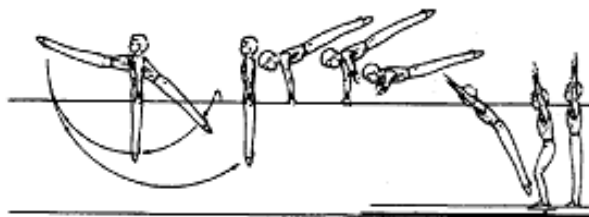
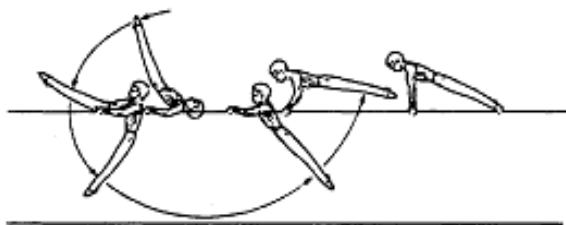


Лерн Айунц

# - ГІМНАСТИКА -

Коротко про ГОЛОВНЕ  
(теоретичні матеріали курсу “Гімнастика” для студентів  
факультету фізичного виховання і спорту)



ЖИТОМИР – 2008

УДК 796.011

ББК 75.1

А 36

*Рекомендовано до друку Вченою радою Житомирського державного  
університету імені Івана Франка.  
(протокол № 4 від 24.11.06 р.)*

**Рецензенти:**

*Крук М.З., завідувач кафедри фізичного виховання  
Житомирського державного університету ім. І. Франка,  
кандидат педагогічних наук;*

*Хільченко А. І., ст. інструктор житомирського обласного управління у  
справах молоді та спорту,  
вчитель вищої категорії;*

*Петренко І.І., завідувач кафедри фізичного виховання  
Житомирського технологічного університету,  
кандидат педагогічних наук;*

*Технічний редактор Палько І.М.*

**Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне)  
Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів  
факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир:  
Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.**

У методичних матеріалах відображені основні теоретичні положення курсу «Гімнастики з методикою викладання». Матеріали призначені для студентів факультету фізичного виховання і спорту ЖДУ ім. І.Франка, а також вчителям ЗОШ та інших учбових закладів.

В матеріалах визначені актуальні питання методичних особливостей гімнастики, вимоги до проведення занять і уроків та гімнастична термінологія. Розкриті принципи організації навчально-тренувального процесу, умови запобігання травматизму. В роботі подані принципові питання і сучасний погляд на навчання руховим діям і вправам, техніки гімнастичних вправ і особливості методики гімнастики.

Теоретичні матеріали призначені для самостійної роботи студентів.

Методичну розробку «Гімнастика. (Коротко про головне)» рекомендовано для друку.

УДК 796. 011

ББК 75.1

# Зміст

## **I Частина.**

Гімнастика як науково-методична дисципліна, її місце у системі фізичного виховання	4
Методичні особливості гімнастики	5
Принципи організації навчально – тренувального процесу	7

## **II Частина.**

Види гімнастики їх призначення та особливості	7
Характеристика груп і видів гімнастики і їх призначення	9

## **III Частина.**

Гімнастична термінологія	17
Терміни і поняття у гімнастиці спортивних дисциплінах	19
Короткий словник гімнастичних термінів	20
Елементарні рухи частинами тіла	26

## **IV Частина.**

Форми і структура занять з гімнастики	27
Методичні правила, завдання і вимоги в різних частинах занять з гімнастики	29

## **V Частина.**

Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики	32
Навчання руховим діям і вправам	35
Спортивна підготовка гімнастів	38
Види підготовки, їх характеристика і короткий зміст	40

## **VI Частина.**

Фізичні якості та їх характеристика	42
Техніка гімнастичних вправ	46
Фізичні закономірності рухів та одиниці їх виміру	48

## **VII Частина.**

Особливості навчання і тренування в гімнастиці	49
Література	52
Додатки	54

## І Частина

### Гімнастика як науково-методична дисципліна , її місце у системі фізичного виховання

**1. Гімнастика** - це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності - високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом [6,7, - 4-6].

**2. Витоки гімнастики** спостерігаються зі стародавніх часів, коли різні вправи і танці були спрямовані на показ сили, гнучкості, спритності, сміливості, емоційного підвищення, а пізніше на формування краси статури людини. Саме слово "гімнастика" запозичене з грецької мови і має два значення: "гімнос" - обнажений та (грец. Gimnasio) - "гімназіо" - вправлятися, тренуватися.

Спортивна гімнастика є окремим видом гімнастики, де в умовах змагань за допомогою кваліфікованих суддів *експертно-оцінним* методом у балах, визначається якість виконання вправи (її складність та гармонійність) і визначається місце (рейтинг) спортсменів

Від Олімпійських ігор у Гельсінкі 1952 року до Олімпійських ігор в Афінах 2004 року українські гімнасти були олімпійськими чемпіонами і призерами. Всьому світу відомі імена видатних гімнастів: Віктор Чукарин і Марія Гороховська, Борис Шахлін і Лариса Латиніна, Юрій Титов і Поліна Астахова, Богдан Макуц і Стелла Захарова, Роман Зозуля і Оксана Омельянчик, Лілія Подкопаєва, Тетяна Гуцу і Олександр Береш [8].

На XXVIII Олімпіаді в Афінах (2004р.) перемогли гімнасти Володимир Гончаров (на брусах) і Юрій Нікітін (на батуті). До Олімпійських ігор у Лос-Анджелесі 1984 року, які були бойкотовані, у складі команди колишнього СРСР готувалась школярка з 8 класу ЗОШ № 17 м. Житомира, чемпіонка України 1983р. з вільних вправ, срібний призер Спартакіади народів СРСР 1983р. майстер спорту Маргарита Іршенко (тренери: Айунц Л.Р., Айунц В.І., хореограф Савитська Н.О.) [17, -253]

**3. Гімнастика як науково - методична дисципліна** є частиною науки про фізичне виховання . Методологічною основою гімнастики є об'єктивне знання про людину і суспільство, яке базується на комплексі наук: педагогіки, психології, анатомії, фізіології, гігієни, теорії фізичного виховання, біомеханіки, математичної статистики та ін.

Гімнастика має свою історію, теорію та методику виховання, засоби і методи викладання, розробки нових складних гімнастичних елементів, загальні основи навчання і виховання спортсменів високого класу, закономірності технічної підготовки складних вправ.

*Термінологія гімнастики є базовою основою усієї спортивної термінології і має значний обсяг понять, категорій, правил користування, без яких неможливий подальший розвиток у різних видах спорту.*

*Суддівство в гімнастичних видах має свою складну та багатоманітну специфіку і є складною частиною знань про гімнастику [7, с.9, 8, с.27,].*

#### **4. Завдання гімнастики**

##### *А) Загальні завдання гімнастики:*

1) Всебічний гармонійний розвиток особистості, організму людини в цілому і окремих його систем, зміцнення здоров'я, формування постави, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

2) Виховання моральних, вольових і естетичних якостей людини: дисциплінованості, акуратності, наполегливості у подоланні труднощів.

3) Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які необхідні у повсякденному житті, на виробництві та для захисту Батьківщини [8,- с.8].

##### *Б) Спеціальні завдання гімнастики:*

1) Збагачення спеціальними знаннями і практичними прийомами в гімнастики, навчання новим складним руховим діям, оволодіння специфічним досвідом емоційного і естетичного сприймання, вдосконалення рухової діяльності до рівня мистецтва.

2) Розвиток рухових здібностей, якостей та їх сполучень і поєднань із психічними відчуттями, уявленнями, сприйманням, необхідних для рухової координації у різноманітних умовах.

3) Формування організаторських та професійно-прикладних вмінь та навичок для успішної педагогічної діяльності.

4) В спортивних видах гімнастики це оволодіння певною формою складних рухів, вдосконалення рухового-функціонального апарату до високого рівня, підготовка висококваліфікованого спортсмена.

#### **5. Засоби і методи гімнастики**

**Засоби** - це гімнастичні вправи, ритм і музичний супровід занять, слово педагога як психо - регулюючий вплив, природні сили, гігієнічні процедури, творчо-мистецька насиченість рухів.

**Метод** – „система цілеспрямованих дій та впливів, що приводять до цілі.

**Методичний прийом** – спосіб реалізації метода в конкретній педагогічній ситуації” [ 14,- с.58-59].

**Методи** у гімнастиці - це способи застосування вправ та інших засобів щодо запланованого впливу і одержання очікуваної реакції, закріплення та вдосконалення певних характеристик і параметрів рухів.

#### **6. Методичні особливості гімнастики**

1) Домінування цілісно-розчленованого методу навчання та вдосконалення складних вправ і комбінацій на основі розкладу вправи на окремі частини (фази) за смисловим принципом або біомеханічною доцільністю. Свідоме оволодіння базовою структурою окремого елемента, подібне вдосконалення частин та вправи в цілому.

2) Можливість вузько спрямованого (аналітичного) розвитку і вдосконалення окремих м'язових груп, рухових якостей (наприклад: гнучкості в окремому суглобі) або поєднань якостей, систем і органів та вплив на психічні здібності особистості.

3) Використання природних видів вправ: біг, ходьба, стрибки, поштовхи та інші з суто гімнастичними формами і перетвореннями природних рухів в гімнастичні форми.

4) Можливість ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних і кінцевих положень. Поєднання окремих вправ у зв'язки. Виконання вправ в умовах м'язової та розумової втоми, емоційного збудження або пригнічення на різних обладнаннях у різних умовах оточуючого середовища.

5) Активізація занять за рахунок використання музики, комунікативного ефекту групових вправ і масових виступів.

6) Можливість чіткого регулювання (дозування) навантажень різного характеру відповідно до контингенту (віку, статі, підготовленості, стану здоров'я та ін.).

7) Використання інших видів спорту (плавання, спортивних ігор, туризму та інших) для відновлення або збагачення рухового досвіду і рухів складної координації і структури (стрибки, метання, лижі, слалом, гребля та ін.).

8) Оволодіння прийомами страхування та самострахування.

9) Попереднє спостереження за якістю обладнання та його закріплення.

10) Поєднання гімнастичних вправ з іншими спортивними видами; природних рухів з вправами, що придумані людиною (наприклад: стійка на руках, великі оберти, різні сальто з поворотами та ін.).

11) Розвиток сміливості у гімнастиці тримається на чітких навичках виконання складних вправ, високому ступені орієнтації у просторі та часі, своєчасному використанні страхування, достатньому попередньому рівні розвитку фізичних якостей та технічній підготовленості [8,- с.10].

### **Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте сутність гімнастики та її значення в сучасній системі фізичного виховання.
2. Розкрийте історичні витоки гімнастики та роль українських спортсменів в її розвитку на міжнародній спортивній арені.
3. Дайте загальну характеристику гімнастиці як сучасній науково-методичній дисципліні.
4. Визначте загальні і спеціальні завдання гімнастики як виду спорту і фізичного виховання.
5. Назвіть основні засоби гімнастики та дайте визначення поняттю “методи” гімнастики.
6. Перерахуйте та розкрийте методичні особливості гімнастики як засобу різнобічного розвитку здібностей та вдосконалення рухової діяльності.

## **Принципи організації навчально-тренувального процесу**

**1. Принципи** – це основні вимоги, завдяки яким процес набуває цілеспрямованого та організованого характеру. Вони визначають межі допустимих відхилень, вимагають динамічної рівноваги різних впливів, можливості різнобічного розвитку без ущемлення для спеціалізації.

За спрямованістю принципи поділяються на такі, що спрямовані на 1) навчання рухам, 2) на розвиток фізичних здібностей [14,- с.114], 3) на групи [2,- с.10]:

а) *Дидактичні*: свідомості і активності, доступності, послідовності і систематичності, міцності, наочності навчання, творчості, вимогливості, важкості і напруги, адекватності та конструктивності завдань, напрямку навчання, психологічної мотивації [24, -с.306].

б) *Специфічні для фізичного виховання і спортивної діяльності*: адекватності фізичної діяльності та характеру м'язових напружень, корекції до рівня розвитку фізичних можливостей, системності та ієрархії у структурі рухового акту, підпорядкованості життєвих потреб процесу тренування (на етапах вищої майстерності), експерименту[14, - сс.38, 114].

в) *Фінансово-матеріального та правового забезпечення*: наявність умов для якісного тренування, його сучасного складу, медично-лікувального обслуговування, якісної реабілітації, достатньої оплати та винагороджування результатів праці та ін.[2,- с.18].

## **II Частина**

### **Види гімнастики їх призначення та особливості**

#### **Особливості гімнастики.**

Гімнастика від інших видів фізичної діяльності і видів спорту відрізняється тим, що вона поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки і інше) з рухами, які видумані, створені фантазією людини /стійки на голові і руках, різні гімнастичні елементи на приладах - оберти, підйоми, сальто і інше/ в унікальну систему вправ, методів, прийомів, що є незамінним для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації, спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва.

З другого боку гімнастика цілеспрямована на розвиток і задоволення естетичних здібностей і потреб людини, - того, що притаманне тільки людині.

Різноманітність гімнастичних вправ, вибіркового характеру їх дії на окремі групи м'язів, можливість чіткого дозування фізичного навантаження і різнобічність впливів - це незамінний засіб фізичного виховання.

Гімнастика широко застосовується в дошкільних установах і в учбових закладах, в лікувально-профілактичній роботі і на виробництві, в армії і в спорті. Вправи гімнастики використовуються для вирішення спеціальних завдань в підготовці спортсменів всіх видів спорту.

Гімнастичні вправи складають необхідну основу самостійних домашніх занять, виробничої гімнастики, фізкультурних пауз.

Гімнастику застосовують в професійно-прикладній фізичній підготовці фахівців різних галузей в установах і закладах.

Під час гімнастичних занять набувають і вдосконалюються такі вміння і життєво-необхідні звички як ходьба, біг, лазіння, рівновага, стрибки, метання, підняття і перенесення вантажу, подолання перешкод і інші, які необхідні кожному в трудовій діяльності і під час військової служби.

### **Гімнастика в системі фізичного виховання.**

У системі фізичного виховання, гімнастика займає одне з провідних місць, як засіб всебічної фізичної підготовки: розвитку рухових навичок, здібностей і якостей. В навчальних планах з фізичної культури, на факультетах фізичного виховання вузів та в інших навчальних закладах, які готують фахівців з фізичної культури, предмет гімнастики є однією з профільюючих дисциплін. Курс гімнастики вивчається протягом усіх років навчання.

Велика увага до гімнастики не випадкова. Адже в процесі вивчення курсу гімнастики студенти - майбутні фахівці оволодівають не лише певним обсягом теоретичного і практичного матеріалу, а й навичками майбутньої педагогічної професії, навчаються правильно організувати й проводити урок з фізичної культури, організовувати й проводити тренувальні заняття. Крім того, вони оволодівають навичками страхування учнів під час виконання небезпечних вправ.

Відомо, що урок гімнастики відрізняється від уроків з інших видів спорту особливо чіткістю, організованістю, суворою регламентацією часу і певним розподілом навчального матеріалу, дозування фізіологічного навантаження та ін. Отже, оволодівши педагогічною майстерністю в проведенні занять з гімнастики, майбутньому фахівцеві легко проводити будь-яке заняття з фізичної культури.

Предмет гімнастики в усіх спеціальних навчальних закладах є загальною школою, яка готує фахівців до практичної педагогічної діяльності. Таким чином, гімнастика є педагогічною дисципліною, обов'язковим навчальним предметом, який викладається в загальноосвітніх школах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах.

Гімнастика, як наукова дисципліна, є частиною науки про фізичне виховання взагалі. Методологічною основою гімнастики, як науки, є об'єктивне знання про людину і суспільство. Вона базується на цілому комплексі суміжних наук: педагогіки, психології, анатомії, фізіології, гігієни, теорії фізичного виховання та ін.

Досліджуючи питання техніки гімнастичних вправ, на другому курсі використовують відповідні розділи механіки і біомеханіки. Наукові дослідження в галузі гімнастики ведуть за допомогою різноманітних методів, серед яких основними є педагогічні, фізіологічні, біомеханічні, теоретичні і математичні. Гімнастика є науково-теоретична і практично-педагогічна дисципліна, вона має свою історію, свою теорію і методику викладання, свої



засоби і методи організації занять. Історія гімнастики розкриває питання розвитку гімнастики як одного з основних засобів і методів фізичного виховання. Вона тісно пов'язана з історією фізичної культури в цілому, педагогіки та інших наук про закономірності розвитку і виховання людини. Теорія гімнастики висвітлює питання про суть і зміст, мету і завдання, місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання. У розділі методики викладання гімнастики висвітлено питання про загальні основи навчання і виховання стосовно гімнастики, окремих її груп, видів, вправ.

