вгору-назовні.

Страхування і допомога. Стояти спереду і трохи збоку козла. В разі потреби підтримати учня за плече, при приземленні – під груди, спину.

Послідовність навчання:

1. стрибок з упору присівши на підлозі;
2. те саме з гімнастичної лави;
3. стрибок в упор присівши на козлі з допомогою і без допомоги.

Стрибки через коня.

Стрибок зігнувши ноги. Відштовхуючись ногами, руки вперед, коротким поштовхом руками, згинаючи ноги, підтягнути коліна до грудей, пройти над снарядом, розігнутися, підняти руки вгору-назовні і призелитися.

Страхування і допомога. Стоячи біля місця приземлення, однією рукою підтримувати 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. стрибок в упор присівши на коні і в темпі зіскок;
4. стрибок зігнувши ноги з допомогою (підтримання за плече).

Стрибок ноги нарізно. З розбігу 10–12 м відштовхнутися від містка, піднявши руки вперед-вгору, надавши рух у тому самому напрямі. Відштовхуючись руками з одночасним згинанням у кульшових суглобах, піднявши плечі і руки, розвести ноги нарізно, прогнувшись, з'єднати ноги і

приземлитися.

Страхування і допомога. Стоячи спереду і трохи збоку, підтримувати за плече або під груди.

Послідовність навчання:

1. стрибок вгору з розведенням ніг нарізно;
2. з упору лежачи на підлозі, відштовхнувшись носками, зігнути в кульшових суглобах, і перейти в упор стоячи ноги нарізно;
3. стрибок ноги нарізно через коня в ширину.

5.6. Вправи на брусах (різновисокі)

До вправ на брусах різної висоти належать прості і змішані висипи і упори, махові і обертальні рухи, статичні положення, підйоми на нижній і верхній жердинах, перельоти з нижньої жердини на верхню і навпаки, різноманітні повороти, викрути і зіскоки.

Розмахування згинанням у висі на верхній жердині. Виконують цю вправу за рахунок енергійних згинань у кульшових суглобах. Під час розмахування треба стежити, щоб не було зупинок ніг під час маху вперед і назад: голову треба тримати прямо, рухи мають бути хльостовидні.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – поперек.

Послідовність навчання:

1. з висипу на верхній жердині прогнутись і вернутись у вихідне положення;
2. повільні згинання і розгинання в кульшових суглобах з підтримкою;
3. розмахування згинаннями з допомогою і без допомоги.

Перемахи: з висипу на верхній жердині перемах зігнувши ноги у висип лежачи на нижній з розмахування, згинанням, махом вперед, зігнувши ноги і випрямляючи їх, зробити перемах у висип лежачи на нижній жердині. У цьому положенні прогнутись голову відвести назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня однією рукою підтримувати за поперек, другою – за стегно.

Послідовність навчання:

1. у положенні лежачи на спині, зігнувши ноги вперед, наблизити їх до грудей;
2. з вису на верхній жердині згинанням ніг наблизити їх до грудей;
3. виконання всієї вправи з допомогою або без допомоги.

З вису на верхній жердині перемах ноги нарізно у вис лежачи на нижній. Після розмахування згинанням, махом вперед розвести ноги нарізно, направляючи рух до верхньої жердини, виконати перемах і з'єднуючи ноги, перейти у вис лежачи на нижній.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду, підтримувати гімнастку за поперек.

Послідовність навчання:

1. розмахування у висі згинанням;
2. у висі на перекладині, піднімаючи ноги вгору, розвести нарізно і з'єднавши, опустити вниз;
3. виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

Одноименний перемах в упорі на нижній жердині. Відштовхуючись одноименною рукою, передати вагу тіла на протилежну руку, виконати перемах над жердиною. Під час перемаху нога повинна рухатися лише вбік, а не назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастки спереду жердини, однією рукою підтримувавши за плече, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. на коні з упору стоячи перемах і сід ноги нарізно;
2. на коні з ручками з упору перемах в упор ноги нарізно;
3. на брусах перемахи з допомогою і без допомоги.

Опускання вперед з упору на верхній жердині. Злегка піднявшись на руках так, щоб стегна були на жердині, опустити тулуб вперед, згинаючись у

кульшових суглобах, нахилити голову на груди і, зробивши підхвати руками, виконати опускання вперед так, щоб ноги рухалися біля верхньої жердини. Розгинаючись повільно опустити ноги на нижню жердину зайняти положення вису лежачи.

Страхування і допомога. Стоячи збоку всередині брусів, однією рукою підтримувавши під спину, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. стоячи біля коня, спираючись животом нахилитися вперед до упору руками об підлогу;
2. з упору на нижній жердині опускання вперед у вис стоячи з допомогою і без допомоги;
3. виконання вправи на верхній жердині з допомогою і без допомоги.

Підйоми

Підйом переверотом на нижню жердину з вису прогнувшись опорою ступнями об верхню жердину. З цього положення зробити мах однією ногою і поштовх другою, зігнувшись у кульшових суглобах, наблизити таз до жердини і перевернутися в упор на нижню жердину. Під час перевертання руки трохи зігнути, голову спочатку нахилити вперед, а потім назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою – під стегно. У другій половині однією рукою тримати за плече, другою – за стегно. У вихідне положення переходити з допомогою.

Послідовність навчання:

1. вис на зігнутих руках на верхній жердині;
2. вис зігнувшись на кільцях;
3. вис прогнувшись на нижній жердині з опорою ногами об верхню;
4. підйом переверотом на нижню жердину з допомогою і без допомоги.

З вису присівши на нижній жердині махом однією і поштовхом другою, підйом переверотом на верхню жердину. Відштовхнутися ногою, яка спирається на нижню жердину, і зробити енергійний мах другою ногою, з'єднати

ноги і підняти їх вгору-назад. Згинаючи руки, притиснутися животом до верхньої жердини і нахилиючи голову назад вийти в упор. Піднімаючи плечі, ноги не опускати.

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

Послідовність навчання:

1. з вису стоячи на низьких кільцях махом однією і поштовхом другої вис зігнувшись;

2. з вису стоячи хватом за нижню жердину махом однією і поштовхом другою, вис прогнувшись з опорою ступнями об верхню жердину і поштовхом ніг переверот на нижню жердину;

3. виконання вправи з допомогою і без допомоги.

З вису стоячи на нижній жердині махом однією і поштовхом другою підйом переверотом техніка виконання, страхування і допомоги аналогічно попередній вправі.

Оберти

Оберт вперед лівою (правою) на нижній жердині. З упору ноги нарізно, хватом знизу, злегка піднявшись на руках, так щоб стегно задньої ноги було притиснуте до жердини; другою ногою зробити крок вперед і енергійним рухом тіла в тому самому напрямі зробити оберт. Під час обертту тулуб не згинати, голову вперед не нахилити, таз тримати ближче до жердини.

Страхування і допомога. Стоячи всередині брусів збоку від учня, однією рукою, зворотнім хватом (рука під жердиною) тримати за зап'ясток, другою – під спину. Стежити, щоб весь час була опора на стегно спочатку задньої, а в другій половині обертту – передньої ноги.

Послідовність навчання:

1. з упору ноги нарізно оберти з допомогою викладача і учня, які стоять з двох сторін;

2. оберти вперед з допомогою і без допомоги.

Рівноваги

Рівновага стоячи поперек на нижній жердині

Стоячи на одній нозі боком до верхньої жердини друга (вгору, назад) зробити рівновагу.

Страхування і допомога. Стояти біля брусів і бути готовим надати допомогу.

Послідовність навчання:

1. виконання рівноваги біля гімнастичної стінки;
2. виконання рівноваги на брусах.

Зіскоки

З упору стоячи на одній, зіскок прогнувшись. Нахилиючи тулуб вперед, взятися рукою за нижню жердину, вільну ногу опустити вниз, енергійно відштовхуючись опорною ногою, вагу тіла перенести на опору руки, з'єднати ноги і прогнутися на початку руху вниз, рукою перехопитися з верхньої жердини за нижню, другу відвести в сторону.