Для вивчення курсу гімнастики програмою передбачаються певні форми занять: лекційні і семінарські, методичні і практичні. У лекціях висвітлюють науково-теоретичні положення гімнастики як науково-педагогічної дисципліни. На самостійних заняттях ці положення закріплюються й поглиблюються у формі творчої роботи студентів. На практичних і методичних заняттях студенти оволодівають методами навчання гімнастичних вправ різної складності, навичками організації і проведення занять з різними контингентами учнів, навчаються складати документацію з планування й обліку навчально-тренувальної роботи, вивчають прийоми страхування, правила змагань і техніку суддівства, правила записування гімнастичних вправ та інші складові, що визначають професійний рівень викладача фізичної культури і тренера з виду спорту.

### **Характеристика видів гімнастики і їх призначення.**

Людина здібна виконати безліч різних рухів. Тому так різноманітні гімнастичні вправи. Однак, в кожному конкретному випадку застосовується обмежена їх кількість, придатних для рішення завдань. Прогрес системи фізичного виховання в ХХ ст., медичних досягнень, спеціалізація вправ, розвиток методів чіткого спрямування на організм людини дозволяють класифікувати гімнастику на окремі групи і види, вказати їх призначення, визначити засоби.

#### **Види гімнастики**

#### **СХЕМА I**

*I. Освітньо –  
розвиваючі:*

*II. Оздоровчо-  
гігієнічні:*

*III. Спортивно масові  
та рекреаційні:*

*IV. Спеціалізовані  
за класифікацією:*

1. Основна
2. Жіноча
3. Атлетична
4. Шейпинг
5. Стретчинг

1. Ранкова
2. Професійна
3. Ритмічна
4. Дихальна
5. Ушу – Йога

1. Спортивна
2. Художня
3. Акробатика
4. Аеробіка
5. Масові виступи

1. Спортивна
2. Художня
3. Акробатика
4. Аеробіка
5. Стрибки – батут

#### *У. Прикладні:*

6. Професійно-прикладна
7. Військово-прикладна
8. Спортивно-прикладна

#### *VI. Лікувальні:*

6. Корируюча
7. Реабілітаційна
8. Функціональна

Більшість авторів класифікують види гімнастики таким чином:

**І Група  
Освітньо-розвиваючі види.**

**СХЕМА II**

№  п / п	Види гімнастики, їх призначення і зміст.	Завдання	Засоби
1.	<p style="text-align: center;"><i>Основна гімнастика</i></p> <p>а) Загальний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я у різних вікових груп. б) Зміст: загально-розвиваючі та прикладні стройові вправи. Цілеспрямованість: підвищення працездатності органів і систем. в) Формування правильної постави, освітньо-розвиваюче призначення. Можливість чіткого (вузького) впливу на окремі якості та функції.</p>	<p>а) Розвиток загальної фізичної підготовки учнів; б) розвиток рухових якостей; <b>в)</b> підвищити життєдіяльність організму. а) Розгорнути загальну фізичну підготовку учнів; б) розвивати гармонійність рухових якостей;</p>	<p>а) Стройові вправи; б) загально-розвиваючі і прикладні вправи; <b>в)</b> нескладні вправи Художньої гімнастики, прості стрибки, ходьба, біг, рухливі та ін. ігри.</p>
2.	<p style="text-align: center;"><i>Гігієнічна гімнастика</i></p> <p>а) Оздоровлення людини різного віку; б) підтримка настрою і загальної працездатності, творчої активності. - Стройові вправи; - загально-розвиваючі і прикладні вправи; в) нескладні вправи з художньої гімнастики, прості стрибки, ходьба, біг, рухливі і спортивні ігри.</p>	<p>а) підвищити життєдіяльність організму. б) збереження здоров'я; в) загартування організму.</p>	<p>Загально-розвиваючі різних форм (ходьба, біг, масаж, ранкова гімнастика т.д.)</p>
3.	<p style="text-align: center;"><i>Жіноча гімнастика</i></p> <p>а) Сприяння гармонійному розвитку жінок на основі обліку властивостей жіночого організму, зокрема функції материнства; б) формування зовнішніх форм жіночого тіла.</p>	<p>а) Розвиток пластичності, почуття ритму і темпу, виразності; б) набуття прикладних навичок; в) форм тіла.</p>	<p>Загально-розвиваючі і прикладні з музичним супроводом.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Атлетична гімнастика</i></p> <p>Система фізичних вправ, в тому числі з обтяженнями різним опором, спрямована на розвиток сили, форм чоловічого тіла, на всебічну фізичну підготовленість.</p>	<p>а) Формування постави; б) розвиток м'язів; в) зміцнення здоров'я, г) загартування.</p>	<p>Вправи з гирями, гантелями, гумовими амортизаторами, на тренажерах.</p>
4.	<p style="text-align: center;"><i>Ритмічна гімнастика</i></p> <p>Комплекс вправ для розвитку фізичної гідності, що виконується під музичальне супроводження, призначення для доброго настрою, працездатності, здоров'я</p>	<p>а) Збереження здоров'я; б) розвиток естетичних і пластично-виразних здібностей; в) гармонійність рухів з музичним супроводом.</p>	<p>Вправи для розвитку фізичних</p>

5.	<p><u>Сучасні оздоровчі системи</u></p> <p>а) стретчинг – комплекс поз тіла; пози з йоги, “ушу”, “тай- дзі”.</p> <p>б) коланетика – комплекс статичних вправ оздоровчої спрямованості;</p> <p>в) шейпінг – сполучення ритмічних вправ для розвитку гнучкості і сили;</p> <p>г) фітнес – розвиток рухових якостей.</p> <p><i>Додаткові та дихально – ритмічні засоби</i></p> <p>а) статичні і нешвидкі вправи.</p> <p>б) вправи на місці, стоячи і лежачи.</p> <p>в) вправи різного ритму і темпу.</p> <p>г) вправи на тренажерах.</p>	<p>а) розвиток рухомості суглобів;</p> <p>б) оздоровлення організму, зосередження уваги;</p> <p>в) оздоровче спрямування на формування тіла;</p> <p>г) розвиток рухових якостей.</p>	<p>якостей і виразності рухів, задоволення естетичних та оздоровчих потреб.</p>
6.			

## II група Спортивні види

№ п/п	Види гімнастики, їх призначення і зміст.	Завдання	Засоби
1.	<p><b>Спортивна гімнастика</b></p> <p>Окремий вид спорту, спрямований на мистецтво рухової діяльності людини на спеціальних пристроях (видах гімна - стичного багатоборства), де експертна оцінка (суддівство) визначається в балах за виконання різних по складності гімна - стичних елементів, сполучення яких, складає стандартну систему рухів, “комбінацію”.</p> <p>Вправи спортивної гімнастики потре - бують високого рівня здібностей та фізичних якостей і рухової координації, сміливості та виразності.</p>	<p><i>Гімнастичні та акробатичні вправи мають велике прикладне призначення у підготовці пілотів і космонавтів</i></p> <p>а) Досягнення високої спортивної майстерності;</p> <p>б) участь у змаганнях.</p>	<p>а) Вправи з гімнастичного спортивного багатоборства;</p> <p>б) вправи стройові, загально-розвиваючі, акробатичні, рухливі і спортивні ігри.</p>
2.	<p><b>Акробатика та стрибки на батуті.</b></p> <p>а) Змістом є рухи тіла і складні оберти у послідовних безпорних положеннях у просторі навколо різних осей (стрибкові вправи), а також вправи в рівновазі в надзвичайних умовах (групові вправи). Сполучення вправ (комбінація), оцінюють - ся у балах експертним методом (суддями), - складність вправ і майстерність.</p>	<p>в) розвиток високого ступеню координації рухів;</p> <p>г) високий рівень розвитку фізичних якостей</p>	<p>Акробатичні стрибки, статичні вправи з балансування, стрибкові вправи на батуті.</p>
3.	<p><b>Художня гімнастика.</b></p> <p>Вид спорту, оцінка досягнень якого, є ступінь відповідності складних рухів з</p>	<p>а) володіння спец. предметами.</p>	<p>а) Вільні вправи без предмета;</p>

4.	<p>предметами під музикальний супровід, а також складність окремих елементів, сполучення яких, зветься "комбінацією", виконання якої, оцінюється експертним методом в балах.</p> <p><b>Спортивна аеробіка.</b> Вид спорту, у якому визначаються фізичні, музично-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.</p>	<p>б) участь у змаганнях; в) розвиток пластичності рухів і виразності г) акумулювання емоційної енергії і передача її глядачам; д) розвиток координаційної витривалості, швидкості, в та інших фізичних якостей</p>	<p>б) вправи з предметами (м'яч, стрічка, скакалка, обруч, булави). а) Складні координаційні вправи; б) спеціальні і темпові вправи. в) розвиток загальної і спеціальної витривалості.</p>
----	---	---	--

### III Група. Прикладні види.

№ п/п	Види гімнастики, їх призначення і зміст.	Завдання	Засоби
1.	<p><b>Гімнастика на виробництві.</b> Передбачає виконання вправ, головним чином загальнорозвиваючих і ігрових, для підвищення працездатності. Для відновлювання використовують фізкультурні паузи і комплекс гімнастичних вправ на виробництві.</p>	<p>а) Підвищення працездатності; б) створення умов для активного відпочинку.</p>	<p>Комплекс фізичних вправ, спеціальних, відповідних даному спорту та загально-розвиваючих вправ.</p>
2.	<p><b>Професійно-прикладна гімнастика.</b> Цілеспрямована на вдосконалення здібностей, що впливають на працюючу діяльність людини.</p>	<p>Розвиток спеціальних навичок для виробництва.</p>	<p>Спеціальні вправи для монтажників-висотників, пожежників, водолазів, космонавтів та ін.</p>
3.	<p><b>Спортивно-прикладна гімнастика.</b> а) Зміцнення спеціальної фізичної підготовленості у різних видах спорту, набуття необхідного рівня фізичних якостей та здібностей; б) вибірковий вплив на окремі компоненти підготовленості спортсменів.</p>	<p>Розвиток якостей, потрібних для досягнення високої спортивної майстерності у вибраному виді спорту.</p>	<p>засоби, розвитку сили, гнучкості, швидкості, та інших рухових якостей.</p>
4.	<p><b>Військово-прикладна гімнастика.</b> а) Складова частина бойової підготовки всіх родів військ; б) виховання фізичних, морально-вольових і психологічних якостей необхідних захиснику Вітчизни;</p>	<p>а) Всебічна фізична підготовка; б) здобування спеціальних навичок, і вмінь; в) розвиток здібностей швидкого орієнтування</p>	<p>а) Загально-розвиваючі вправи; б) вправи, максимально наближені до військової обстановки, в) силові вправи.</p>

5.	<p>в) вправи військово-прикладної гімнастики у змісті військово-спортивного комплексу.</p> <p><b>Лікувальна гімнастика.</b></p> <p>а) Впливання і підтримка функціональної системи і органів, що потребують відновлення і лікування;</p> <p>б) підтримка лікувальних процесів;</p> <p>в) корегуючий вплив на поставу, стопу і деякі недоліки ланок тіла;</p> <p>г) відновлення рухомості у суглобах.</p>	<p>у складних умовах.</p> <p>а) Поновлення втраченої працездатності, зміцнення здоров'я.</p> <p>б) корегування постави та плоскостопості</p>	<p>Вправи, які поновлюють функції рухового апарату, управління вад постави</p>
----	--	--	--

### Конкретна характеристика груп і видів гімнастики

**Основна гімнастика** - відносно самостійний вид гімнастики, що використовується в фізичному вихованні людей різних за віком, а) для загального фізичного розвитку і закріплення їх здоров'я, б) як освітньо-розвиваючий засіб фізичного виховання отримала поширення в роботі з дітьми дошкільного і шкільного віку, з навчаючими різних учбових закладів і студентами вузів, військовослужбовців і іншого контингенту.

Як засіб фізичного виховання основна гімнастика доступна всім. На заняттях використовуються стройові, загальнорозвиваючі і прикладні вправи, різноманітні стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, найпростіші елементи художньої гімнастики і акробатики.

Освітньо-розвиваюче значення основної гімнастики пояснюється впливом вправ на всі функції людського організму: поліпшення працездатності органів і систем, формуванні правильної осанки, що пояснюється сприянням чіткого порядку і суворою дисципліною, музичним супроводом, що розвиває естетичні здібності.

**Жіноча гімнастика** - різновид основної гімнастики, в змісті якої, враховуються особливості жіночого організму, перш за все функції материнства. В зв'язку з цим багато вправ спрямовано на зміцнення м'язів таза, (малого таза і тазового дна), м'язів живота.

В задачі жіночої гімнастики входить розвиток пластики, естетичного вираження рухів, почуття ритму і темпу, виховання таких рухових якостей, як спритність, гнучкість, витривалість, набуття прикладних навичок. Завдяки заняттям жіночих гімнастики, удосконалюється осанка, фігура стає стрункою, покращується хода. Заняття проводяться, як правило, з музичним супроводом. Доцільно проводити їх 2-3 рази на тиждень.

В учбових закладах, де переважає жіночий контингент, учбові заняття жіночою гімнастикою набувають важливого значення.

**Гігієнічна гімнастика** є доступним засобом оздоровлення і фізичного виховання людей, джерелом сили, бадьорості і життєрадісності. Нею можна займатися в групах, протягом дня, в гуртожитках, колективно і індивідуально. Заняття можна проводити вранці, вдень (через 1,5-2г. після вживання їжі) або ввечері (за 1-2 г. перед сном). Можна рекомендувати для

цього комплекси загальнорозвиваючих вправ, які передаються по радіо або телебаченню. Однак цих вправ не досить для молодих людей, які систематично, займаються спортом. *Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ)* - частина гігієнічної гімнастики.

**Атлетична гімнастика** - це система вправ з додатковим опором, спрямованих на: а) розвиток сили і формування зовнішніх форм тіла, б) зміцнення суглобів, сухожилків та зв'язок, в) на всебічну фізичну підготовку г) підвищення функціональних можливостей спортсменів різних видів спорту.

В наш час природним є бажання юнаків та дівчат стати сильним, спритним і красивими, здати норми державних тестів, бути готовими до служби в збройних силах та МВС.

Однак, стати сильним і спритним можна лише шляхом систематичних занять фізичними вправами, фізичною працею, спортом. Тому зрозуміло популярність атлетичної гімнастики серед підлітків, юнаків та дівчат, яка пояснюється тим, що вона сприяє гармонійному розвитку всього тіла, пропорціям і мускулатури, формуванню правильної і красивої постави, сили спритності, гнучкості та ін. фізичних і морально-вольових якостей. Стабільно зростає популярність атлетизму з жіночого контингенту. До того без спеціальної атлетичної підготовки неможливі високі результати ні в одному виді спорту.

Але тих вправ, які даються на навчально-тренувальних заняттях, занадто мало: ці заняття слід розглядати як методичні, де ви визнаєте ази атлетичної гімнастики. Крім них потрібно обов'язково виконувати ці вправи вдома, виконувати із знанням діла і систематично.

Як же практично організувати свої домашні заняття атлетичною гімнастикою, силовою підготовкою?

Перш за все слід придбати чи виготовити самому деякі спортивні снаряди, обтяження, які можна використовувати в ваших квартирних умовах або на площадці у дворі. Потім треба спланувати свої заняття в загальному режимі дня, виділити для цього 25-40 хв. щоденно чи через день. Після цього підібрати підходящий комплекс вправ з урахуванням ваших можливостей, полу, часу занять (вранці або ввечері) наявності інвентарю.

Перед тим, як розпочати заняття, запам'ятайте декілька загальних правил і порад, специфічних для атлетичної гімнастики:

— користь від вправ з обтяженнями буде тільки тоді, коли вони виконуються регулярно; навантаження повинні відповідати віку, стану вашого здоров'я і статі;

— навантаження з малими вагами, з незначними зусиллями неефективні для росту силових показників — з їх допомогою малих ватів і швидких рухів можна виховувати спритність, гнучкість, швидкість рухів;

— інтенсивність виконання вправ, величина фізичного навантаження, повинні наростати поступово; надмірні навантаження не корисні;

— не форсувати навантаження: в перші заняття слід включити значну кількість вправ без обтяжень і тільки по мірі технічного оволодіння ними переходити до більших навантажень.;

— навантаження повинні охоплювати всі м'язові групи, але акцент слід робити на більш слабких групах м'язів чи тих, які потрібно розвивати більше других для покращення форм тіла ;

— силові тренування починаються з снарядом, який можна підняти не більше 8-10 раз підряд. В ході систематичних занять можна переходити до снаряду більшої маси, яку ви можете підняти 6-8; 3-4; 1-2 рази;

— працюючи по комплексу вправ атлетичної гімнастики, слід уважно відноситись до постійних методичних вказівок, які даються до кожної вправи; особливо суворо треба виконувати рекомендації по диханню - затримка дихання при виконанні вправ шкідлива;

— багаторазове повторення (12-16-20 раз ) сприяє збільшенню м'язової маси і рельєфу м'язів;

— мала кількість повторень (3-4; 5-6 раз) які виконуються з великим напруженням або з великою швидкістю в меншій степені стимулюють збільшення м'язів і більшої швидкості і сили. Юнак 17-18 років повинен підтягуватись 10-12 раз, вдовіч більше віджиматися, 4-6 раз виконувати підйом силою, 8-12 раз підйом переворотом, не менше 4м лізти по канату без допомоги ніг.