Страхування і допомога. Стояти збоку гімнастики біля місця приземлення однією рукою тримати за плече, другою – під живіт.

Послідовність навчання:

1. махом однією і поштовхом другою стійка на руках з допомогою;
2. стоячи боком біля гімнастичної стінки, хватом, однією рукою за стінку, махом однією і поштовхом другою, стійка на руках з допомогою;
3. виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

З упору на нижній жердині зіскок махом назад. Мах вперед і не затримуючись у цьому положенні, зробити енергійний мах ногами назад, відштовхнутися руками, і прогнутися, руки підняти вгору-назовні.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастики, однією рукою тримати за плече, другою – за стегно.

Послідовність навчання:

1. з упору стоячи, стрибок прогнувшись;
2. з упору на нижній жердині мах назад і повернутися у вихідне положення;

3. виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

З сідю на стегні ззовні зіскок кутом назад. Одна рука хватом за верхню жердину, друга – в сторону. Піднімаючи ноги перед, з'єднати їх у положенні кута і не зупиняючись повернутися обличчям до верхньої жердини, взятися 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 гімнастики, підтримувати її за попереки.

Послідовність навчання:

1. з сідю на стегні перемаха всередину в упор сидячи ззаду;
2. з упору стоячи ззаду на коні, повертаючись направо (наліво), зробити зіскок кутом назад;
3. зіскок на брусах з допомогою і без допомоги.

5.7. Вправи на колоді

Колода – один з основних приладів жіночого гімнастичного багатоборства, за допомогою якого виховується почуття рівноваги.

Вправи на колоді можна поділяти на такі групи:

1. Статичні вправи (рівновага, стійки на руках, різноманітні пози хореографічного характеру, які використовуються для композиційної прикраси комбінації).

2. Динамічні рухи і переміщення, різноманітні способи ходьби, танцювальні кроки, стрибки, повороти, перекиди, перевороти, сальто, наскоки і зіскоки.

Будова гімнастичної колоди дає змогу застосовувати деякі специфічні методи, прийоми навчання вправ, а саме:

- а) навчати спочатку на підлозі, гімнастичній лаві, колоді звичайної висоти;
- б) виконувати вправи потоковим методом;

в) широко застосовувати загально розвиваючі вправи і вправи з хореографічної підготовки.

Наскоки.

Наскок з однойменними перемахами в упор ноги нарізно виконують з розбігу або з місця із стійки поздовжньо. Відштовхуючись ногами від містка, перенести вагу тіла на руки, передати її на ліву і, відштовхнутись правою ногою вперед перейти в упор ноги нарізно (правою).

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати ученицю однією рукою за плече, другою – за пояс.

Послідовність навчання:

1. виконання вправи на коні з ручками і без ручок і на низькій колоді.

Наскок стоячи на колінах. Із стійки поздовжньо з розбігу зробити стрибок на місток, відштовхуючись ногами, перенести вагу тіла на руки, подати плечі вперед, зігнути ноги вперед і прийти в упор на колінах.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастки, підтримуючи однією рукою (лівою) плече, другою – за стегно лівої ноги.

Послідовність навчання:

1. виконання вправи на коні з ручками і без них;
2. виконання вправи на низькій колоді;
3. виконання вправи на колоді з допомогою і без допомоги.

Статичні положення. Рівновага попереку. Опорна нога в рівновазі на повній ступні, прямо, друга відведена назад до горизонтального положення. Тулуб нахилений вперед і прогнутий. Положення рук може бути різне (в сторони, вгору, назад).

Рівновага поздовжньо. Виконують її на передній частині ступні. При страхуванні тримати ученицю за руки. Навчити спочатку рівновагам на підлозі, на гімнастичній лаві.