**Ритмічна гімнастика** -- це різновид гімнастики оздоровчого напрямку, основним змістом якої є загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, виконані під емоційно-ритмічну музику групами і поточним методом. В учбових закладах і там, де переважає жіночий контингент, ритмічна гімнастика має широкий розвиток і популярність.

**Стретчинг** – різні пози для збільшення рухомості суглобів і розтягу м'язів. **Каланетика** – система статистичних вправ (приблизно 30) оздоровчої спрямованості. З навантаженням часу (пози з гімнастики йогів “ушу”, “тан-дзі” і інші).

**Шейпинг** – сполучення фізичних вправ ритмічного характеру і спрямованості на розвиток гнучкості і сили з нижнім

### Спортивні види гімнастики

**Спортивна гімнастика.** Цей вид спорту в програмі фізичного виховання представлений вільними вправами і окремими на спортивних снарядах. Вільні вправи - це комбінації різноманітних рухів, в поєднанні з ритмічною музикою, - це є прекрасним засобом естетичного виховання. Велике значення вільних вправ, також, в вихованні швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, виразності рухів. Вправи на гімнастичних снарядах -

канаті, перекладині, брусах, кільцях, колоді, коні для махів і опорних стрибків, вивчаються на учбових заняттях в спеціально обладнаному гімнастичному залі. Ці вправи потребують підвищеної дисциплінованості учнів, виконуються із страховкою викладача чи підготовленого учня або самостійно лише після бездоганного засвоєння.

**Акробатика.** Акробатичні вправи являють собою головним чином рухи обертального характеру навколо різних висів (кувирки, сальто і інше), а також вправи в рівновазі, виконані в незвичайних умовах. Вони можуть виконуватись на акробатичній доріжці, на снарядах спеціальних конструкцій (трамплін, підкидна дошка, батут і інше). Індивідуально чи за допомогою тих, хто займається. Акробатичні вправи є важливим засобом вдосконалення фізичних і вольових якостей. Вони застосовуються на учбових заняттях для виховання сили і гнучкості, спритності, сміливості і рішучості, швидкості реакції, удосконалювання координації рухів. Велику цінність акробатичні вправи становлять для тренування вестибулярного апарату, в зв'язку з чим, вони знаходять широке застосування в підготовці пілотів і космонавтів.

**Художня гімнастика.** Цей вид жіночого спорту стрімко досяг високого рівня техніки і популярності. Він включений в програму Олімпійських ігор з 1988р. На уроках фізичного виховання в різних учбових закладах і в процесі самотренування учнів широко застосовуються певні вправи із художньої гімнастики. Оволодіння ними дозволяє удосконалити гнучкість тіла і силу м'язів, стійкість і відчуття рівноваги, спритність і координацію рухів. Регулярне виконання хореографічних вправ надає рухам виразності і привабливості. Ці якості високо оцінюються не тільки в художній гімнастиці, але і в фігурному катанні, акробатиці, стрибках у воду. Так дівчини, які займаються художньою гімнастикою, приваблюють стрункістю, красою осанки, елегантністю рухів. Вправи хореографії потрібні і юнакам: вони надають їх сильним рухам пластичності і виразності.

**Прикладні види гімнастики** сприяють підвищенню професійної працездатності, зняттю втоми, профілактиці професійних захворювань. Основні форми занять: виробнича гімнастика, вступна гімнастика (перед початком роботи), фізкультурна пауза (хвилинка), гімнастична мікро пауза.

**Професійно-прикладна гімнастика** - складова частина направлена на загальний фізичний розвиток тих, що займаються, досконалість їх рухових здібностей, від яких в значній мірі залежить успіх в оволодінні вибраної професії, а в наступному забезпечує високопродуктивну працю.

**Спортивно-прикладна гімнастика** є частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки в різних видах спорту. Вибірково діючи на функції різних органів і систем, гімнастичні вправи дозволяють прискорити ріст спортивних результатів. Так, у видах спорту, де рухи зв'язані з обертаннями тіла (фігурне катання, стрибки у воду, боротьба і ін.), широко застосовуються акробатичні вправи. В видах спорту, де підвищення навантаження пред'являються до органів дихання і кровообігу (наприклад,



легка атлетика, лижні гонки, плавання), велике місце займають загальноорозвиваючі гімнастичні вправи, різноманітні стрибки із скакалкою.

Гімнастичні вправи застосовуються спортсменами ряду видів спорту для виховання необхідних фізичних якостей - сили, спритності, гнучкості і інше. Враховуються особливості виду. Наприклад, фігуристи і стрибунки в воду віддають перевагу гімнастичним вправам чіткого стилю, а плавці, легкоатлети, вільним маховим рухам.

Вправи спортивно-прикладної гімнастики включаються в різноманітні комплекси і в розминку на учбово-тренувальних заняттях, в ранкову гігієнічну гімнастику, в ранкову спеціальну гімнастику.

**Військово-прикладна гімнастика** використовується при бойовій підготовці військовослужбовців всіх родів військ, так як з її допомогою виховуються фізичні і моральні якості захисників Вітчизни. Вправи військово-прикладної гімнастики входять в зміст військово-спортивного комплексу.

В учбових закладах цей вид гімнастики використовується для різнобічної фізичної підготовки допризовників до майбутньої служби в Збройних Силах.

**Лікувальна гімнастика** - об'єднує коригуючу, реабілітаційно - відновлюючу і функціональну гімнастику.

**Коригуюча гімнастика** - спрямована на ліквідацію недоліків постави та плоскостопості.

**Реабілітаційна гімнастика** - спрямована на відновлення рухової функції окремих ланок тіла, суглобів і внутрішніх органів.

**Функціональна гімнастика** - виправляє недоліки функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-психічної, травлення і інше)

### III Частина

#### Гімнастична термінологія [3, 6, 23, 24 с. 62-69]

**1. Термінологія** – це система короткого визначення понять, явищ, предметів певної області знань і досліджень.

**Термін** – це слово або словосполучення, яке визначає спеціальне поняття у якійсь галузі і не потребує у фахівців додаткового тлумачення. За ідеєю І.П. Павлова термін є універсальним подразником і дає попереднє уявлення про предмет обговорення (у фізичному вихованні і спорті про вправу, метод та ін.). Використання термінології виключає багатослівність і дає чіткість при поясненні виконання різних вправ, рухів і дій.

**Основи термінології** – словниковий фонд та граматична будова рідної мови, що складають доступність, зручність у користуванні.

**Вимоги до термінології:** доступність, точність, стисливість.

**Гімнастична термінологія** – система термінів для короткого і чіткого позначення понять, предметів, вправ, а також правил їх виникнення і застосування, форм запису і скорочень. *Термінологія гімнастики* є базовою основою усій спортивної термінології і має значний обсяг понять, категорій, правил користування,

У гімнастиці терміни поділяють на 4 групи:

- а) *загальні*, які складають поняття: вправа, комбінація, сполучення, елемент;
- б) *конкретні*: положення тіла і дії, стійка, вис, упор, оберт, перекид, сальто, поворот та інші;
- в) *додаткові* – спосіб виконання і напрямок дій: вперед, боком, вліво (за напрямом руху); махом, силою, розгоном, обертом, переворотом;
- г) *пози і характер дії*: на руках, на голові, на нозі (умови опори). Повільно, напружено, плавно, з акцентом (характер виконання). Махом, присівши із захватом (засоби перетворення);

*Прийняті скорочення: в/ж – верхня жердина, в/в – вільні вправи, в.п. – вихідне положення, л – на рахунок, о.с. – основна стійка та інші.*

## **Терміни і поняття у гімнастиці та інших спортивних дисциплінах**

*1. Загальні терміни* Оволодіння складним матеріалом рухової діяльності людини потребує вивчення особливих понять, - термінів, що відображають суть сучасної наукової методології спортивних дисциплін.

*Фізична культура* - частина культури і досягнення суспільства у фізичному удосконаленні людства, набуті в процесі суспільно-історичної практики.

*Фізична освіта* - оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками.

*Фізичне виховання* - частина загального виховання спрямоване на досягнення високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

*Спорт* - спеціальна діяльність, спрямована на досягнення у певному виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявились у процесі змагань.

*Фізична підготовка* - процес, спрямований на фізичний розвиток людини.

*Фізична підготовленість* - рівень можливостей до виконання різних моторних завдань відповідно до вікового рівня розвитку організму.

*Фізичний розвиток* - процес зміни форм і функцій організму людини.

*Фізична досконалість* - високий рівень здоров'я, фізичного розвитку, підготовленості до життя, праці, спортивної діяльності.

*Фізичні вправи* — це рухи, рухові дії, відібрані, як засіб для вирішення завдань фізичного виховання.

*Фізичні якості* - властивості і здатність рухової діяльності, (рухів) прояви яких вимірюються у фізичних одиницях часу, простору, сили (сек.-хв., см.-км., г.-кг.) та експертною оцінкою у балах.

*Сила* – властивість і здатність переборювати або стримувати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

*Спритність* - здатність людини швидко освоювати нові рухи, а також перебудовувати їх згідно з вимогами обстановки, що раптово змінюється.

*Швидкість* - здатність виконувати рухи в найкоротший час.

*Гнучкість* - здатність досягати найбільшої амплітуди рухів частин тіла за рахунок високої ступені рухомості в суглобах.

*Витривалість* - здатність людини виконувати яку-небудь роботу з припустимою інтенсивністю протягом якомога довшого часу.

*Обсяг* - це кількісна характеристика роботи, яку можна подати в метрах, кілограмах, кількості підходів та інше.

*Інтенсивність* - це ступінь напруження, яке виявляється під час виконання тієї чи іншої вправи. Це кількість роботи, виконаної за одиницю часу.

*Темп* - частота циклів рухів, або кількість рухів за одиницю часу.

*Ритм* - це поєднання у часі сильних, акцентованих частин руху із слабкими, пасивними. Ритмічне чергування м'язового напруження й розслаблення - один з показників правильності виконання руху.

*Рухові здібності* – елемент рухової функції: а) здатність до оволодіння і управління рухами в просторі за часом і ступенем м'язових зусиль, б) психомоторні властивості, що визначають мету, якісні ознаки і робочу ефективність рухової діяльності людини.

*Рухова координація* - здатність до виконання точних та складних дій і сполучень рухів, за рахунок дозування оптимальних і максимальних напружень і розслаблень м'язів.

*Техніка* - це раціональний спосіб виконання вправи.

*Основа техніки* - це головні елементи руху та їх послідовність, без яких неможливо досягти достатнього рівня виконання вправи.

*Траєкторія* - лінія, вздовж якої рухається тіло, рухові ланки та снаряди.

*Амплітуда руху* - розмах коливального руху тіла, або його частин (ланок).

*Рухове вміння* - здатність свідомо керувати рухами. Уміння виконувати окремі рухи, внаслідок повторювання, переходить у *рухову навичку*.

*Рухова навичка* - автоматизований спосіб виконання і керування рухами.

*Імітація* – “копіювання” дій тварин, птахів, явищ природи і суспільного життя, та спрощене зображення складних рухів.

*Рівновага* – збереження стійкого положення під час виконання різних вправ чи поз на зменшеній опорі і піднятій над рівнем площі опори.

*Окомір* — здатність людини визначити відстань за допомогою зору та м'язових відчуттів.

*Структура вправи* – це біомеханічно-цілеспрямоване поєднання фаз, динамічних і часових характеристик (напружень і розслаблень м'язів), використання інерції певної вправи.

## **2. Короткий словник гімнастичних термінів**

„Поза” це положення тіла і кінцівок: стійка, нахил, присід, лежачи та ін.

*Елемент* - це найкоротша гімнастична вправа, яка характеризується закінченністю та незмогою розчленування на більш дрібні.

*Поєднання* - сукупність послідовно з'єднаних елементів, при цьому виконання у поєднанні якісно відрізняється від його ізольованого виконання.

*Комбінація* - сукупність елементів і з'єднання з чітко вираженим початком (вскік, запригування ) і кінцевим (як правило, зіскок) елементами.

*Характеристика рухів.*

*Одночасні* — рухи, які виконуються кінцівками в один і той самий час, можуть бути як симетричні, так і асиметричні.

*Одноименні*— рухи, які співпадають по направленню і стороною кінцівки – правою вправо, або лівою вліво; з однойменним обертанням - це рухи вправо, з обертанням праворуч; рухи вліво з обертанням ліворуч.

*Послідовні* - рухи, які виконуються один за другим з запізненням другої кінцівки: на частину (частіше половину) амплітуди.

*Різнойменні* - рухи, протилежні і по направленню сторони кінцівок - правою вліво або лівою вправо; різноманітним обертанням - це рух вліво з обертанням направо, або вправо з обертанням наліво.

*Рухи по черзі* - це рухи, які виконуються з початку однією кінцівкою (рукою або ногою), потім іншою.

#### *Використання прийменників в термінології*

*“На”* - вказує, якою частиною тіла виконується опора, наприклад: на голові, на передпліччях, на правій (нозі), на животі, або на приладі (кільцях, брусах, інші).

*“В”* - вказує (якщо необхідно) кінцеве положення, наприклад: в стійку на руках, в упор ззаду.

*“З”* - між елементами, які виконуються одночасно (підйом з перемахом).

*Сполучник “і”* - між елементами, які виконуються одночасно у даній послідовності.

#### *Групи елементів.*

*Упори прості* - виконуються: опорою лише руками.

*Упори змішані* - виконуються: з додатковою опорою, крім рук ( частіше ногами), з захватом лише однієї частини тіла-руками (рукою), зігнутими ногами, носками.

*Стрибки прості* - виконуються польотом після відштовхування ногами (ногою).

*Стрибки опорні*-виконуються з додатковою опорою (відштовхуванням) руками або рукою при польоті над снарядом.

#### *Конкретні терміни.*

*Біг* - пересування кроками, в кожному з яких є фаза польоту.

*Крок* - переміщення шляхом виставлення ноги і перенесення ваги на неї;  
– *“на крок”* - означає виставлення однієї ноги з розміщенням ваги на дві; в художній гімнастиці розрізняють такі кроки (рухи рук, тут не вказані):

- *“м'який”*— з носка з коротким перекатом на п'ятку з легким згибом ніг без коливань у вертикальній площині;

- *“перекатний”* - з носка, виносячи другу ногу вперед, опорна трохи згинається і розгинається;

- *“пружинний”* - як перекатний, але більше згинання і розгинання ніг;

- "*гострий*" - виносячи на носок зігнуту ногу, гомілка якої, паралельна опорної гомілки (виконується різко, відриви сто);
- "*високий*" — з високим підніманням стегна і розгинання махової ноги;
- "*приставний*" — з носка однієї ноги і приставлення іншої;
- "*перемінний*" - поєднання приставного кроку і звичайного;
- "*ковзаючий*" — ковзаючим рухом виставляючої ноги.

„*Нахил*”- положення тулубу, або голови відносно вертикалі. Різновиди:

- "*пружинний*"- виконується кількома рухами з неповним повертанням у висхідне положення у проміжках;
- "*дотиковий*"- виконується доторкаючись до підлоги руками (рукою). *Оберт*-коловий обертальний рух навколо вісі приладу;
- *великий оберт* - виконується з відведеними від тулуба руками вгору або назад і максимальним віддаленням центру мас від точок захвату.

*Перекат* - рух, вперед або назад з послідовним доторканням частинами тіла до опори без перевертання через голову.

*Переворот* - рух обертання тіла з повним перевертанням через голову і опорою руками (рукою об підлогу). Прилади:

а) в акробатиці розрізняють :

- *переворот стрибком* (відштовхуванням ногами з польотом до поштовху руками),
- *темповий переворот* або просто переворот (махом однією, відштовхуванням іншою ногою, з однією фазою польоту, після поштовху руками (рукою);
- *повільний переворот* або "перекидка" (без фази польоту) ;

б) на снарядах переворот виконується через стійку на руках, на плечах, на голові.

*Перекид* - рухи обертання тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

"*Переліт*" - це переміщення з одного боку снаряду або з одної жердини на другу, з опусканням рук і фазою польоту.

*Перескок* а) стрибок через скакалку; б) невеличкий стрибок з однієї ноги на іншу.

*Перехід* - переміщення вправо або вліво з переставленням рук на опору і виконанням перемаху або іншого елементу (вільні вправи, вправи на коні - махи).

*Півоберт* - оберт на 45° в стройових вправах; в стійці на руках виконується оберт плечем вперед або назад.