Напівшпагат. Сісти на п'ятку зігнутої ноги, поставленої спереду, друга ззаду, руки в сторони. Можливі різновидності – напівшпагат з нахилом, напівшпагат із захватом і з різними положеннями рук.

Страховання 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.

Стрибок кроком. Виконують з місця або з розбігу. Стоячи поперек, права нога вперед, руки в сторони, махом правої вперед-вгору і поштовхом лівої стрибнути на праву ногу, ліву назад. Тулуб під час польоту тримати прямо. Під час приземлення опорну ногу трохи зігнути і відразу розігнути. Це пом'якшує приземлення і сприяє утриманню рівноваги.

Страховання і допомога. Стоячи збоку при потребі надавати допомогу.

Послідовність навчання: спочатку вправи вивчають на підлозі, потім на гімнастичній лаві, на колоді.

Стрибок з однієї на дві та з двох на одну. Із стійки поперек на лівій нозі, права ззаду на носок, руки в сторони, махом правої і підштовхом лівої стрибнути в напівприсід, права спереду; відштовхуючись двома ногами, відвести одну ногу назад і приземлитися на другу.

Ці стрибки спочатку треба вивчити на підлозі, на гімнастичній лаві і на колоді невеликої висоти.

Особливу увагу слід звернути на приземлення. Ному треба ставити на колоді носком назовні, трохи згинаючи в колінному суглобі стрибнути можна виконувати в різних варіантах і поєднаннях.

Повороти. Повороти на носках на 90° і 180° на двох ногах. З вузької стійки поздовжньо стати на носки і повернутись наліво на 90° у стійку поперек ліва перед правою. Те саме із стійки поперек поворот в стійку поздовжньо. Під час повороту тулуб тримати прямо, плечі розгорнуті, лопатки зведені.

Страховання і допомога. Під час страховання стояти збоку і бути

напоготові надати допомогу. Ні в якому разі не можна тримати за ноги.

Зіскок. Зіскок вперед повернувшись. Із стійки поздовжньо зайняти положення напівприсід, руки назад; відштовхуючись ногами, стрибнути вгору, руками зробити мах вперед-вгору, прогнутися. Приземлитися спиною до колоди. Зіскок прогнувшись можна виконувати також вбік (вліво, вправо) із стійки поперек, або назад із стійки поздовжньо. Ускладнюють зіскок прогнувшись розведенням ніг нарізно.

З розбігу махом однією ногою з кінця колоди. Із стійки поперек з невеликого розбігу (2-3 кроки) відштовхнутись лівою (правою) ногою, зробити мах правою (лівою) ногою вперед-вгору, підскочити і з'єднавши ноги, прогнутися.

З усіх зіскоків приземлюються на носки з наступним переходом на повну ступню. Ноги згинають у колінному суглобі, тулуб нахиляють вперед. М'язи ніг напружені.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати під спину.

Послідовність навчання: Добре засвоїти стрибок прогнувшись на підлозі і гімнастичній лаві. Потім перейти на низьку колоду. Звернути увагу на прогинання тулуба і приземлення. Положення тіла в польоті має бути стійким.

5.8. Вільні вправи

Вільні вправи – це поєднання різноманітних рухів руками, ногами, тулубом і головою у вигляді махів, колових рухів, нахилів і поворотів, рівноваг і стійок, кроків і стрибків, перекидів і переворотів тощо, які виконуються потоково з одночасним і послідовним їх сполученням у формі цілої комбінації. Крім цього, у вільні вправи включають елементи і з'єднання акробатичних вправ і художньої гімнастики.

Основною метою вільних вправ є розвиток і вдосконалення загальної координації рухів, уміння поєднувати рухи окремими частинами тіла,

виконуючи їх одночасно і послідовно, з різною амплітудою, зміною темпу і ритму виконання, швидкості і з різною величиною фізичних і психічних затрат. Останнє особливого значення набуває в практичній роботі зі спортивних видів гімнастики, тому що при цьому створюється основа для оволодіння технікою нових вправ, різних за складністю координації.

У зв'язку з особливостями вимог до спортивних видів гімнастики вільні вправи можна розділити на дві групи.

До першої з них відносять учбові комбінації. Під час їх розучування учні проходять шлях від оволодіння найпростішими ізольованими діями окремими ланками тіла до складних з'єднань цих рухів, а також кроків, стрибків, поворотів та інших елементів. Такі вільні вправи використовують в основній гімнастиці і на початкових етапах навчання в спортивних видах гімнастики. Зміст учбових комбінацій змінюється: урізноманітнюються й ускладнюються елементи і з'єднання, підвищуються вимоги до точності, стилю і свободи їх виконання. Тільки так можна досягти високого рівня координаційних здібностей у гімнастів-новачків і започаткувати добру гімнастичну школу.

До другої групи відносять характерні для спортивної гімнастики загальні (класифікаційні розрядні й довільні) комбінації. Вони складаються з елементів і з'єднань, відповідних рівню фізичної (переважно сили і гнучкості) і технічної підготовленості гімнаста, його спортивної кваліфікації (розряду). В гімнастичному багатоборстві вільні вправи відіграють особливу роль. Під час їх виконання гімнаст має можливості (значно більші, ніж у вправах на приладах та в опорних стрибках) довільно регулювати швидкість і силу виконуваних рухів, без чого не можливо досягти природної простоти виконання, тобто високої майстерності.

5.9. Акробатичні вправи

Акробатичні вправи є частиною спортивної гімнастики. За допомогою

акробатичних вправ розвиваються ті фізичні якості, які потрібні для виконання вправ на гімнастичних приладах. Вони є основою опорних стрибків та вільних вправ.

Групування. Підготовча вправа для вивчення перекатів, сальто, перекидів. Групування виконують з різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині. З цих положень зігнути ноги в колінах, взятися руками за гомілки, притиснути коліна до грудей, розвести їх нарізно.

Послідовність навчання:

1. Із стійки руки вгору, швидко присісти, зробити групування.
2. З положення сидячи швидко зігнути ноги і згрупуватися.
3. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і згрупуватися.
4. Лежачи на спині, швидко згрупуватися вперед в сід.
5. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і притиснути до грудей, перекатом назад зробити групування на лопатках.

Перекати використовують як підготовчі вправи під час навчання перекатам. Виконують їх вперед, назад, вліво, вправо.

Послідовність навчання:

1. З положення сидячи лягти на спину і перекопитися назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, зворотним рухом повернутись у в. п.

2. З упору присівши в групування, сідаючи і послідовно торкаючись спиною, перекопитися назад до положення лежачи на лопатках в групування, не затримуючись, перекопитися вперед у в. п.

3. З положення лежачи на спині перекопитися вліво (вправо) до положення лежачи на животі і навпаки.

4. З упору стоячи на колінах м'яко перекопитися через спину на лівий бік у групування і повернутися у в. п.

Перекиди

Перекиди вперед з упору присівши. З упору присівши, відштовхнутися

ногами, зігнути руки, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілки, згрупуватись і виконати перекид.

Послідовність навчання:

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

Перекид назад з упору присівши. Нахилитися вперед, округлити спину, відштовхнутись руками, сісти і зробити перекати назад, поставити руки біля плечей долонями на підлогу, опустити ноги за голову, закінчити перекид в присід.

Послідовність навчання:

1. Групування з різних вихідних положень.
2. Перекид вперед і назад.
3. Виконати перекид з допомогою.
4. Самостійні виконання.
5. Виконання з нахиленої площини.

Стійки

Стійка на лопатках. З вихідного положення лежачи на спині, руки вниз, долоні на підлозі, підняти ноги і таз вгору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під спину. Стійку на лопатках можна виконувати з упору присівши перекатом назад, із сиду з прямими ногами перекатом назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за гомілку, надати певне положення.

Послідовність навчання:

1. Перекати з різних положень.
2. Перекат в стійку на лопатках у групуванні.
3. Стійка на лопатках з підтримкою.
4. Стійка на лопатка самостійно.