*Підскок* - підстрибування на місці або з просуванням у даному напрямі.

*Підйом* - перехід в упор з вису або більш низького упору.

*Спад*-перехід з упору у вис або у нижчий упор.

*Опускання* - спад, який виконується повільно, силою.

“Хвиля” - це цілісний рух з послідовним виведенням вперед і назад ланок тіла знизу вверх; може виконуватись рукою (руками).

*Вскік* - стрибок на снаряд з вказаним положенням, в яке він виконується.

“Вхід” - з упору (також стоячи) перехід з поворотом кругом в упор на ручках коня.

“Вихід” - з упору на ручках (в тому числі стоячи хватом за ручки) перехід з обертанням кругом в упор на тілі і ручці.

“Викрут” - швидкий перехід з вису ззаду у вис і, навпаки, внаслідок обертального руху в плечових суглобах.

*Групування* - положення, з захватом зігнутих ніг. Різновиди : сидячи, лежачи, у присіді, широке.

“Пружинні” рухи - виконуються у положенні руки в сторони: руки згинаються в усіх ланках з напруженням, ніби стискає пружину; аналогічно руки розгинаються; цілісні пружинні рухи виконуються з додатковим згинанням ніг і тулубу до пів присіду та присіду.

*Кач* - коливальні рухи гімнаста разом зі снарядом, розкачування-маятникоподібні послідовні сполучення качей. (на кільцях, трапеції, канаті).

*Коло* - а) рухи руками (рукою) по обертанню на  $360^\circ$  ;  
б) рухи ногами (ногою) по обертанню на  $360^\circ$  шляхом перемахів над снарядом чи підлогою.

“Курбет” - стрибок назад з рук на ноги.

*Мах* - рух коливального характеру тілом чи кінцівками в одному напрямі; різновиди махового руху:

- *розмахування* — декілька махів виконаних поперемінно в протилежних напрямках;

- *змах* - швидкі рухи ногою (ногами) в одному направленні;

- *відмах* - махом переходячи з упору у вис або більш низький упор;

- *перемах* - рух ногою або ногами над підлогою або снарядом.

“Міст” - прогнуте положення тіла з опорою руками і ногами.

*Присід* - положення стоячи на зігнутих ногах ;

- *напівприсід* - положення на неповністю зігнутих ногах;

- *упор присівши* - присід з опорою або торканням підлоги руками.

*Рівновага* - збереження пози, часто в умовах обмеженої опори.

“Рондат” - переворот вперед з поворотом кругом (  $180^\circ$  ).

*Сальто* - безопорні оберти тіла на  $360^\circ$  у поперекової вісі після відштовхування або відпускання рук.

*Сід* - положення сидячи без додаткової опори; упор сидячи - змішаний упор, поєднуючи положення сидячи і суттєву опору руками.

*Схрещування* - два одночасні зустрічні перемахи ногами; різновиди:

- *пряме схрещування* - виконується впродовженні одноіменного перемаху;

- *зворотнє схрещення* - заздалегідний перемах в продовженні різнойменного перемаху;

*Зіскок* - це запланований стрибок з приладу.

*Стійка* - а) звичайне положення стоячи, о.с. – основна стійка;

б) вертикальне положення ногами до верху—з вказаною опорою (на руках – одній руці, на лопатках, плечах, на голові, на руках).

*Упор* - вертикальне положення тіла з упорою прямими, направленими вниз руками, плечі вище або на рівні з точками упору.

*Вис* - положення, при якому плечі знаходяться нижче точок хвату.

*Хват* - спосіб тримання за снаряд (зверху, знизу, звичайний, різний, зхресний, зворотній). *Перехват* - змінення хвату.

*“Шпагат”* - сид з максимально розведеними ногами;

шпагат правою (лівою) - вказана нога, яка знаходиться спереду.

*Стрибок* – політ-зліт після відштовхування від опори.

Також свою термінологічну назву мають вправи з предметами і іншим обладнанням, наприклад:

*Вправи із скакалкою* - а) підскік петлею;

б) підскік з правої на ліву;

в) підскік змінюючи ногу.

Застосовуються наступні форми запису гімнастичних вправ: описова, термінологічна, графічна (мал. 1) і описово-графічна, в якій сполучається опис вправ з їх зображенням.

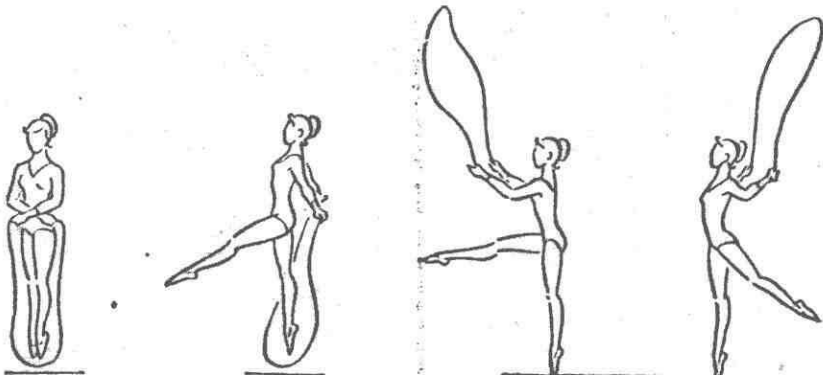


Рис.1 Вправа зі скакалкою:

а) підскок петлею; б) підскок з правої на ліву; в) підскок змінюючи ногу.

*Руки рук і їх направлення, виведення в проміжне положення.*

Дугами: вперед, доверху, донизу, назад, вправо - вліво, назовні чи всередину.

*Дугою* - а) рухи рукою по колу більш чим на 90°, але менш чим на 360°, починається у вказаному напрямку і продовжується до вказаного далі кінцевого положення; б) на снаряді - рухи, починаються спадом або наступним підняттям з нижньої точки.

### **Положення гімнаста відносно приладу і підлоги.**

Назви положення гімнаста визначають відносно його розташування щодо приладу і підлоги:

„Вне” - а) положення ноги (ніг) із зовнішньої сторони руки (рук);

б) положення ззовні двохосьового снаряду.

*Всередині* - а) положення ноги (ніг) між опорними руками;

б) положення гімнаста всередині брусів чи драбини.

*Повздовжня* - вісь гімнаста паралельна приладу.

*Упоперек* - плечова вісь гімнаста перпендикулярна до вісі прилад.

*Стоячи* - а) положення при якому гімнаст опирається ногами в підлогу чи снаряд, утворюючи з них кут більш  $45^\circ$ , тобто вертикальне чи ближче до вертикального;

б) положення ніг, близьке до вертикального (в положеннях: упор стоячи зігнувшись, упор стоячи ноги нарізно).

*Лежачи* - положення, при якому гімнаст знаходиться в горизонтальному положенні чи ближче до горизонтального.

*Сидячи* - положення, при якому гімнаст використовує опору тазом чи задню поверхню стегна.

*Спереду* - гімнаст повернутий обличчям до приладу або підлоги.

*Ззаду* - гімнаст повернутий спиною до приладу або підлоги.

*Боком* - вказаним (лівим чи правим) боком до приладу або підлоги.

*Прогнувшись* - прямий тулуб, трохи відведені назад плечі, прямі ноги, припіднята голова (не вказується чи передбачено це технікою виконання).

*Зігнувшись* - тіло зігнуте в кульшових суглобах майже максимально.

*Кутом* - прямі ноги утворюють з тулубом прямий кут.

*Високим кутом* - прямі ноги максимально наближені до тулуба і знаходяться в положенні близькому до вертикального.

*З захватом* - прямі ноги максимально наближені до тулуба із утриманням рук ногами.

*Махом* - виповнюється за рахунок інерції руху гімнаста.

*Силою* - виконується повільно, за рахунок м'язових зусиль гімнаста.

*Розгін* - виконується за рахунок швидкості розгону.

*Переворотом* - виконується з переворотом через голову (назад-вперед узгоджується).

*Однією, правою, лівою* ("верхом") —

а) положення ноги нарізно, одна (вказана) нога - вперед;

б) підйом в положення ноги нарізно одною.

*На одній, на правій, на лівій:*

а) із опорою зігнутої (вказаної) ноги;

б) підйом (в положенні ноги нарізно одною), виконано опорою на вказану зігнуту ногу.

*Двома* (вперед) — характеристика підйому, виконується на перекладині з перемахом двома ногами і розгином в упор ззаду:



**Форми стійки на ногах:**

*Нарізно* ( стійка ноги нарізно ) - розведені на крок "ноги на ширині плечей".

*Вузька* ( стійка ноги нарізно ) - ноги розведені в стійку в двое менше, ніж в стійці ноги нарізно ).

*Широка* ( стійка ноги нарізно ) - ноги в стійці широко розведені в сторони.

**Елементарні рухи частинами тіла. Табл.. II.**

<b>Частина тіла</b>	<b>Основні рухи</b>	<b>Проміжні рухи</b>	<b>Колові рухи</b>
<b>Р У К И або Р У К А</b>	Вниз, вперед, вгору, в сторони, назад, вправо, вліво	Вниз-назовні, вперед-назовні, назад-назовні, вгору-назовні. Вперед-донизу, вперед-догори, вправо-донизу, вправо-догори, вліво-донизу, вліво-догори. Вперед-донизу-назовні. Вперед-усередину, права зверху, вгору-всередину, одна зверху	Дуги і кола в лицьовій, бічній і проміжних площинах в різних вихідних і кінцевих положеннях
			Колові рухи кистями, колові рухи передпліччя у середину і назовні
<b>Т У Л У Б</b>	Нахили вперед, назад, убік (вправо-вліво). Повороти: наліво, направо. 40°-90° до кінця	Нахили: вперед-вправо (вліво), назад-вправо (вліво), напівнахили вперед і назад, повороти направо (наліво), на півповороти (45°), нахили вперед-назад зпівповорот - ом та поворотами вліво-вправо	Колові рухи тулубом, колові рухи тазом вправо, вліво
<b>Г О Л О В А</b>	Нахили: вперед, назад, вліво, вправо. Повороти: наліво, направо	Нахили: вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад-вліво. Напівнахили вперед, назад. Повороти: направо-наліво (на 45°), до кінця, нахили з поворотами	Колові рухи вперед-вліво, назад- вліво; назад- вліво, вперед-вліво, нахил назад, вперед
<b>Н О Г И</b>	Піднімання і махи: Вперед, убік, назад. Повороти: всередині, назовні. Згинання в колінному суглобі. Рухи стопою: “на себе”, “від себе”	Вперед-усередині. Назад-назовні	Дуги і кола вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво

**2. *Форми запису вправ:*** текстова (термінологічний запис), графічна (зображення положень):

а) текстова повільна включає ослідовний опис вправи, де попередній елемент від наступного відокремлюється знаком кома тире” (, –).

б) текстова скорочена включає позу або положення, що приймається на кожен рахунок (записується через кому), положення тулуба, потім кінцівок зверху (руки, тулуб, ноги).

Графічні форми: малюнки поз та проміжних положень:

а) штриховий запис; б) напівконтурний; в) контурний малюнок.

**3. *Положення та рухи частин тіла*** (термінологічне зазначення).

## **Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте сутність понять „термінологія”, „термін”, „гімнастична термі – оологія” її основи. Вкажіть вимоги, які висуваються до термінології.
2. Виділіть 4 групи термінів у гімнастиці. Наведіть приклади та вкажіть основні їх скорочення.
3. Наведіть приклади форм запису вправ та особливості запису загальноорозвиваючих вправ.
4. Поясніть що визначається терміном “поза”. Наведіть 3-4 приклади. Термінологічно-правильно визначте елементарні рухи частин тіла.

## **ІУ Частина**

### **Форми і структура занять з гімнастики**

**1. *Форми занять:*** домашні завдання, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до уроків, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, гімнастика на перервах, прогулянках, заняття в гімнастичних гуртках, гімнастичні виступи, спортивні вечора, урочні і тренувальні, самостійні, додаткові, контрольні, виступи та змагання. Усі форми занять розподіляються на урочні (програмні навчальні уроки з гімнастики, секційні та спортивно-тренувальні, гімнастика на заняттях з загальної фізичної підготовки, лікувальні заняття. Інші належать до неурочних форм. Самостійні заняття гімнастичними вправами обмежуються вимогами безпеки виконання вправ. Усі вони організовуються та проводяться згідно незмінних правил, які називаються **принципами**. [14, - с.83-91].

**2. *Урок*** – це форма навчальних занять, що відрізняється чіткими часовими межами групою руховою діяльністю з певною послідовністю завдань та провідною роллю вчителя, [14,- с.201].

Урочна система насамперед спрямована на чітке засвоєння усією групою (класом) основ (базових елементів) і положень певної діяльності.

***Тренувальне заняття*** - це найменша цілісна частина багаторічного процесу спрямованого на підвищення спортивних результатів, - підготовку до змагань з гімнастичного багатоборства та у окремих видах.

**3. Структура уроку (заняття)** – це визначена послідовність вирішення педагогічних задач і відповідний цьому порядок чергування завдань і фізичних вправ.

Урок (заняття) з гімнастики починається з шикування, організації уваги та дисципліни, визначення основних завдань. Освітні задачі вирішуються на протязі усього заняття [7,- сс.175 - 183].

Кожен урок та будь яке заняття будується на основі закономірностей учбово-виховного процесу і функціонування організму у рухової діяльності (постепоного досягнення оптимального стану, включення у навантаження та виходу з нього) складається з 3-х частин з певними призначеннями і завданнями:

1) *Підготовча частина* – організація групи, ознайомлення з задачами уроку й засобами їх вирішення; практична підготовка окремих функціональних систем організму (біологічний аспект) рухових, рухово-фізіологічних, серцево-судинної, рухової амплітуди у суглобах, м'язах та сухожиллях, протягом 10-12% усього заняття з помірною інтенсивністю й напруженнями.

2) *Основна частина* – здобуття знань, формування умінь і навичок, удосконалення техніки, підвищення рівня фізичної підготовки, виховання морально-вольових якостей та навичок, необхідних для рухової діяльності, життя і побуту.

Особливістю тренувальних занять з гімнастики є розвиток силових якостей та гнучкості наприкінці занять, - після вирішення завдань навчання і вдосконалення складних вправ. Деякі спортивні педагоги відносять таку підготовку до основної частини занять, інші – до заключної.

3) *Заключна частина* – поступовий перехід організму до норми; сприяння відновленню; визначення особистих завдань на майбутнє; підведення підсумків занять [14,-с.206].

Тим, що віднесені до спеціальної медичної групи показані заняття нескладними гімнастичними вправами, які повинні нести лікуючий вплив на хворі функціональні системи та органи за рахунок виключення напруги (м'язової і психологічної). Усі вправи і завдання повинні бути адекватними стану здоров'я й настрою. Вчитель повинен уявляти, що учні спеціальної групи схильні до перевищення дійсних можливостей, їх корисно підтримувати словом за середні досягнення. В разі погіршення стану потрібно зупинити виконання вправи, розмістити учня сидячи, або лежачи, звернутись до лікаря, не відпускати учня одного, при необхідності у супроводженні двох відповідальних учнів. При серйозному погіршенню стану викликати „швидку допомогу”. Додатково у наступній схемі та у розділі „запобігання травматизму”.

**Методичні правила, завдання і вимоги в різних частинах  
занять з гімнастики**

**Табл.І**

Загальні завдання та способи їх вирішення		Завдання і вимоги до вчителя-тренера	
Підготовча частина			
1.	Організація уваги і дисципліни (способи: шикування, розрахунок, командний голос, рапорт, огляди).	1.	Попередня перевірка місць занять на предмет безпеки
2.	Перелік задач, виділення основних засобів та методів вирішення завдань.	2.	Займати зручне місце для демонстрування вправ і спостереження за учнями: при проведенні вправ фронтальним методом (декілька шеренг у глибину) перед групою; при поточному методі (в русі вперед по шеренгах) - збоку від шеренги; при шикуванні «у коло» – не у центрі, а в самому колі або збоку на підвищенні
3.	Використання стройових вправ на місці і в русі, зауваження до постави.	3.	Слідкувати за особистою поставою та зовнішнім виглядом.
4.	Використання різних видів ходьби та бігу, ускладнення їх додатковими завданнями, формування постави.	4.	Володіти командним голосом, подавати чіткі і термінологічно правильні команди з їх розподілом в попередній та виконавчій частині (наприклад: «Кроком... - руш!», «Праве плече вперед... - руш!», «Група... - стій!» і т.д.). В інших випадках подається єдина команда: «Шикуйсь!», «Струнко!», „Сісти!” «Відставити!», „Розійдись!”
5.	Проведення групових вправ на місці і в русі із завданням покращення рухової координації, поширення рухливості у суглобах. Засоби: перебудова в	5.	Вміння ритмічно вести рахунок з необхідними інтонаціями і акцентами, включати у ритм методичні вказівки і зауваження: “Почи...-най!”

	строю, фігурна ходьба. Вправи для окремих частин тіла (рук, ніг, тулуба, шиї): нахили, повороти, витягування, присідання. Поступове підвищення темпу, амплітуди рухів із зміною ритмів.		“.....Два, три – стій!”, “Ноги... – прямо!”, “Нахил ... – нижче!”, “Чітко... у бік!” і т.п.
6.	Проведення загальнопідготовчих і танцювальних вправ, естафет, підвищення емоційного фону занять.	6.	Демонструвати вправи на певному місці, ЗПВ і ЗРВ перед групою «дзеркальним» способом.
<b>Основна частина</b>			
1.	Підвищення умов дотримання техніки безпеки (страхування, самострахування).	1.	Ретельно перевірити надійність інвентарю та обладнання, пристроїв та міцність їх закріплення, використувати гімнастичні мати.
2.	Чітке пояснення техніки координаційно-складних вправ з виявленням динамічних акцентів. Детальний показ прийому страхування	2.	Забезпечити допомогу та страхування; дотримання вимог з безпеки виконавця та того, що страхує. Не допускати відхилень до вимог дисципліни та правил страхування і виконання вправ на обладнанні
3.	Демонстрування вправи (особисто або за допомогою учня, що має не обхідну підготовку й здібності). Пояснення структурного складу вправи Демонстрування (кінограми, імітації, тощо) і визначення динамічних акцентів.	3.	Створювати чітке уявлення про складну вправу, вказувати моменти акцентування зусиль, застосовувати наочні прилади, схеми, контурограми, термінологію тощо; особистий показ або показ вправи здібним учнем із забезпеченням страхування
4.	Призначення оптимальної кількості повторень вправи і підходів до її виконання та інших методичних положень.	4.	Вирішувати поставлені завдання оволодіння або вдосконалення певної рухової вправи, технічної, фізичної і іншої видів підготовки
5.	Припинення виконання складної вправи при наявності в учня страху, або втоми, що перекручує завдання,	5.	Чітко визначати можливості навантаження в залежності від особистості, психомоторних здібностей, можливостей учнів

	(рекомендується перехід до полегшеного варіанту вправи).		у різних вправах (на висоті, униз головою, переворотах та ін.) і цілеспрямовано коректувати завдання.
6.	Закріплення матеріалу попередніх занять.		
<b>Заклучна частина</b>			
1.	Розвиток фізичних якостей ( силові вправи окремих м'язових груп); покращення гнучкості Використання спеціальних та загальних вправ для розвитку силових якостей анатомо-аналітичного складу в упорах, висах, з використанням штанги, гантелів, амортизаторів та інших приладів. Локальні, регіональні і глобальні вправи.	1.	Спрямувати розвиток силових якостей окремих м'язових груп і посилити рухомість у суглобах (використовуючи локальні і регіональні вправи). Використовувати вправи релаксаційно-відновлювального характеру Поступово знизити емоційне і фізичне навантаження, привести організм до «норми»
2.	Поступове зменшення психологічного та фізичного навантаження на організм	2.	Зменшення напруги голосу та командного стилю керівництва.
3.	Поетапне тлумачення виконання завдань (результати уроку: загальні та індивідуальні зауваження з техніки виконання вправ, уваги і дисципліни)	3.	Пояснення особистих дій. Бесіди.
4.	Провести аналіз заняття з позначенням моментів дотримання дисципліни, техніки безпеки, уваги, активності, свідомості, ретельності до оволодіння матеріалом.	4.	Домашнє завдання, спрямовані на додатковий розвиток фізичний
5.	Розкрити перспективу наступним заняттям. Надати домашні завдання (загальні та індивідуальні).	5.	Розказ, імітації, демонстрування наочних приладів і т.п.
<b>Додаткові вимоги до проведення занять з гімнастики у спеціальній медичній групі</b>			
1.	Чітке додержання принципу адекватності навантажень, стану здоров'я учнів		
2.	Перевага і домінування оздоровчих форм гімнастики і лікувальної фізкультури; запровадження послідовного контролю і самоконтролю за		

	самопочуттям
3.	Орієнтація самостійних занять та домашніх завдань за формою і ступенем навантажень відповідно до можливостей учнів, стану їх здоров'я
4.	Постійне спостереження за станом здоров'я учнів, які займаються, негайне припинення занять і забезпечення медичної допомоги в разі погіршення стану учня

### Питання для самоконтролю

1. Перерахуйте основні форми занять з гімнастики та поясніть на чому базується їх організація.
2. Розкрийте сутність поняття “принципи” організації навчально-тренувального процесу.
3. Дайте класифікацію принципів навчально-тренувального процесу за їх спрямованістю.
4. Визначте поняття “урок,” як форми занять, які ще існують форми занять з гімнастики. Вкажіть чим відрізняється урок від інших форм занять.
5. Розкрийте поняття “структура уроку” та виділіть його складові. Поясніть, чим обґрунтована існуюча структура занять і у яких формах занять така структура є обов'язковою.
6. Перерахуйте частини уроку та вкажіть завдання і призначення кожної частини.
7. Поясніть завдання підготовчої частини уроку з гімнастики, способи їх реалізації та вимоги до вчителя - тренера.
8. Поясніть завдання основної частини уроку з гімнастики, способи їх реалізації та вимоги до вчителя - тренера.
9. Поясніть завдання заключної частини уроку з гімнастики, способи їх реалізації та вимоги до вчителя - тренера.
10. Дайте характеристику методичним особливостям занять у спеціальній медичній групі та визначте дії вчителя-тренера у разі погіршення стану учня.

### V Частина

#### Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики

**1. Травма** – це пошкодження організму або окремих органів зовнішнім впливом.

Травми класифікуються за складністю і мають такі ознаки:

- Легкі: удари, зриви шкіри (на долонях у гімнастів, штангістів), які не дуже заважають працездатності .
- Середні: розтягнення м'язових волокон, сухожиль, незначні вивихи суглобів та інші, що не потребують амбулаторного лікування.
- Важкі: переломи кісток, розриви м'язів і сухожиль, струси головного мозку, вивихи суглобів та усі, що виводять з ладу на 2 місяці і більше та потребують стаціонарного лікування.

На заняттях з гімнастики в цілях правильного навчання та безпеки здійснюється страхування і допомога.

Страховка – це комплекс мір, спрямованого на здійснення безпеки.

Страхування – це готовність тренера та його безпосередні дії і втручання в виконання вправи використовуючи прийоми допомоги і ловіння з метою здійснення безпеки та правильного виконання завдання.

Самострахування – це дії виконавця вправи спрямовані на запобігання травматизму та здійснення безпеки.

## **2. Заходи щодо запобігання травматизму:**

- регулярно проходити медичний огляд;
- використовувати встановлену форму одягу та взуття;
- дотримуватись принципів навчання, виховання, тренування;
- дотримуватись правил організація занять, змагань, вимог методики тренування відповідно до віку та підготовки учнів;
- спостерігати і регулювати емоційний стан (власний та учнів) на заняттях з гімнастики;
- регулярно перевіряти якість устаткування, обладнання, інвентарю, якість підготовки місць занять (закріплення пристроїв, використання матів);
- використовувати прийоми страхування і самострахування;
- правильно та критично оцінювати стан власної підготовки та можливості самостійного виконання вправи;
- виконувати вимоги викладачів;
- не вживати алкоголь, наркотичні речовини, не палити тощо.

## **3. Засоби страхування і самострахування.**

Прийоми виконуються безпосередньо руками, що страхує або здійснюються за допомогою використання приладів (гірка матів, пояси – „лонжи”, інші спеціальні прилади).

*Допомога* – полегшення виконання вправ та умов оволодіння технікою, однак потрібно поступово знімати допомогу для самостійного виконання вправ.

*“Проведення”* – форма допомоги від початку до закінчення окремого елемента, вправи.

*Підштовхування* – короткочасна допомога у необхідний момент з дозуванням зусиль.

*Підтримка* – допомога тренера статичних положень: “хрест”, стійка на руках, “міст”, горизонтальна рівновага на кільцях та ін.

*Самострахування* – здатність гімнаста самостійно, ефективно і своєчасно виходити з небезпечних положень, – залежить від рівня рухової координації, спритності, сміливості і вміння падати на гімнастичні мати.

Страхування на брусах (паралельних, чол.) здійснюється **тільки знизу (з під жердин)**, також не дивлячись на низьке встановлення приладу.



При підозрі на тяжке пошкодження хребта не можна піднімати і пересувати потерпілого до приїзду швидкої допомоги. У залах потрібно мати бинти, шини, засоби для зупинення кровотечі (джугути, йод) і ін.

### **3. Основні причини виникнення травм [8,-52]:**

- недодержання правил організації занять і змагань;
- порушення методики і принципів навчання і тренувань;
- недостатній рівень виховної роботи з дисциплінованості;
- невідповідність одягу і взуття вимогам даного виду спорту;
- нестача фізичної і технічної підготовки;
- порушення вимог щодо підготовки місця занять, приладів та ін.;
- нечітке уявлення про вправу;
- зневажливе ставлення до страхування і допомоги;
- невиконання вимог і правил, відсутність регулярного медогляду;
- нестриманість емоцій як учня, так і тренера;
- переоцінка можливостей і ступеня готовності.

### **Питання для самоконтролю**

1. Визначте поняття “травма”, обґрунтуйте класифікацію травм за складністю.
2. Перерахуйте заходи необхідні для запобігання травматизму.
3. Назвіть основні засоби і прийоми страхування і самострахування.
4. Розкрийте поняття “самострахування”.
5. Поясніть як правильно здійснюється страхування на паралельних брусах.
6. Вкажіть основні причини виникнення травм.

## **VI. Навчання руховим вправам і діям [24, с.284]**

### **1. Загальні положення, поняття та уявлення**

**1. Рухові дії** – це як усвідомлені, так і рефлексорні дії, що за рахунок м'язових напружень переміщують або утримують у просторі особисте тіло та його частини або зовнішні тіла. **Рухові акти** – це усвідомлені, доцільні, цілеспрямовані та завершені рухові дії.

**2. Вправа** – це комплекс, цілеспрямований на розвиток і вдосконалення певних функцій організму та особистості в цілому до певної діяльності.

**3. Фізичні вправи** – це поєднання (сполучення) рухових дій, що призначені для вдосконалення рухової діяльності (навчання, тренування) або демонстрування та оцінки їх досконалості.

**4. Основні вправи** – за структурою аналогічні змагальним, але не обов'язково спрямовані на найвищого результату.

**5. Навчальні і тренувальні вправи** – спрямовані на оволодіння і вдосконалення певних частин або цілісного виконання рухової дії.

**6. Метод** – це шлях досягнення встановленої педагогічної цілі, спосіб використання вправ.

**7. Методичний прийом** – 1) спосіб досягнення ближчій цілі, 2) спосіб реалізації метода в конкретній педагогічній ситуації [14, с.58].

## **2. Мета та завдання навчання руховим діям [7,- с.42]**

1. *Ціль навчання руховим діям* - формування та вдосконалення рухових умінь і навичок.

*Уявлення (рухове)* – це попередня „модель” руху, яка створюється показом, розповіддю, імітацією, власними м'язовими відчуттями та іншими способами.

*Уміння* – це такий рівень володіння рухом, який потребує незначного контролю свідомістю, характеризується недостатньою стійкістю до різних негативних впливів.

*Навичка (рухова)* – це такий рівень володіння рухом, який дозволяє виконувати рух автоматично, тобто без втручання свідомості та контролю або із незначною частиною корекції.[24, с.322]

2. *Збагачення рухової діяльності у процесі навчання* полягає, у першу чергу, в створенні чіткого уявлення про зовнішню і внутрішню структури дії, що вивчається: кінематичні (зовнішні) і динамічні (внутрішні) параметри, - фази, акценти, якісні характеристики вправ тощо. Успіх навчання гімнастичним вправам залежить від а) достатнього ступеню розвитку фізичних якостей визначених у даній вправі та б) специфічними видами підготовки, відносно вправи, що вивчається (теоретичної, психологічної, тактичної, фізичної, технічної, інтегральної).

Тому навчальний матеріал у гімнастиці методично розподіляється на завдання, що вирішуються у процесі *спортивної підготовки (СП)*, спрямованої на участь у змаганнях та регулярне підвищення показників технічної майстерності та на завдання *фізичної підготовки (ФП)* – процесу розвитку фізичних якостей і здібностей: швидкості, витривалості, сили, спритності – прудкості, гнучкості, рухової координації. Але, навіть при достатньої наявності цих необхідних базових складових не всі рухи можливо виконати та відтворити з першого разу (спроби). Тому процес навчання у гімнастиці, особливо підвищеної складності, має проводитися згідно принципів навчання [24, - с.306-317] та розподіляється на певні етапи і стадії [24, -с.323-333].

3) *Завдання, що вирішуються у процесі навчання*

- загальне оздоровлення та оволодіння фізичною культурою;
- набуття спеціальних теоретичних знань та їх поєднання з необхідними умінями і навичками;
- формування рухових вмінь й навичок у специфічній для даного виду спорту рухової діяльності;
- оволодіння професійно – прикладними педагогічними навичками (методична підготовка) студентами спеціальних навчальних закладів.

**3. Етапи навчання, формування і вдосконалення складних рухів, гімнастичних елементів та вправ [7, с.42, 24, с. 323-328]**

Теорія навчання рухам (О.Худолій (1998 р.) визначає три етапи процесу навчання і вдосконалення як стадії формування рухових навичок:

**Перший етап (інформаційний),** - *стадія початкового навчання новому руху (елементу)* – створення загального попереднього уявлення про рухову дію. Формування уявлення про виконання вправ, (наочні засоби, імітації, підтримки, проводки. Підбираються навчальні завдання програмованого характеру. Здійснюється шлях формування рухового уміння.

**Другий етап (навчання),** - *стадія розвитку до рухової навички* – безпосереднє оволодіння основами техніки вправи, уточнення уявлень, усунення помилок, підвищення фізичних якостей до необхідного рівня з результатом технічно вірного, самостійного і варіативного виконання вправи.

**Третій етап (удосконалення),** - *стадія завершення навчання*, стабілізація техніки в умовах, що змінюються і ускладнюють виконання, - закріплення і вдосконалення усіх складових вправи до рівня автоматизації; зміцнення навичок в різних умовах.

#### **4. Характеристика етапів навчання і зв'язок понять “динамічна постава” і “основні опорні точки”\* при аналізі техніки та навчання складним вправам.**

При виконанні гімнастичних елементів спостерігається послідовна зміна пози тіла (пряме, зігнувшись, прогнувшись, у групуванні, кутом, скручування) та окремих його частин: кінцівок, голови, тулуба. Дискретні (вичлененні) елементи такої зміни мають назву “динамічна постава” (Назаров В.Т., 1975), на відміну від традиційного поняття “постова” як конфігурація хребта. Ефективність навчання руховим діям і вправам, особливо складним, залежить від такого компоненту як вилучення необхідних моментів із цілісної вправи, де найбільш активно проявляються необхідні зміни у *динамічній поставі*, консистентності (жорсткості або навпаки розслабленості) тіла, найбільш активного прояву зусиль (динамічних акцентів). Ці моменти знаходяться у структурі руху у детермінованому (визначеному) взаємозалежному зв'язку і отримали назву “Основні опорні точки – ООТ”.\*

**На інформаційному етапі** вирішуються завдання чіткого уявлення про кінематичну структуру вправи, фази дій та виявлення основних опорних точок (ООТ), змін *динамічної постави*, вихідних та кінцевих положень як взаємо розміщення ланок тіла, взаємо розташування частин тіла на певний момент прикладання зусиль. Методи: наочної демонстрації, словесного пояснення, відчуття, що виховується за допомогою тренера, використання тренажерів, попередження типових та індивідуальних помилок.

**На етапі навчання** дії тренера мають а) коригуючий характер для складання правильної технічної основи вправи з обліком умов виконання, б) досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, в) вдосконалення деяких елементів техніки та оволодіння вправою до рівня умінь.

**На етапі удосконалення** здійснюється закріплення вправи до рівня навички з забезпеченням можливості подальшого ускладнення, - розвитку. Методи: циклізація вправ, ускладнення обставин, урізноманітнення усієї вправи, виконання на оцінку, застосування індивідуальних деталей техніки та особистої “трактовки” вправи.

### **5. Загальні методи навчання і вдосконалення рухових дій:**

- словесний метод; метод показу; з відміткою окремих фаз руху;
- метод динамічних акцентів (концентрації зусиль) для формування правильної структури руху;
- метод імітації (штучного відтворення дій);
- метод розчленовано-сполученого вдосконалення техніки вправ;
- аналітико-синтезований метод для підвищення розвитку фізичних якостей в структурі основної вправи (в окремих ООТ і poza з подальшим включенням в основну вправу в іншому виконанні);
- метод „сопряженного воздействия” (В.М.Дьячков) - спряжений розвиток фізичних якостей і вдосконалення кінематики (техніки);
- метод термінової інформації (за допомогою технічних приладів);
- метод стаціонарних, або утруднених умов виконання вправи;
- метод самостійної оцінки;
- закріплення навички з впливом неочікуваного зовнішнього фактору;
- метод аутогенного тренування;
- метод самонавіювання та регулювання емоційного стану.
- метод основних опорних точок (ООТ)\*, з чітким дозуванням і поступовим доведенням зусиль до необхідного рівня у певних положеннях, включно до максимуму;

*\* Об'єкти, які вимагають концентрації уваги при виконанні руху, називають „основними опорними точками” (ООТ), а їх сукупність складає програму руху, яку називають „орієнтованою основою руху” 9ООР). [25, с.44-45]*

З точки зору теорії ООТ уміння і навички уявляються наступним чином:

Уміння і навички характеризують ступень володіння руховими діями, рівень здібності учня використовувати вивчений матеріал для вирішення практичних задач.

*Рухові уміння* – це рівень володіння рухом з необхідністю свідомого контролю за рухом в основних опорних точках (ООТ), з невисокою швидкістю та низькою стійкістю до впливів негативних факторів.

*Рухові навички* – це рівень володіння рухом з мінімальною свідомістю і контролем по більшості ООТ,

(автоматизованим виконанням), високою швидкістю, стабільністю та стійкістю до негативних впливів.

Звісну цікавість являє теорія „орієнтованої основи дії” (ООД), П.Я.Гальперіна. згідно якої кожна дія містить три частини: орієнтовану, виконавчу та контрольно – коректировочну [25, с.51-52, 26, с.135] .

### **Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте сутність понять „рухові дії”, „рухові акти”; фізичні, основні, навчальні і тренувальні вправи.
2. Визначте мету навчання в гімнастиці та у фізичному вихованні в цілому. Розкрийте поняття „уявлення”, „уміння”, „навичка” та виділіть їх характерні особливості.
3. Назвіть етапи та їх завдання у процесі навчання та вдосконалення складних рухів. Визначте їх загальні завдання і методи.
4. Розкрийте сутність поняття “динамічна постава” і “основні опорні точки” - ООТ.
5. Розкрийте сутність методів, що використовуються в процесі навчання та вдосконалення рухових дій.
6. Назвіть етапи навчання та вдосконалення у спортивних видах гімнастики. Дайте їх методичну характеристику, визначте мету, завдання і методи кожного етапу.

## **VII. Спортивна підготовка гімнастів [23, с.385-390]**

### **1. Спортивна підготовка її завдання, етапи\* та умови**

Спортивна підготовка – це багаторічний педагогічний процес підвищення показників гімнастів в фізичній діяльності та результатів змагань.

*Мета* спортивної підготовки – високі спортивні досягнення. Для досягнення цієї мети в процесі спортивної підготовки, її складової частині – тренувальних заняттях, вирішуються певні завдання:

- набуття спеціальних знань та їх поєднання з необхідними уміннями і навичками;

*\* Потрібно розрізняти етапи спортивної підготовки та етапи навчання*

- формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок у загальній та спеціальній підготовці;

- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, пружкості, спритності, витривалості, гнучкості, рухової координації у різноманітних та специфічних для гімнастики варіантах;

- оволодіння технікою (структурною досконалістю) вправ;

- видами підготовки, необхідними для підвищення майстерності: теоретичної, психологічної, тактичної, інтегральної.

- оволодіння тактикою виступів у змаганнях з гімнастики;

- формування професійно-прикладних педагогічних навичок. *Етапи спортивної підготовки – це умовний розподіл процесу підготовки згідно віку та рівня підготовленості (майстерності), що ґрунтується на закономірностях вікового розвитку рухового аналізатора, рухової системи особистості та її здібностей адекватно вимогам спортивної гімнастики.*

**I етап** – початкова спортивна підготовка (прим. з 5-6 років до 8-10 років, 3-4 занять на тиждень тривалістю по 120 хв.). Завдання етапу:

А) Підвищення ЗФП як фундаменту тренувань, б) СФП та розвиток здібностей, в) вдосконалення сенсорних систем (зорової, вестибулярної, тактильно-м'язової) для врахування рухів на опорі та у без опорних умовах. Вивчення властивостей, здібностей та характеру особистості учня.

**II етап** - початкове спортивне тренування (з 10-12 років до 14-15 р., 5-6 занять на тиждень, по 160 хв.). Завдання етапу: а) Зміцнення здоров'я, розвиток здібностей, б) базова технічна підготовка (оволодіння профілюючими елементами на видах гімнастики), в) виконання певного спортивного розряду адекватного віку; г) вдосконалення стилю та майстерності виконання вправ, д) набуття витривалості до специфічних навантажень, е) усвідомлюваний підхід до учбово-тренувального процесу.

**III етап** – поглиблене тренування (з 13-16 р., 2-х разове тренування: ранкове + денне до 10-12 разів на тиждень по 160 хв.). Завдання етапу:

а) Зміцнення здоров'я та функціональних можливостей, б) розвиток здібностей, в) адекватний віку рівень фізичної підготовленості і тренуваності, г) поєднання окремих елементів у цілісну композицію, вдосконалення спортивної майстерності до вищого рівня [23, с.385-390].

**IV етап** – досягнення високої спортивної майстерності ґрунтується на здібностях гімнастів: а) досягати і утримувати тривалий час високий рівень змагальної готовності (спортивної форми), б) підтримувати технічну майстерність змагальних комбінацій, в) зберігати і проявляти міцний психологічно-вольовий настрій та бажання змагальної діяльності, г) мати високий рівень тактичної готовності в напружених та нестандартних ситуаціях.

*Умови спортивної підготовки визначаються ще на ранніх етапах здібностями гімнаста та тренера долати труднощі та спільним неухильним прагненням досягти висот спортивної майстерності у гімнастиці.*

До цього додаються: постійне зміцнення здоров'я і систематичне проходження медичного огляду, наявність сучасного обладнання та адекватного спортивного залу, високий рівень інформативності тренера (теоретичні знання, здібності до біомеханічного аналізу), наявність необхідних вмінь та навичок у страхуванні й самострахуванні, дотримання принципів навчання, тренування та повсякденного життя, - виключення шкідливих звичок, виховання рівноваги нервово - психологічних процесів та втримання емоцій, обґрунтована довіра проміж тренером та учнем.

## **2. Визначення рівня спортивної досконалості**

Результат у різних видах спорту визначається по різному:

- легка атлетика, важка атлетика, плавання, гребля, лижі, ковзани та ін.: об'єктивним виміром досягнень у фізичних одиницях (м-см, хв-сек, кг)
- у спортивних іграх та єдиноборствах перемогою;
- в усіх видах гімнастики оцінюється мистецька та технічна досконалість рухів (стрибки у воду, синхронне плавання, фігурне катання та ін.) експертною оцінкою, тобто суддівством у балах.

## **3. Види підготовки, їх спрямування і короткий зміст [14, с.356]**

У спортивних видах гімнастики, як і в інших видах спорту, наука і практика в цілісному процесі відокремлює такі види підготовки:

1. *Теоретична підготовка*, яка полягає в оволодінні комплексом специфічних знань щодо виду спортивної діяльності, який складається з уявлень фізичних і психологічних процесів, взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки, правил змагань, тактичних прийомів, вихованої поведінки тощо.

2. *Психологічна підготовка* – виховання волевих якостей та стійкості до стресу, здатність до роботи у важких умовах.

3. *Тактична підготовка* – планування, реалізація та коректування цілеспрямованої поведінки під час змагань; попередня заготовка дій та прийомів в очікуваних обставинах змагань.

4. *Технічна підготовка* - формування ефективного способу рухових дій, досконалості їх структури.

5. *Фізична підготовка* – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, у загальній і спеціальній спрямованості, створює кількісний і якісний потенціал для забезпечення спортивного результату.

6. *Інтегральна підготовка* – сумарний зв'язок і координація усіх видів підготовки у таких частинах, що необхідні для реалізації можливостей (спортивного потенціалу), найвищий рівень яких визначається поняттям “спортивна форма”.

**„Спортивна форма”** розглядається як кінцеве завдання етапу удосконалення навчально-тренувального процесу. Цей термін визначає ступінь готовності спортсмена до змагань, відображає можливо бездоганний стан функціональних систем організму та їх скоординованої працездатності, що відповідні вимогам змагань, а також стан *інтегральної* готовності до змагань, – реалізація рухових і психологічних можливостей. Таким чином, *спортивна форма* – це якісна єдність усіх сторін діяльності: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, рухової координації.

*Функціональна готовність* – це готовність фізіологічних систем організму (наприклад, судинної, дихальної) та їх узгодженість щодо певної спортивної або робочої діяльності. Функціональна готовність є основою для досягнення “спортивної форми” у багатьох видах спорту.

Розвиток *спортивної форми* має фазовий характер: фазу різнобічної підготовки рухової діяльності, фази набуття спортивної форми; досягнення і збереження її на період змагань; фази тимчасової втрати спортивної форми. Цей процес підпорядковується психологічним та біологічним закономірностям зміни організму, що вимагає планування та здійснення тренувального процесу у річному циклі *по періодах*: підготовчий, змагальний, відновлювально-перехідний.

#### **4. Методичні положення і фактори навчання та тренування [24, с.329-331]**

1) В основі методичних положень навчання та вдосконалення у руховій діяльності закладені закономірності впливу різних вправ на організм, єдність психічних та м'язово-фізіологічних процесів навантажень і відновлень.

2) Спортивні досягнення забезпечуються, головним чином, рівнем фізичної підготовленості (показниками необхідних фізичних якостей) у поєднанні з рівнем технічної підготовленості (досконалістю структури вправ).

3) В процесі навчання і тренування потрібно регламентувати об'єм та інтенсивність навантажень за такими методичними положеннями :

- двосторонність (в обидва боки) в процесі початкового навчання ;
- кількість повторень однієї вправи і характер виконання (швидко-повільно, до відмови і т. п.);
- кількість підходів та характер відпочинку між підходами (активний-пасивний);
- дозування часу перерви між повторами вправ і між заняттями;
- своєчасне переключення навантажень на різні м'язові групи;
- дотримання необхідного характеру зусиль (швидкісно-силовий, „вибуховий”, „жимовий”, „акцентований”, рівномірний);
- вміння дозувати зусилля – керувати рухами у просторі і часі;
- вивчення і закріплення структури вправи, її міцності, регулювання необхідної міри втоми і відновлювання (фізичної і психологічної);
- використання або усунення ефекту позитивного або негативного перенесення навичок і деталей попередніх рухів та ефекту „*гіпертонусу*” (слідові явища у нервово-м'язовій системі після міцного напруження м'язів) на подальше вдосконалення змагальної вправи.

#### **Питання для самоконтролю**

1. Сформулюйте сутність терміну „спортивна підготовка”. Охарактеризуйте основні завдання процесу спортивної підготовки.
2. Поясніть якими способами визначається рівень спортивної досконалості в різних видах спорту.
3. Назвіть види підготовки у спортивній діяльності та їх призначення.
4. Визначте що закладено в основі методичних положень навчання та вдосконалення складної рухової діяльності. Обґрунтуйте від чого залежать спортивні досягнення на момент змагань.



5. Дайте загальну характеристику методичних положень і правил навчання і тренування.
6. Поясніть що є „інтегральною підготовкою” спортсмена на момент змагань, її зв'язок зі „спортивною формою” з використанням означень цих термінів.
7. Дайте порівняльну характеристику понять „функціональна готовність” та „спортивна форма”.
8. Визначте основу та характер процесу розвитку спортивної форми. Вкажіть як планується і здійснюється тренування спортсменів на основі цього процесу.

## І Х. Частина

### Фізичні якості та їх характеристика [25, с.201-212]

**1. Фізичні якості** – це певні властивості рухової діяльності, які мають власні психофізіологічні механізми. Їх прояв ззовні може бути об'єктивно вимірний у фізичних одиницях часу, відстані, сили (сек., м, кг) або експертною оцінкою (бали). Фізичні якості можливо цілеспрямовано розвивати, використовуючи спеціальні методи і засоби. Виходячи з досліджень і експериментів, В.М. Заціорський (1970) виділив 5 основних *фізичних якостей спортсменів*:

1) *Сила* – здатність долати опір або протистояти фізичному впливу за рахунок м'язових напружень. Розрізняють: статичну силу, яка проявляється в умовах, де м'язи не скорочуються; динамічну силу, де скорочення м'язів викликає рух.

2) *Швидкість* – здатність досягати максимальних зусиль у найкоротший термін або швидко подолати дистанцію багаторазовими локомоціями.

3) *Витривалість* – здатність тривалий час зберігати ефективність зусиль і протистояти втомі.

4) *Гнучкість* – здатність виконувати рухи з більшою амплітудою. Розрізняють: *активну гнучкість*, що досягається напруженням власних м'язів та *пасивну*, що здійснюється за рахунок зовнішньої сили (ваги тіла, зусиль партнера, використання тренажерів та ін.).

5) *Спритність* – здатність своєчасно і корисно перебудовувати рухові дії в умовах дефіциту часу та змін ситуацій.

*Крім цих якостей для рухової діяльності гімнастики значну роль має:*

6) *Рухова координація* – здатність до виконання точних і складних дій та сполучень рухів за рахунок дозування мінімальних, максимальних та оптимальних м'язових напружень і розслаблень.

7) *Рівновага* – здатність зберігати орієнтацію та утримувати пози (природні, штучні) взаєморозміщення тіла та його частин у просторі в умовах зменшеної опори.

## **2. Характеристика фізичних якостей та їх поєднань у спортивних видах гімнастики**

Складна рухова діяльність не виявляє окремих фізичних якостей в їх чистому, ізольованому вигляді. Майже повсюди діє сполучення різних фізичних якостей, однак є такі види, де у змагальній вправі домінує якась одна фізична якість (наприклад, витривалість – біг на довгі дистанції: 10000 м – 42км 195 м., силове триборство – сила окремих м'язових груп). Але підготовка і в цих видах потребує різних вправ та завдань, що вмішують й інші фізичні якості, наприклад витривалість до навантажень.

Спортивні види гімнастики – це настільки різноманітна діяльність, що потребує складних співвідношень між усіма фізичними якостями у різних пропорціях в залежності від гімнастичного елемента, вправи, комбінації та умов змагань.

1) *Сила* в ізольованому вигляді проявляється в статистичному, - нерухо - мому (ізометричному – м'яз не змінює довжини) режимі роботи м'язів у вправах чоловіків на кільцях (напр. "хрест"- горизонтальні упори); у вільних вправах (високий кут в упорі). Близько до ізометричного - підйоми силою з горизонтального вису в горизонтальні упори, "дожимання" з "хреста" в упор.

2) *Швидкість* проявляється у розбігах в оптимальних межах при виконанні опорних стрибків та акробатичних сполучень елементів.

3) *Швидкісно-силові якості* та їх максимальні показники потрібні для відштовхування ногами та руками при виконанні найскладніших вправ: подвійних сальто прямим тілом, також з поворотом на 360°-720° та більш, з яких складені зіскоки у кінці комбінації; акробатичні сполучення.

4) *Витривалість* характеризується у гімнастиці як здатність і тренованість для виконання складнішого гімнастичного елемента наприкінці комбінації, як здатність зберігати якісну координацію зусиль. Складовою вимогою є здатність протистояти психологічній напрузі, що збільшується у змаганнях.

5) *Гнучкість* у гімнастиці – це ступінь розвитку рухомості у суглобах, яка забезпечує виконання рухів з підвищеною амплітудою та незвичайних поз – взаємо розтушувань частин тіла (стрибки „кільцем”, шпагатом та ін.).

6) *Спритність* у гімнастичних видах проявляється у межах, які забезпечують самостраховку та навчання технічній вдосколеності вправ.

Відсутність зміни ситуації та дефіциту часу, виконання вправ типу стандартних комбінацій значно змінює у гімнастиці поняття спритності, однак без розвитку цієї рухової якості неможливі високі досягнення.

7) *Рухова координація* забезпечує форму рухів та зусиль, буває одно моментною та послідовною для різних м'язових груп. При *одно моментній координації* напружуються та закріплюються м'язи для утримання динамічної пози (наприклад, зігнувшись у подвійному сальто, стійки на руках тощо). *Послідовна координація* забезпечує цілеспрямоване переміщення м'язової напруги (динамічних імпульсів) по тілу й кінцівках, що забезпечує

“хлистоподібний” рух (великі оберти на перекладині, кільцях, відштовхування для виконання складних сальто).

8. *Рівновага*. У гімнастиці існує динамічна рівновага, яка підтримується мінімальними імпульсами до спеціальних м'язів. Однак у складних умовах додаються напруження й інших груп м'язів, які потрібно тренувати.

### **3. Вправи для розвитку фізичних якостей в гімнастиці [16, с.33-100]**

За їх призначенням вони поділяються на такі види:

- *елементарні* - односпрямовані рухи: (нахили, присіди - вставання, згинання-розгинання повороти та ін);

- *локальні* – це односуглобні вправи;

- *регіональні* – менше 2/3 кількості усіх м'язів;

- *глобальні* – більше 2/3 кількості усіх м'язів;

Ця група вправ спрямована на розвиток силових та швидко-силових якостей, гнучкості, витривалості за опором різного ступеня.

*Силові вправи*: подолання опору (штанги, гирі, тренажери тощо) застосуванням різних режимів роботи м'язів (динамічного, подолаючого, поступливого, статичного та їх комбінацій).

*Вправи розвитку швидкості*: бігові прискорення до 30 м, згинання-розгинання тулуба за 15 - 30 секунд. У вису на приладі піднімання ніг (15 - 20 секунд), підйоми переворотом з вису в упор (15 - 30 секунд), підтягування у вису та віджимання в упорі. Послідовні стрибки на підвищенні та зіскоки (30 -90 секунд), підскоки в упорі лежачи (15 - 30 секунд), зі сплеском у долоні (20 – 30 секунд).

*Вправи розвитку гнучкості*: розтягнення та розслаблення м'язів і зв'язок; активна гнучкість – особисті махи та утримання кінцівок; пасивна гнучкість – з допомогою тренера, ваги свого тіла (пружні рухи, махи, перебування у натягнутому положенні).

*Вправи рухової координації* – завдання на керування власним тілом орієнтування в опорному і безопорному стані: групування, згинання-розгинання тіла, повороти та оберти, вміння падати та самострахуватись.

*Вправи на розслаблення та регулювання напружень м'язів, аутогенні* зі здатністю свідомо й повільно керувати м'язовим апаратом та емоційним станом.

*Вправи на рівновагу*: стійки на лопатках, голові і руках; горизонтальні і вертикальні рівноваги на одній нозі; зіскоки з підвищень прямо та з поворотами, у стійку на двох ногах, - заключну позу після виконання вправи.

#### **4. Методи щодо розвитку фізичних якостей в гімнастиці** **[14, с.128-24, с.206-279]**

**Метод** – це визначений спосіб використання засобів (вправ) на базі експериментально-наукових положень:

- *рівномірний* – безперервне виконання вправи з відносно постійною інтенсивністю (нормальною, середньою, вище середньої до порушення техніки);
- *повторний* – повторення заданої кількості завдань із інтервалами відновлення;
  - *змінний* – із зміною вихідних положень, інтенсивності і зовнішніх умов виконання вправи;
  - *інтервальний* - з цілеспрямованою зміною довжини інтервалів відпочинку;
  - *змагальний* – з умовами, що наближені до змагань (із суддівством);
  - *підвідних вправ* – полегшення умов виконання основної вправи для прискорення навчання, також для безпеки;
  - *контрольний* – це об'єктивна(по можливості інструментальна) перевірка параметрів вправи (швидкість, сила, витривалість, міцність технічної структури елементів та її комбінацій);
  - *циклічний* – це багаторазове безперервне повторення гімнастичних елементів та їх зв'язок;
  - *ігровий* - в умовах, спортивних ігор, естафет та інших нестандартних і емоційних впливів;
  - *круговий* – виконання потоком декількох завдань з переходом від одного до іншого пункту (від станції до станції), де виконуються завдання;
  - *спряжений* – розвиток фізичних якостей сумісно із завданнями вдосконалення техніки;
  - *методи повторних максимумів* (ПМ – кількості можливих повторень) і *відсоткових максимумів* (% max)– 50%, 70%, 80%, 90% від можливого опору;
  - *варіативний метод* – цілеспрямована зміна опору або інших умов у наближених завданнях (біг угору і вниз) з використанням слідових явищ у нервово-м'язовій системі;
  - *ізометричний метод* – розвиток сили (прояв певних і максимальних м'язових напружень) у статистичних позах – горизонтальна рівновага, “хрест” та ін;
  - *ізокінетический метод* – повторення руху з навантаженням з постійною швидкістю.
  - *метод підготовчих вправ* – а) розвиток тих фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості), без яких неможливе виконання гімнастичної вправи, елементу; б) зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, визначеного для вправи.

- *метод сполучення режимів м'язової діяльності з органічним переходом від першого режиму до наступного: а) „ударний» , - поступаючо-подолаючий, б) стато-подолаючий;*

- *вузько спрямований метод (В.К.Филиппов, 1965).- здійснення впливу на чітко позначеному функціональному просторі (м'яз, групу м'язів, рухову ланку, частину траєкторії і т.п.)*

#### **Питання для самоконтролю**

1. Дайте визначення поняттю „фізичні якості”. Вкажіть до якого підрозділу системи фізичної і спортивної підготовки вони відносяться. Назвіть фізичні якості людини, які проявляються у спортивних та інших видах рухової діяльності.
2. Сформулюйте сутність основних фізичних якостей.
3. Дайте стисло характеристику фізичним якостям та їх поєднанням у спортивних видах гімнастики.
4. Дайте загальну характеристику методам розвитку фізичних якостей у гімнастиці.
5. Розкрийте сутність таких методів розвитку фізичних якостей в гімнастиці: рівномірного, повторного, змінного, Інтервального, змагального, контрольного.
6. Розкрийте сутність таких методів розвитку фізичних якостей в гімнастиці: циклічного, ігрового, кругового, спряженого.
7. Розкрийте сутність таких методів розвитку фізичних якостей в гімнастиці: ізометричного, повторних максимумів (ПМ), відсоткових максимумів.
8. Розкрийте сутність таких методів розвитку фізичних якостей гімнастів: варіативного, сполучення різних м'язових режимів діяльності.
9. Розкрийте сутність таких методів розвитку фізичних якостей в гімнастиці: підготовчих вправ, підвідних вправ. Дайте їх порівняльну характеристику.
10. Дайте загальну класифікацію вправ щодо розвитку фізичних якостей в гімнастиці. Вкажіть які прилади, пристрої та обладнання використовуються для розвитку фізичних якостей.

## **Х. Техніка гімнастичних вправ [24, с.80-91]**

### **Основні поняття**

**1. Техніка** – це ефективний спосіб (або сукупність способів) виконання рухових дій, - раціональна система використання рухових можливостей, яка спрямована на високі спортивні досягнення. *Основа техніки* – сукупність характеристик структури руху, які необхідні для вирішення рухового завдання визначеним способом: порядком м'язових напружень - розслаблень, моментів підпорядкування рухів в просторі і за часом. Основною ланкою техніки називається вирішальна частина механізму будь-якої вправи, - „провідний елемент структури вправи” (В.М.Дьячков, 1967).

### ***Види техніки:***

- *надійна техніка* – рівень досконалості, що забезпечує потрібну якість та результат рухових дій;
- *раціональна техніка* – надійна та економічна (не потребує додаткових зусиль);
- *індивідуальна техніка* – відповідає функціональним, психологічним, руховим, анатомо-конституційним і морфологічним особливостям виконавця.
- *зразкова (еталонна) техніка* – відповідає усім практичним вимогам і науково-теоретичним уявленням.

### **2. Розрізняються елементи техніки:**

- *основні*, з яких складається структура і без яких неможливе виконання конкретної вправи;
- *додаткові*, які додаються до основних елементів з метою поліпшення вправи (у гімнастичних видах покращення видовищності);
- *індивідуальні* – це також додаткові, але притаманні даному виконавцю.

Індивідуальність техніки полягає у її різних доцільних варіантах, а не у відступі від основного механізму та структури вправи.

### **3. Високий рівень технічної підготовки в гімнастиці визначається:**

- найбільш чіткою концентрацією м'язових зусиль у необхідні моменти;
- ефективним використанням конструктивних та еластичних якостей приладів;
- сполучення фізичних якостей у єдину структуровану рухову систему;
- видовищністю та зовнішньою легкістю простих і складних дій.

4. Шляхи вдосконалення техніки визначаються: акцентуванням внутрішніх та зовнішніх сил у необхідні фази і моменти; активним м'язовим напруженням і розслабленням; еластичними властивостями рухового апарату з використанням зовнішніх сил (вага тіла, що іноді допомагає руху, коли збігається за спрямованістю прискорення) та узгодженням внутрішніх та зовнішніх сил.

*Уявлення про структуру і техніку вправ та їх співвідношення.*

*Структура вправи* – це упорядкований склад (система) частин рухового акту за змістом і формою, які мають взаємопідпорядковані відносно внутрішніх (що проявляє організм) та зовнішніх сил. *Структурний зміст* вправи - це її технічна основа, виходячи із взаємодії зовнішніх та внутрішніх сил, їх прояву або подоланню.

*Структура гімнастичних вправ* складається і розглядається як послідовна взаємозалежна множина динамічних акцентів та траєкторій тіла і його частин. Складні вправи містять: підготовчі, основні і заключні дії.

*Біомеханічний аналіз* вирішує завдання найбільш ефективного способу виконання, тобто раціональної технічної основи взаємодії механічних сил, прискорень, форм руху, що складають вправу.

## **Фізичні закономірності рухів та одиниці їх виміру**

Вправи у гімнастиці, як і в інших видах спорту, підпорядковані фізичним законам механіки. Вони визначають методiku біомеханічного аналізу, яка умовно розглядає спортсмена та його рухові частини як тверде тіло з ланцюгом жорстко зв'язаних між собою матеріальних точок [8, с.157-173]:

**- I закон (інерції):** тіло зберігає стан спокою або прямолінійного рівномірного руху, якщо взаємодії з боку інших тіл не змушують його змінити цей стан.

**- II закон (сили):** визначає прямо пропорційну залежність між силою (F), зміною швидкості (a), масою (m):  $F = m \times a$ , де сила (F) – причина прискорення (a).

**- III закон (рівності дії та протидії):** сили, з якими тіла діють одне на одне рівні за модулем, протилежні за напрямком, спрямовані вздовж однієї прямої.

**- “Кількість руху”** або **“імпульс сили”** ( $F \times t$ ) – динамічний показник, що відображає дію сили протягом часу і дорівнює:  $m \times v$  (масі тіла, яка помножена на швидкість).

**- “Момент сили”** (M) – дія сили (F) на відстані від осі обертального руху:  $M = F \times l$ , де  $l$  – радіус обертання або “плече сили”.

**“Момент інерції”** (I) – характеристика обертального руху (визначається співвідношенням:  $I = m \times r^2$ , де m-маса, r - радіус обертань або плече).

**„Реактивні сили”** ( $F_p$ ) – це сумарний показник еластичних сил (пружності приладу: гімнастичний мостик, жердини брусів) з силою, що проявляють попередньо напружені м'язи і сил, які виникають при зміні „Імпульсу сили”.

**- Внутрішні сили** - сили напруги м'язів, еластичні властивості напружених м'язів та сухожиль.

**- Зовнішні сили** – вага тіла та його ланок, тертя руху на приладах, зворотні прояви сил від пружних властивостей приладів та їх сумарні показники.

**- Кінематика тіла** - його рух (шлях) у просторі.

**- Кінематичні (просторові) характеристики:** координати тіла, його ланок, точок та їх переміщення у просторі (вперед, назад, вбік, вгору, вниз, а також по відношенню до тіла спортсмена).

**- Траскторія** – лінія вздовж якої рухається тіло, кінцівки, суглоби, точки.

**- Динамічні характеристики** – кількісні показники внутрішніх та зовнішніх сил у точках їх прикладання до тіла і кінцівок, що викликають зміну швидкості та спрямованості рухів: кількість руху (імпульс сили, момент сили, момент інерції), реактивні сили, складання сил по спрямованості руху й проти, хода як додаткова від'ємна сила.

**- Часові характеристики:** *темп* – кількість рухів за одиницю часу; *ритм* – співвідношення частин рухів за величиною і зміною швидкості, час дії динамічних акцентів.

**- Просторово-часові характеристики:** лінійна або кутова швидкість та прискорення тіла і його частин (рухових ланок).

### Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняттю “техніка” у гімнастиці. Назвіть та охарактеризуйте основні її види.
2. Дайте загальну класифікацію елементам техніки та визначте їх характерні особливості.
3. Визначте ознаки високого рівня технічної підготовленості гімнастів.
4. Поясніть як визначаються шляхи вдосконалення техніки. Дайте визначення поняттю “структура” вправи. Розкрийте сутність структурного змісту гімнастичних вправ, вказавши його співвідношення з біомеханічним аналізом.
5. Сформулюйте такі закони механіки: інерції, сили, рівності дії та протидії. Назвіть, що є причиною руху тіл. Вкажіть формулу цього закону.
6. Розкрийте зміст понять “внутрішні”, “зовнішні”, “реактивні” сили та охарактеризуйте їх вплив на ефективність виконання вправ.
7. Дайте визначення поняттям “кінематика тіла”, “кінематичні характеристики”. Вкажіть методи за допомогою яких їх можна зафіксувати. Що визначається терміном „траєкторія”?
8. Розкрийте сутність динамічних та часових характеристик руху та перерахуйте методи, якими вони визначаються.
9. Вкажіть просторово-часові характеристики руху, методи, за допомогою яких вони визначаються, “динамічні акценти” та їх взаємозв’язок із структурою вправ.
10. Перерахуйте з чого складаються складні вправи. Наведіть приклад на будь-якому гімнастичному елементі.

### ХІ. Частина

#### Особливості навчання і тренування [25, с.44-70]

1. *Спортивний результат* складається з двох основних компонентів: потенціалу фізичних якостей і ступеню досконалості техніки вправи (враховуючі, що базою техніки є рівень розвитку фізичних якостей).

2. *Цілісно-розчленований метод* передбачає аналітичний підхід до навчання, засвоєння і вдосконалення складної вправи. Біомеханічний аналіз виявляє необхідні моменти динамічних акцентів, прискорень, кінематичні (просторові) особливості руху і потенціальні можливості прояву фізичних якостей, виявлення з цілої вправи *основних фаз* і *опорних точок (ООТ)*.

3. В процесі цілісно-розчленованого методу використовуються *підготовчі* та *підвідні* вправи та їх сполучення. Завданням *підготовчих* вправ є набуття необхідного ступеня прояву фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості та ін.). Завданням *підвідних* вправ є набуття необхідного стану психологічної готовності (сміливості, рішучості, впевненості), оволодіння



складними технічними і координаційними моментами вправи: часовими параметрами (ритмом), чергуванням і узгодженням напружень та послаблень м'язів. Конструктивне поєднання підготовчих і підвідних вправ реалізує досягнення в одній тренувальній вправі розвиток фізичних якостей в рамках певної технічної структури. Наприклад, у стрибку „шпагатом” або „кільцем” здійснюється досягнення необхідної висоти польоту з проявом гнучкості у кульшових суглобах і хребті.

4. Використання цілісно-розчленованого методу з обліком біомеханічної структури вправи, чітке визначення головних фаз і їх конструктивне відображення в підготовчо-підвідних вправах стало основою програмового навчання складних гімнастичних вправ, де кожен „крок” вправи (*алгоритм*) забезпечує чітке засвоєння необхідних частин та безпеку виконавця. Складовою частиною цілісно-розчленованого методу є *алгоритмізація – програмоване навчання* ефективне при роботі з великими групами (класом), де проблематично використати індивідуальний підхід.

5. Підготовчі та підвідні вправи використовуються в індивідуальних тренуваннях спортсменів (особливо високої кваліфікації). „Програма тренувань” виходить з того, що є необхідно для кожного окремо (тобто те, чого не вистачає тому чи іншому спортсмену), зменшується „комплекс неповноти”. Виходячи з необхідності одночасного впливу щодо розвитку необхідних фізичних якостей і вдосконалення техніки був розроблений „метод спряженого впливу” (В.М. Дьячков, 1966). В цьому методі рекомендовано зменшувати вагу приладу (диск, ядро та ін.) або навантаження як тільки спостерігається спотворення техніки вправи і зміщення динамічних і кінематичних характеристик.

6. Взаємодія гімнастичних вправ та *„перенесення навичок”* – це автоматичне (неусвідомлене) включення попередньо вивченого стійкого стереотипу якогось руху або його частини в нову вправу. Таке „втручання” може впливати як негативно, так позитивно, тому розробляти програми і методики навчання необхідно з врахуванням впливу рухових дій одна на одну, особливо при одночасному вивченні структурно зближених вправ. *Позитивний момент „перенесення”* і взаємодії проявляється в оволодінні стійкою на руках, яка поліпшує перевороти боком, назад, уперед. Також позитивно взаємодіють підйоми розгином на різних приладах: брусах, кільцях, перекладині.

*Негативний перенос* [24, с.97, с.329] спостерігається, наприклад, при вивченні перевороту назад („фляк”) і сальто назад. Відштовхування у сальто потрібно спрямувати вгору, а при „фляку” – під кутом назад. Тут проявляється плутання кінематичних характеристик при поштовху взаємних розміщень частин тіла, тобто „динамічної постави” (взаємо розміщення частин тіла та їх зміна при виконанні гімнастичного елементу).

Фізіологічні і психологічні механізми перенесення навичок полягають у тому, що при „жорсткому” стереотипі у структурно близьких

діях автоматично вмикаються м'язові групи, які повинні у новому русі бути послабленими. Так по аналогії з сальто у групуванні, при виконанні перевороту назад – (фляк) ноги підтягуються колінами у напрямку грудей, що для фляку є недопустимою помилкою.

Тому, коли попередньо вивчено сальто назад, потрібно “розвести” ці елементи і формувати динамічну поставу “прогнувшись” можливо такою вправою: лежачи на спині поперек гімнастичного коня, переносити вагу тіла на руки, зберігаючи у цій позі прогин.

7. **Варіативність** техніки – це здатність корисно змінювати структуру дії до раптових обставин. Це поняття близьке до спритності, але в основному це стосується зміни технічної структури вправи. Таким чином, “варіативність” техніки – це властивість і здатність до оперативного корегування характеристик вправи, поточної нейтралізації помилок за рахунок своєчасної корекції, також це корисна зміна деталей руху для здійснення можливості виконання вправи за рахунок внутрішніх зусиль в умовах негативного зовнішнього впливу.

У гімнастиці **варіативність** – це здатність до оперативного корегування програми дій і прояв додаткових зусиль для нейтралізації помилки. Ця компенсація може реалізовуватись включенням додаткового елемента або переміщення в іншу позицію. Наприклад, додаткове включення схрещень на коні або обертів на перекладені, які виконуються для встановлення *динамічної позиції* для продовження комбінації.

Прояв *варіативності* проявляється при “гнучкому” стереотипі дій, який дає можливість до творчої, іноді раптові перебудови. При “жорсткому” засвоєнні матеріалу утворюється “*косний стереотип*”, - негнучка відповідна реакція (І.П. Павлов), яка обмежує якісний руховий прояв при зміні ситуації. Тому у процесі навчання і тренування необхідно проводити у різних умовах, що збагачує варіативні здібності спортсмена.

#### Питання для самоконтролю

1. Назвіть складові, які визначають рівень спортивного результату та методики тренувань. Вкажіть, що є практичною основою вдосконалення техніки складних гімнастичних вправ.
2. Розкрийте зміст та дайте загальну характеристику цілісно-розчленованого методу навчання і вдосконалення складних гімнастичних вправ. Вкажіть завдання та спрямованість підготовчих та підвідних вправ.
3. Дайте загальну характеристику підготовчим і підвідним вправам та методам програмового навчання.
4. Поясніть роль підготовчих і підвідних вправ та їх сполучень у системі спеціальної фізичної та технічної підготовки гімнастів.
5. Розкрийте суть „спряженого” методу та визначте межі ваги приладів та протидії, яку використовують у „спряжений” вправі.

6. Розкрийте психологічні та фізіологічні основи явища „перенесення навичок”, суперечливість його впливу при навчанні та технічному вдосконаленні вправ.
7. Розкрийте поняття „динамічна постава” та визначте її вплив у явищі „перенесення навичок”.
8. Охарактеризуйте „варіативність” як необхідну властивість та здатність спортсменів і поясніть, як вона проявляється в гімнастичних видах спорту.
9. Дайте характеристику явищу „жорсткого стереотипу” та вкажіть умови формування „гнучких стереотипів” і поширення „варіативних” здібностей гімнастів.

### Література

1. Айунц Л.Р. Исследования оптимальных сочетаний режимов работы мышц в связи с совершенствованием силовой подготовки гимнастов высших разрядов // Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1975. – 23 с.
1. 1. Айунц Л.Р. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки. Житомир. - // „Вісник” № 6., ЖДУ. 2007.- 44с.
2. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: ФиС, 1969.
3. Військові статuti Збройних сил України. К.: Військове в -тво України “Варта”, 1999. – С. 393-450.
4. Гимнастическая терминология /Ред. А.Т. Брыкин. М.: ФиС, 1971.
5. Гимнастика /Ред. М.Л. Укрaн. – М.:ФиС, 1971.
6. Гимнастика /Ред. А.М. Шлемин, А.Т. Брыкин. – М.: ФИС, 1979. – 211.
- 8 Гімнастика /Ред. А.П. Жалій, В.Д.Палига.- К., „Вища школа”.- 1975. 355 с.
9. Гавердовский Ю.К., Заглада В.Е. Программированное обучения: смысл, принципы, возможности. // Гимнастика: сборник. – Вып. № 1. – М., ФиС, 1976. – с. 57–65.
10. Гимнастика и методика преподавания. /Ред. В.М. Смолевский. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.
11. Гимнастика с методикой преподавания (для педучилищ) /Ред. Меньшиков Н.К. – М.: Просвещение, 1990.
12. Дьячков В.М. Прыжок в высоту с разбега. – М., ФиС, 1958. – 212 с.
13. Единая классификационная программа по спорт гимнастике. – М., 1978.
14. Классификационная программа категории “Б” по спортивной гимнастике (для массовых коллективов физической культуры), 1984.
15. Курамшин Ю.Ф.(Ред. учебн.) Теория и методика физической культуры - М., «Сов. спорт».2004. -463с.
16. Менхин Ю.В. Гимнастические сооружения и оборудование мест занятий: Методические рекомендации. – Малаховка: МОГИФК, 1988.
17. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Фис, 1989.
18. Опанащук І.П. „Спортивна Житомирщина”. – Житомир.: „Полісся”. 1996. – 463с.
19. Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 1982.

20. Правила судейства соревнований по гимнаст. и акробатике. – М.: 1978.
21. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. / Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская лит-ра, - 1999.
22. Спортивная гимнастика. Программа Д\Юн. спорт. школ. – М.: 1991.
23. Теория и методика гимнастики /Р. В.И. Филиппович М.: Просвещ.- 1971.
24. Журавин М.Л., Меньшиков А.К./ Гимнастика. – М.: “АК”, 2004. – 443с.
25. Худолій О.М. / Основи викладання гімнаст. Харк., “ОВС”, 2004. – 413 с.

### **Література додаткова:**

26. Винер Норберт. Кибернетика. «Сов. радио». - М.: 1968. – 325 с.
27. Гальперин П.Я. Формирование знаний и учений на основе теории поэтапного усвоения умственных действий. – М.: МГУ, 1968, -135с.
28. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе., - М.: «Просвещение», 1978.- 205 с.
29. Назаров В.Т. Элементы теоретической гимнастики.\ Сб. Гимнаст. Вып.2. - М.: ФиС, 1975. - С.18-23.
30. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація) – Тернопіль.: 2006.-189 с.
31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч.- 1.- Тернопіль.: ”Навчальна книга” 2001.- 271с.
32. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч.- 2.- Тернопіль.: ”Навчальна книга” 2002.- 247с.-
33. Чайка А.В. Спортивні ігри в школі. Гімнастика. – Х.: „Ранок” 2009,- 128с.

### **Окрем список вне матеріалів**

*Трифонов А.Г., Колосов А.П.* Устройство для обучения гимнастов силовым упражнениям на кольцах. /Гимнаст. Вып. -1. 1983.- М.: ФиС, С.- 55.

*Четвериков А.В.* Устройство для совершенствования навыка динамической устойчивости в упоре на брусьях. /Гимнаст. Вып. -1. 1983.- М.: ФиС, С.- 55.

*Гавердовский Ю.К., Заглада В.Е., Менхин А.В.* Методика обучения гимнаст упражнениям // Уч-к. Спорт. Гимнастика. Гл. 16. М.: ФиС, 1979. – 327с.

## ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

## Загальнорозвиваючі та вільні вправи

Мал. 1.  
Основна  
стойка.Мал. 2.  
Вузька  
стойка ноги  
нарізно.Мал. 3.  
Стойка  
ноги нарізно.Мал. 4.  
Широка  
стойка ноги  
нарізно.Мал. 5.  
Стойка  
схресно  
правою.Мал. 6.  
Стойка  
ноги нарізно  
правою.Мал. 7.  
Стойка  
на правому  
коліні.Мал. 8.  
Стойка  
на колінах.Мал. 9.  
Праву вбік  
на носок.Мал. 10.  
Праву вбік  
донизу.Мал. 11.  
Праву вбік.Мал. 12.  
Праву вбік  
догори.Мал. 13.  
Ліву вперед  
на носок.Мал. 14.  
Праву вперед  
донизу.Мал. 15.  
Праву вперед.Мал. 16.  
Праву вперед  
догори.

Мал. 17. Сід.

Мал. 18.  
Сід кутом.Мал. 19.  
Сід  
зігнувшись.Мал. 20.  
Сід  
із захватом.Мал. 21.  
Сід  
на п'ятках.Мал. 22.  
Сід  
на п'ятках  
з нахилом.Мал. 23.  
Присід.Мал. 24.  
Напівприсід.Мал. 25.  
Круглий-  
присід.



Мал. 26.  
Напівприсід  
нахилений.



Мал. 27.  
Напівприсід  
з нахилом.



Мал. 28.  
Присід  
на лівій.



Мал. 29.  
Випад уперед.



Мал. 30.  
Нахилений  
випад.



Мал. 31.  
Випад  
з нахилом.



Мал. 32.  
Глибокий  
випад.



Мал. 33.  
Випад лівою  
вправо.



Мал. 34.  
Упор  
присівши.



Мал. 35.  
Упор  
на лівому  
колiні.



Мал. 36.  
Упор стоячи.



Мал. 37.  
Упор  
лежачи на  
передпліччях.



Мал. 38.  
Упор: а) лежачи;  
б) лежачи ззаду.



Мал. 39.  
Упор лежачи  
на стегнах.



Мал. 40.  
Упор  
на правому  
колiні  
боком.



Мал. 41.  
Упор  
присівши  
на правій.



Мал. 42.  
Руки вниз.



Мал. 43.  
Руки  
вперед.



Мал. 44.  
Руки  
вгору.



Мал. 45.  
Руки  
в сторони.



Мал. 46.  
Руки назад.



Мал. 47.  
Руки вперед  
донизу.



Мал. 48.  
Руки вперед  
догори.



Мал. 49.  
Руки вниз  
назовні.



Мал. 50.  
Руки вгору  
назовні.



Мал. 51.  
Руки на пояс.



Мал. 52.  
Руки  
до плечей.



Мал. 53.  
Руки  
на голову.



Мал. 54.  
Руки  
за голову.



Мал. 55.  
Зігнуті руки  
в сторони.



Мал. 56.  
Зігнуті руки  
вперед.



Мал. 57.  
Зігнуті руки  
назад.



Мал. 58.  
Нахил.



Мал. 59.  
Нахил  
прогнувшись.



Мал. 60.  
Нахил  
назад  
торкаючись  
правою.



Мал. 61.  
Нахил  
у широкій  
стойці.



Мал. 62.  
Нахил  
із захватом.



Мал. 63.  
Рівновага  
на правій.



Мал. 64.  
Бічна  
рівновага.



Мал. 65.  
Задня  
рівновага.



Мал. 66.  
Фронтальна  
рівновага.



Мал. 67.  
Рівновага  
з захватом.



Мал. 68.  
Рівновага  
шпагатом.



Мал. 69.  
Рівновага  
кільцем.



Мал. 70.  
Рівновага  
на лікті.



Мал. 71.  
Хрестовидна  
рівновага.



Мал. 72.  
Палиця вниз.



Мал. 73.  
Палиця  
на груди.



Мал. 74.  
Палиця вгору.



Мал. 75.  
Палиця  
до плеча.



Мал. 76.  
З палицею  
вільно.



Мал. 77.  
Палицю  
на голову  
вправо.



Мал. 78.  
Праву  
в сторону  
палицю вгору.



Мал. 79.  
Палиця  
на груди  
правим кінцем  
вгору.



Мал. 80.  
Палиця впері  
нахилено  
права зверху



Положення і вправи на приладах



Мал. 81.  
Вис (а);  
б) вис  
на зігнутих  
руках.



Мал. 82.  
Вис  
зігнувшись  
спереду.



Мал. 83.  
Вис кутом.



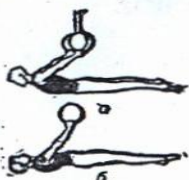
Мал. 84.  
Вис  
зігнувшись.



Мал. 85.  
Вис  
прогнувшись  
ззаду.



Мал. 86.  
Вис ззаду



Мал. 87.  
Горизонталь-  
ний вис:  
а) ззаду;  
б) спереду.



Мал. 88.  
Вис присівши.



Мал. 89.  
Вис присівши  
спиною  
до стіни.



Мал. 90.  
Вис стоячи  
зігнувшись.



Мал. 91.  
Вис лежачи  
на нижній  
жердині.



Мал. 92.  
Вис  
на правій  
зовні.



Мал. 93.  
Вис стоячи.



Мал. 94.  
Вис лежачи.



Мал. 95.  
Вис  
на зігнутих  
ногах



Мал. 96. Упор.



Мал. 97.  
Упор на  
передпліччях.



Мал. 98.  
Упор  
на руках.



Мал. 99.  
Упор  
на лікті.



Мал. 100.  
Упор  
на руках зігнувшись.



Мал. 101.  
Упор ззаду.



Мал. 102.  
Упор правою.



Мал. 103.  
Упор кутом.



Мал. 104.  
Упор ноги  
нарізно зовні.



Мал. 105.  
Упор лежачи  
боком на правій



4 **Оложення і вправи на приладах** 5



Мал. 106.  
Сід ноги  
нарізно.



Мал. 107.  
Сід на стегні.



Мал. 108.  
Хрест.



Мал. 109.  
Стойка  
на плечах.



Мал. 110.  
Стойка  
на руках.



Мал. 111.  
Підйом  
силою.



Мал. 112.  
Підйом  
переворо-  
том.



Мал. 113.  
Підйом  
махом  
уперед.



Мал. 114.  
Підйом  
правою.



Мал. 115.  
Підйом  
розгином.



Мал. 116.  
Підйом  
двома.

**Акробатичні вправи**



Мал. 117.  
Стойка на  
лопатках.



Мал. 118.  
Стойка на  
голові.



Мал. 119.  
Стойка  
на руках.



Мал. 120.  
Переворот  
уперед.



Мал. 121.  
Переворот  
назад.



Мал. 122.  
Переворот  
убік.



Мал. 123. Міст.



Мал. 124. Міст  
на одній руці.



Мал. 125. Міст  
на одній нозі.



Мал. 126. Міст  
на передпліччях.



Мал. 127.  
Різномісний міст.



Мал. 128. Шпагат.



Мал. 129.  
Шпагат правою.



Мал. 130.  
Шпагат однойменний.



Мал. 131.  
Напівшпагат.



Мал. 132.  
Сальто назад.



Мал. 133.  
Сальто назад  
прогнувшись.



Мал. 134.  
Махове сальто.

Вправи з художньої гімнастики



Мал. 135.  
Перша  
позиція ніг.



Мал. 136.  
Друга  
позиція ніг.



Мал. 137.  
Третя  
позиція ніг.



Мал. 138.  
Четверта  
позиція ніг.



Мал. 139.  
П'ята  
позиція ніг



Мал. 140.  
Хвиля тулубом.



Мал. 141  
Крок з носка.



Мал. 142  
Крок випадами.



Мал. 143.  
Крок галопу.



Мал. 144. Пружний крок.



Мал. 145. Стрибок  
шпагатом.



Мал. 146. Перекидні  
стрибок.



Мал. 147.  
Стрибок  
випадом.



Мал. 148.  
Стрибок  
напівкільцем  
правою.



Мал. 149.  
Стрибок  
кільцем.



Мал. 150  
Закритий  
стрибок.



Мал. 151  
Відкритий  
стрибок.

Контрольне завдання: за завданням викладача  
зробить термінологічно правильний запис вправ на вказаний  
місяць, надайте дозування і методичні вказівки (характер виконання  
окремих дій).

Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для девушек

Порядковые номера упражнений Месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сентябрь																
Октябрь																
Ноябрь																
Декабрь																
Январь																
Февраль																
Март																
Апрель																
Май																
Июнь																
Июль																
Август																



# Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для юношей

Порядковые номера упражнений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Водная процедура
Месяцы																
Сентябрь																Обтирание влажным полотенцем
Октябрь																Обтирание мокрыми руками
Ноябрь																Обтирание мокрой варежкой
Декабрь																Обливание прохладной водой
Январь																Обливание холодной водой
Февраль																Обливание холодной водой
Март																Прохладный душ
Апрель																Холодный душ
Май																Холодный душ
Июнь																Нупание и плавание
Июль																Нупание и плавание
Август																Нупание и плавание

ДЛЯ НОТАТОК