Стійка на голові з упором руками. З упору присівши на одній, друга

назад, спираючись на руки, поставити голову так, щоб між руками і головою був рівнобедрений трикутник. Махом однієї і поштовхом другої, вийти в стійку. Основна вага тіла припадає на руки. Таку стійку виконують з упору присівши, поштовхом двох, зігнувшись, силою і т. д.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за гомілки до положення стійки.

Послідовність навчання:

1. Стійка на голові в групування.
2. Стійка махом однієї і поштовхом другою з опорою ногами стійки.
3. Стійка з допомогою.
4. Самостійне виконання.

Стійка на руках. Поставити прямі руки махом однієї і поштовхом другою вийти в стійку на руках. Стоячи збоку викладач (або партнер) бере за гомілки і надає стійці вертикальне положення.

Послідовність навчання:

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

Переворот

Переворот боком (колесо). З основної стійки підняти праву ногу в сторону, руки в сторони. Поставити праву ногу і, відштовхуючись, зробити мах лівою ногою. Послідовно спочатку ставити праву, потім ліву руку і перейти через стійку на руках, ноги нарізно. Вставати спочатку на ліву, потім праву ногу. Щоб не вийти з площини, руки ставлять на лінії ніг.

Страхування і допомога. Стоячи позаду, схресним хватом допомогти перевернутися через стійку на руках.

Послідовність навчання:

1. Перекиди в сторону в групуванні.
2. Стійка на руках, ноги нарізно біля стінки з опорою.

3. Стійка на руках з підтримкою, позачергово переходячи в стійці на правій і лівій руці.

4. Переворот в сторону з допомогою.

5. Самостійне виконання вправи.

Питання для самоконтролю

1. Перерахуйте основні положення студентів на приладі або біля приладу?

2. Назвіть способи прийняття вихідних положень?

3. На які групи розподіляють вправи на колоді?

4. Охарактеризуйте фази опорного стрибка?

5. Назвіть та охарактеризуйте вправи на перекладені, брусах та кільцях?

РОЗДІЛ 6.

Прикладні вправи

Лазіння

Лазіння – пересування по спеціальним спорудам і перешкодам за допомогою рук і ніг. Лазіння може виконуватись і тільки за допомогою одних рук. Існує два способи лазіння: у два і три прийоми.

Лазіння у два прийоми – вихідне положення – вис на канаті, утримуючись однією рукою на рівні плеча, другою – прямою рукою, над головою (Рис. 7.1). 1-й прийом – зігнути ноги, захопивши ними канат; 2-й прийом – випрямляючи ноги, зробити перехват руками

Лазіння у три прийоми – вихідне положення – вис на прямих руках. 1-й прийом – зігнути ноги, захватити ногами канат; 2-й прийом – випрямляючи ноги у висі, зігнути руки; 3-й прийом – зробити перехват руками над головою (Рис. 7.2).

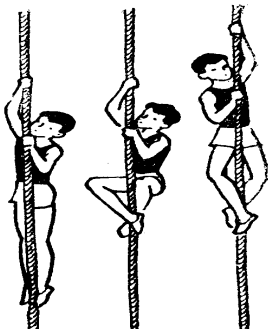


Рис. 7.1.
Лазіння по
канату
в два прийоми.

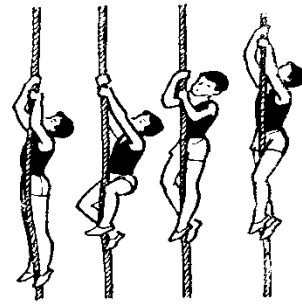


Рис. 7.1. Лазіння по
канату
в три прийоми.

Перелізання – переміщення через прилад або з одного приладу на інший (з однієї перешкоди на іншу).

Підлізання – переміщення на інший бік перешкоди під нею

Залізання – переміщення студента вгору

Злізання – переміщення студента вниз.

Переповзання – просування студента на підлозі (землі, снаряді) в положенні лежачи.

Піднімання і перенесення вантажу

Перенесення на спині захватом за ноги – один несе другого у себе на спині, тримаючи партнера за ноги.

Перенесення на плечах – другий сидить на плечах партнера, який тримає його за гомілки ніг.

Перенесення на одному плечі – один тримає другого на одному плечі головою до своєї спини.

Перенесення на руках – один тримає другого однією рукою під спину, а другою під стегна трохи вище колін.

Способи перенесення одного двома партнерами

Перенесення сидячого на руках – студент, якого переносять, сидить на зчеплених руках партнерів.

Перенесення з опорою під спину – студент сидить на двох, різнойменно зчеплених руках партнерів, а другими зчепленими різнойменними руками його підтримують під спину.

Перенесення під руки і ноги – студента тримають один партнер – під коліна, а другий партнер – під руки.

Перенесення під ноги і спину – двоє стають з одного боку третього, який лежить на спині, один бере під ноги, а другий під спину і піднімають його; третій охоплює шию партнера найближчого до нього.

Перенесення на «палиці» – двоє стають обличчям у напрямі руху з інтервалом 60-70 см один від одного, беруть в руки палицю (гімнастичну) різним хватом за кінці. Третій сідає на палицю і обхоплює партнерів за плечі.

Метання і ловіння

Кидок – термін, який визначає кидання предмета.

Ловіння – прийом (в обхват або в кисті) предмета, підкинутого вгору або кинутого партнером.

Підкидання – кидок вгору. (обов'язково треба вказувати, якою рукою робиться кидок, а якщо кидок робиться ногами, слід вказувати особливо).

Перекидання – кидки, які виконуються від одного партнера до іншого.

Передача – предмет передається з рук в руки.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте способи лазіння по канату?
2. Назвіть та охарактеризуйте способи піднімання і перенесення вантажу?
3. Охарактеризуйте спосіб перенесення з опорою під спину?
4. Охарактеризуйте терміни метання і ловіння

Література

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 76 с.
2. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підруч. / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – К. : Центр учбової літератури, 2015. – 330 с.
3. Бабюк С. М. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2011. – 72 с.
4. Баршай В. М. Гимнастика: учеб. / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009, – 314 с.
5. Військові статuti Збройних сил України. – К. : Військове видавництво України «Варта», 1999. – С. 393–450.
6. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. в 2 т. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт. – 2014. – 368 с.
7. Гимнастика с методикой преподавания (для педучилищ) / под ред. Н. К. Меньшикова. – М. : Просвещение, 1990.
8. Журавин М. Л., Меньшиков А. К. Гимнастика. – М. : «АКАДЕМА», 2004. – 443 с.
9. Крикунова В. Д., Дмитренко С. М. Перевірка професійної підготовленості студентів з гімнастики до педагогічної практики в школі. – Вінниця : ВДПУ, 2002. – 64 с.
10. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
11. Мехоношин С. О. Гимнастика : індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С. О. Мехоношин. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. – 216 с.
12. Рябчиков А. И. Фирилева Ж. Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. – М. ; СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 288 с.
13. Сосіна В. Ю. Гимнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. / В. Ю. Сосіна. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України ; Олімпійська література, 2017. – 552 с.
14. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. – К. : Олимпийская литература, 1999.
15. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Борисова В. В., Головата Л. Р. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : метод. рекомендації. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. – 76 с.
16. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики. – Харків : ОВС, 2004. – 413 с.
17. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. : у 2 т. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.
18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 247с.

Навчальне видання

Укладач:
МИЧКА Іван В'ячеславович

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ**

Навчально-методичний посібник

*Для індивідуальної та самостійної
роботи студентів*

Дизайн обкладинки: І. Мичка
Редактори: І. Мичка

Надруковано з оригінал-макету автора
Підписано до друку **20.20.2020**. Формат 60x90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Bookman Old Style. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 11,5. Обл. вид. арк. 9,3. Наклад 300. Зам. 113.

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
Свідоцтво про державну реєстрацію:
серія ЖТ № 10 від 07.12.2004 р.
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua