

Беляк Ю. І., Рихлюк С. П.

ОСНОВНА ГІМНАСТИКА

*Навчально-методичний посібник для студентів
факультету фізичного виховання і спорту*

Івано-Франківськ, 2003

Зміст

ЗМІСТ.....	1
ГІМНАСТИКА, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	3
Методичні особливості гімнастики.....	4
Урок – основна форма занять гімнастикою	6
ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ.....	9
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ВПРАВ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ	19
Стройові вправи	19
Розвиваючі вправи.....	24
Методика навчання гімнастичним елементам	31
Акробатичні елементи.....	35
Вправи на приладах для чоловіків	39
Вправи на приладах для жінок	43
Опорні стрибки	46
Прикладні вправи	48
Танцювальні вправи.....	50
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ	51
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	52
ДОДАТКИ (КОМПЛЕКСИ РВ) ...	ПОМИЛКА! ЗАКЛАДКУ НЕ ВИЗНАЧЕНО.

Гімнастика, як засіб фізичного виховання

Історичні аспекти розвитку гімнастики та її задачі

Історія гімнастики починається з часів рабовласницького суспільства. Найбільшого розквіту вона досягла в стародавній Греції, де фізичні вправи використовували як засіб для зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Саме там зародився термін гімнасія – місце (школа) де юнаки могли займатися фізичними вправами, які пізніше склали самостійну галузь фізичного виховання – гімнастику.

В часи феодалізму розвиток гімнастики, як і інших галузей культури уповільнився в зв'язку з тим, що церква рахувала гріхом любі прояви турботи про власне тіло. Новий поштовх у розвитку гімнастики відбувався в епоху Відродження. В працях відомих гуманістів, класиків педагогіки нового часу Яна-Амоса Каменського, Жан-Жака Руссо, Йогана Генріха Песталоцци вагоме місце відводиться методиці викладання гімнастики, яку вони рахували найкращим засобом фізичного виховання дітей – “корисних членів суспільства”. Відомі гімнастичні системи більш пізнього періоду, такі як німецька гімнастика Фрідріха Людвіга Яна, шведська П'єра Генріка Лінга, французька Яна Амороса, сокольська Мирослава Тирша (чеська) носили більш військовий характер, були спрямовані на підготовку юнаків до військової служби в армії і як правило, не включали в себе спеціальних засобів, необхідних для розвитку дітей шкільного віку. Лише в XIX столітті увагу почали звертати на створення методичних принципів використання гімнастики для фізичного виховання школярів. Вагомий внесок в розвиток шкільної гімнастики внесли А. Шпісс, П.Ф Лесгафт, Ж.Демені, К.Гаульгофер, звернувши увагу на її освітню і педагогічну спрямованість.

Сьогодні гімнастика уявляє собою певну, обумовлену історичним розвитком сукупність специфічних засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на виконання наступних завдань:

1. *Оздоровчі*: зміцнення здоров'я, розвиток опороно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму.
2. *Освітні*: сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності.
3. *Виховні*: формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

Методичні особливості гімнастики

Можливість гімнастики вирішувати такий широкий спектр завдань забезпечується методичними особливостями гімнастики:

1. *Використання великої кількості різних рухів.* Виконання рухів різними частинами тіла, з різною амплітудою, інтенсивністю, в повільному і швидкому темпі сприяє розвитку усіх без виключення фізичних якостей, координації рухів, залучає до роботи різні системи і завдяки цьому, дозволяє здійснювати різнобічний і гармонійний вплив на організм тих, хто займається.
2. *Можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму.* За допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ можна здійснювати вибіркового вплив на окремі частини тіла людини, розвивати функціональні системи організму. Ця особливість гімнастики широко використовується в лікувальній фізичній культурі для реабілітації хворих (для відновлення функцій окремих систем, або вироблення пристосувальних механізмів в заміні втрачених функцій певних органів). Також гімнастичними вправами користуються коли мова йде про корекцію тілобудови (атлетична гімнастика), для того щоб змінити пропорції окремих груп м'язів.
3. *Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу.* На відміну від багатьох засобів інших видів фізичного виховання (наприклад рухливі і спортивні ігри, боротьба, бокс та ін.) гімнастичні вправи легко дозуються. Використовуючи різні методичні прийоми – зміна вихідного положення, амплітуди, швидкості, темпу виконання, використання обтяження, зміна кількості повторень, послідовності виконання вправи дозволяє варіювати навантаження в широкому діапазоні – від мінімального до максимального. Можливість чітко регулювати навантаження дозволяє індивідуалізувати заняття. В той же час заняттям з гімнастики властивий певний порядок і організація навчального процесу, що створює сприятливі умови для планування і систематизації навчального процесу, а завдяки цьому дозволяє передбачувати результат тренувань.
4. *Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань.* Різне методичне оформлення вправ дозволяє використовувати їх з різною метою. Так, наприклад махи ногами можуть використовуватись для розвитку гнучкості в кульшових суглобах, підвищення сили і витривалості м'язів стегна, розвитку координації, рівноваги. Лазіння по канату може сприяти розвитку сили, швидкості, координації рухів, сміливості, формувати прикладні навички і т.д.
5. *Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається.* Для гімнастичних вправ притаманний так званий "гімнастичний стиль" виконання, який передбачає не тільки досконало володіти формою рухів, але й виразне, граціозне їх виконання, з "натягнутими" ногами і руками, узгоджуючи дії з музикою. Все це сприяє розвитку в учнів естетичного смаку, розуміння прекрасного, прагнення до самовдосконалення.

Основна гімнастика як вид гімнастики

Враховуючи, що гімнастика виконує в суспільстві велике розмаїття завдань, в залежності від її спрямованості вона поділяється на види, які утворюють три основні групи (таб.1).

Основна гімнастика входить до групи загально-розвиваючих видів гімнастики. Вона використовується на заняттях з дітьми та дорослими і складає основу навчальних програм по фізичному вихованню дитячих садків, загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчих закладів для дорослого населення.

Таблиця 1

Види гімнастики

Освітньо-розвиваючі види гімнастики	Основна гімнастика
	Жіноча гімнастика
	Атлетична гімнастика
Оздоровчі види гімнастики	Ранкова гігієнічно гімнастика
	Виробнича гімнастика
	Лікувальна гімнастика
	Ритмічна гімнастика
	Східні гімнастичні системи: у-шу, йога.
Прикладні	Спортивно-прикладна
	Військово-прикладна
	Професійно-прикладна гімнастика
Спортивні види гімнастики	Спортивна гімнастика
	Художня гімнастика
	Спортивна акробатика

Засоби основної гімнастики

Засоби основної гімнастики є дуже різноманітними. Вони включають:

Стройові вправи – поодинокі, або групові дії в строю.

Розвиваючі вправи – вправи, спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовленості, покращення функціональних можливостей організму тих, хто займається, підвищення фізичної працездатності, формування правильної постави.

Вправи на гімнастичних приладах – вправи на перекладині, брусах, кільцях, коні з ручками (для чоловіків) і на різновисоких брусах і колоді (для жінок). Основна гімнастика передбачає вивчення простих вправ на цих приладах, а також поєднання їх у комбінації, що сприяє розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовки. Оволодіння більш складними елементами передбачено змістом спортивної гімнастики, заняття якою організуються по типу спортивної секції.

Акробатичні вправи – об'єднують акробатичні стрибки, перевороти, статичні вправи у балансуванні.

Вільні вправи – комбінують вільні рухи, акробатичні вправи та елементи хореографії. Можуть включати вправи художньої гімнастики з використанням предметів.

Стрибки – опорні і без опорні. Сприяють розвитку спритності, координації рухів, витривалості, сміливості.

Прикладні вправи – вправи які об'єднують природні життєво-необхідні види рухів – ходьбу, біг, метання, лазіння, перелазання, подолання перешкод, вправи в рівновазі. Великий обсяг цих вправ застосовується на заняттях прикладною гімнастикою. На заняттях основною гімнастикою вони застосовуються з метою розширення обсягу рухових вмінь і навичок учня, покращення фізичного розвитку.

Вправи художньої гімнастики – застосовуються на заняттях з дівчатами, жінками, включають дії з різними предметами – м'ячем, булавами, стрічкою, обручем, скакалкою.

Танцювальні і хореографічні вправи – містять елементи класичних і народних танців. Виховують пластику, граціозність, відчуття ритму, виразність рухів.

Завдяки розмаїттю вправ, які використовуються на заняттях основною гімнастикою вона дає можливість покращити фізичний розвиток учнів, розвинути силу, гнучкість, витривалість, швидкісні здібності, координацію. Велика увага приділяється оволодінню умінь і навичок виконання гімнастичних елементів, що збільшує руховий потенціал учнів, робить їх більш спритними і фізично підготовленими.

Рухові завдання, які виконують учні на заняттях, часто вимагають сміливості, рішучості. Взаємодопомога, яку учні здійснюють при страхуванні елементів виховує почуття товаришування, відповідальності. Вивчення багатьох гімнастичних елементів вимагає певних знань, що стимулює розумову активність учнів. Характер вправ гімнастики виховує в учнів сумлінність, дотримання певних правил поведінки, завдяки чому забезпечується безпека занять і успішне засвоєння навчального матеріалу. Таким чином на заняттях основною гімнастикою успішно реалізуються оздоровчі, освітні і виховні завдання.

Урок – основна форма занять гімнастикою

Заняття основною гімнастикою в дошкільних навчальних закладах, школах, ВУЗах і СУЗах проводять у формі уроку.

Рекомендується структура уроку, яка складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Завдання, зміст і методика проведення кожної частини уроку повинні відповідати психофізіологічним особливостям учнів, їх рівню фізичної підготовленості, підпорядковуватись меті як окремого заняття так і процесу фізичного виховання в цілому. Проте, будуючи урок, слід враховувати загальні методичні положення що до його структури (таб. 2)

Таблиця 2

Структура уроку гімнастики

Завдання	Засоби	Методичні вказівки що до проведення
Підготовча частина		
<p>1. Підготовка ЦНС і вегетативних функцій.</p> <p>2. Забезпечення готовності рухового апарату до дій, які вимагають рухливості в суглобах і значних м'язових зусиль. (Біологічний аспект)</p> <p>3. Формування вміння виконувати дії з різними заданими параметрами.</p> <p>4. Оволодіння окремими компонентами або завершеними простими руховими діями. (Педагогічний аспект)</p>	<p>Стройові вправи, різновиди ходьби, бігу, підскочів, танцювальні вправи.</p> <p>РВ без предметів, з предметами, вправи на гімнастичній стінці, лаві.</p> <p>Інтенсивність вправ помірна.</p>	<p>1. Способи інформування учнів:</p> <p>а) звичайний (показ + одночасна розповідь);</p> <p>б) роздільний (вправа розділюється на елементарні рухи, які виконуються одночасно з показом);</p> <p>в) тільки розповідь;</p> <p>г) тільки показ.</p> <p>2. Для допомоги учням використовується дзеркальний показ і підрахунок.</p>
Основна частина		
<p>1. Виховання вольових і розвиток фізичних якостей.</p> <p>2. Формування життєво необхідних і спортивних рухових навичок.</p>	<p>1. Вправи на гімнастичних приладах, стрибки, акробатичні вправи, прикладні вправи.</p> <p>2. Комбінації вільних вправ.</p> <p>3. Спеціальні вправи.</p>	<p>1. Методи навчання:</p> <p>а) розповідь</p> <p>б) показ</p> <p>в) цілісний метод навчання</p> <p>г) навчання по частинах</p> <p>д) метод підвідних вправ.</p> <p>2. Здійснення допомоги: проведення (фізична допомога), підказка</p> <p>3. Аналіз та оцінка дій учня повинні відбуватись після кожної спроби.</p> <p>4. Для забезпечення безпечності на занятті слід</p> <p>а) проводити "спеціальну" розминку;</p> <p>б) "страхування" учнів;</p> <p>в) ретельно готувати місця для занять.</p>

Таблиця 2 (продовження)

<i>Заклучна частина</i>		
1. Сприяння більш швидкому відновленню. 2. Підведення підсумків уроку і вироблення установки на наступний урок.	1. Заспокійливі вправи: ходьба, помірний крок. 2. Відволікаючі вправи: на увагу, спокійні ігри, музичні завдання. 3. Вправи, які сприяють підвищенню емоційного фону (танці, ходьба з піснею)	1.Необхідно враховувати характер наступної діяльності учнів. 2. Відмічати старанних учнів. 3.Стимулювати учнів до самостійних занять (домашнє завдання, щоденник самоконтролю).

Ефективність уроку в великій мірі залежить від його щільності. Розрізняють загальну і моторну щільність.

Загальна щільність уроку (Щз.) визначається співвідношенням раціонально використаного часу уроку (Тр.) до його загальної тривалості (Тз.):

$$\text{Щз.} = \frac{T_r}{T_z} \times 100\%$$

Раціонально використаним часом рахується той, який витрачається на пояснення, показ вчителем вправ, виконання їх учнями, виправлення помилок, а також необхідний для відпочинку між підходами. Необхідно прагнути до 100% загальної щільності. Невчасний початок, невиправдані простой, незадовільна дисципліна учнів зменшують величину цього показника.

Моторна щільність уроку (Щм.) – співвідношення часу уроку, який витрачено безпосередньо на виконання рухових дій (Тд.) до загальної тривалості заняття (Тз.):

$$\text{Щм.} = \frac{T_d}{T_z} \times 100\%$$

Моторна щільність залежить від типу уроку. В уроці, на якому вивчається новий навчальний матеріал, моторна щільність буде нижчою, ніж в уроці, що спрямований на закріплення рухових вмінь, або на розвиток рухових якостей. Проте збільшити моторну щільність можна правильно організовуючи учнів на уроці (таб. 3), застосовуючи спеціальні прилади, які дозволяють виконувати вправи одночасно декільком учнів, забезпечуючи взаємодопомогу учнів та ін.

Таблиця 3.

Способи організації учнів на уроці

Фронтальний – це спосіб, при якому вправу одночасно виконують усі учні. Застосовується при проведенні загально-розвиваючих вправ, вивченні нескладних акробатичних, танцювальних і вільних вправ.
Груповий – клас ділиться на групи, відділення. Кожна група виконує вправи одночасно на різних приладах.
Змінно-груповий – різновид групового способу, коли кожна група виконує по черзі одну вправу на одному приладі. В цьому випадку групи називають змінами.
Потоковий – полягає в тому, що учні після виконання вправи на першому приладі по одному або по два переходять до другого прилада, потім до третього і т.д. Цей спосіб можна використовувати і на одному приладі, виконуючи по черзі різні вправи.

Гімнастична термінологія.

Термін – це слово або словосполучення, яке означає спеціалізоване поняття якої-небудь галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя та ін. Гімнастична термінологія уявляє собою складну систему термінів та правил їх використання при поясненні та запису вправ. Її специфіка полягає в тому, що фізичні вправи, які використовуються в гімнастиці дуже різноманітні, вони можуть виконуватись в різних умовах і на різних приладах. Більшість вправ мають абстрактний штучний характер, вони рідко зустрічаються в житті, що ускладнює їх пояснення. Якщо при описі вправ користуватись звичайною мовою, то знадобиться багато зайвих слів, на пояснення сутності вправи буде витрачено багато часу, але й при цьому вправа не завжди буде зрозумілою повністю. В зв'язку з цим використання умовних назв – термінів дозволяє стисло пояснити положення гімнаста, його рухи, а іноді і цілу вправу.

Гімнастична термінологія полегшує спілкування між фахівцями, а також між викладачем та учнями. Вона дає можливість чітко уявити вправу, а це є головною передумовою її якісного виконання. Дослідженнями встановлено, що термінологія покращує запам'ятовування вправ. Використання умовних позначень різних положень, рухів дозволяє анотувати вправи в конспектах, планах занять і тим самим упорядковує процес підготовки фахівців до проведення занять.

Враховуючи, що розвиток гімнастичної термінології відбувається паралельно розвитку гімнастики, багато терміни запозичені з мов тих країн, де гімнастика здобула в різні періоди часу бурхливого розвитку. Великий вплив на становлення термінології здійснила Сокольська гімнастика родом з Чехії. Ще сьогодні дехто користується такими термінами, як “перешмиг” – оборот, “склепка” – підйом розгином. Українська гімнастична термінологія базується на словниковому фонді української мови, але правила утворення і використання термінів запозичені з російськомовної термінології, яка була прийнята ще за часів Радянського Союзу на Всесоюзній гімнастичній конференції в 1967р. і на сьогодні є найбільш змістовною і зрозумілою для фахівців з гімнастики в усіх країнах СНД.

Основні вимоги до гімнастичної термінології

Доступність. Терміни повинні ґрунтуватись на лексиці тієї мови, на якій ведеться заняття по фізичному вихованню, а також на інтернаціональних словах-термінах, які відповідають правилам словоскладання. Це обумовлює розуміння термінів учнями, краще їх запам'ятовування і усвідомлення.

Точність. Термін повинен створювати чітку уяву про вправу, її технічні характеристики, форму і зміст. Точність передбачає недопустимість різного тлумачення гімнастичних термінів.

Стислість. Терміни повинні бути стислими – одне слово повинно вмещати максимум змісту. Це в багато разів скорочує опис вправ, економить час, дає можливість зосередити увагу на головних аспектах виконання вправи. Для забезпечення стислості термінології існують спеціальні правила використання та скорочення термінів.

Правила гімнастичної термінології

Правила гімнастичної термінології можна розділити на декілька категорій:

- правила скорочення опису вправ;
- правила, які уточнюють запис і назву вправ;
- правила запису і називання вправ.

Правила скорочення. В зв'язку з тим, що гімнастичні вправи виконуються згідно правил гімнастичного стилю (так званої “гімнастичної школи рухів”) для більш стислого опису рухів можна не вимовляти і не записувати деякі слова, які часто зустрічаються. Наприклад, якщо передбачається звичайне виконання вправи і немає ніяких вказівок відносно зміни її форми, не пишуться слова “з прямими руками”, “з прямими ногами”, “ноги разом”, “з витягнутими носками” і т.д.

Не пишуться слова:

“ноги разом” – при описуванні вихідних положень;

“долоньями донизу” – в положенні руки в сторони, або “долоньями в середину” – в положеннях рук вниз, перед, вверх;

“тулуб” – під час виконання нахилів, але при описуванні поворотів слово тулуб повинно бути і в запису і в назві. Наприклад правильним буде записати: “нахил вправо”, але “поворот тулуба направо”;

“нога” при виконанні кроків, махів вперед, в сторону, назад, а також при стрибках;

“поздовжньо” та “поперек”, якщо для прилада є характерним те чи інше положення. Наприклад виключаються слова “на перекладині, поздовжньо”, “на колоді, поперек”;

Виключаються слова, які визначають кінцеві положення гімнаста, якщо без їх вказування, воно буде зрозумілим. Якщо можливий інакший варіант закінчення вправи, то слід визначити який саме варіант слід виконувати. Наприклад з вису зігнувшись на брусах підйом розгином можна виконувати в упор на руках а бо в упор. В першому випадку слід казати “підйом розгином в упор на руках”, в другому – “підйом розгином”.

Не називають слів, які позначають напрямки руху, якщо можливий лише один напрямок.

Правила уточнення запису вправ.

Усі рухи окремими частинами тіла називають від їх положення відносно тулуба, а не горизонтальної площини. Наприклад, з положення лежачи на спині можна підняти руки вверх відносно горизонтальної площини, проте відносно тулуба, згідно термінології, це положення слід називати “руки вперед” і т.д.

Напрямок руху кінцівок визначають за початком руху.

Якщо рух здійснюється одночасно декількома частинами тіла, то прийнято записувати їх в такій послідовності: рухи ногами, тулуба, рук, голови. Наприклад, “напівприсід з нахилом вправо, руки за спину, нахил голови вправо”.

Повороти на 45, 90, 180° градусами не позначається, а записується словами “півповороту направо” (наліво), “направо” (наліво), “кругом”. В інших випадках говорять “поворот направо (наліво) на 135, 360, 540 і т.д. градусів”.

Правила запису і називання вправ

Записуючи і називаючи вправу, слід створити про неї повну і точну уяву. Гімнаст повинен знати з якого вихідного положення він повинен робити вправу, спосіб і напрямок руху, чітко уявляти, якою частиною тіла виконується рух і на якій частині прилада, а також в якому положенні вправа закінчується.

Існують різні форми запису гімнастичних вправ. В залежності від завдань використовують ту чи іншу з них.

Узагальнений запис – використовується для складання програм, посібників, конспектів уроків, коли немає необхідності конкретизувати

матеріал. Наприклад: “вправи для розвитку м’язів ніг – присідання, випади, стрибки та ін.” Опис усіх варіантів вправ зробить навчальні програми громіздкими і незручними у використанні.

Конкретний запис – використовується в навчальних програмах, класифікаційних вимогах при описуванні залікових комбінацій, там, де повинні бути єдині вимоги і різні тлумачення вправи не допускаються.

Скорочений запис – використовується при складанні навчальної документації, коли окремі терміни, словосполучення записуються загальноприйнятими скороченими аббревіатурами: в.п. – вихідне положення; о.с. – основна стійка, в/ж – верхня жердина і т.д.

Графічний запис – передбачає використання схеми-малюнка, який в окремих випадках може мати самостійне значення, в інших – бути ілюстрацією до тексту. Наочність графічного запису дозволяє використовувати його при складанні комплексів вправ для широкого кола людей, які не завжди добре володіють термінологією.

Основні терміни

Вісь – лінія довжини, яка проходить через робочу частину приладу (на брусах – в довжину жердини, на коні – в довжину його тіла; на кільцях – уявна лінія через точки хвату і т.д.)

Назви окремих гімнастичних приладів визначають в залежності від положень гімнаста в процесі виконання вправи (права, ліва жердина, ближня дальня частина коня і т.д.).

Хват – спосіб, за допомогою якого гімнаст тримається за гімнастичний прилад, утримує предмети або партнера під час виконання РВ або акробатичних елементів.

Хват зверху – при якому великі пальці обернені всередину (один до одного).

Хват знизу – при якому великі пальці обернені назовні.

Зворотній хват – хват, при якому руки повернуто всередину, а великі пальці обернені назовні.

Різний хват – одна рука хватом зверху, друга – знизу.

Схресний хват – хват, при якому права (ліва) рука буде в хваті з лівого (правого) боку над лівою (правою) рукою або під нею.

Вузкий хват – хват, при якому руки розміщені вужче плечей.

Широкий хват – при якому руки розміщені ширше плечей.

Глибокий хват – хват, при якому кисті рук зігнуті і лежать на приладі зверху.

Положення гімнаста відносно прилада і підлоги. Назву положення гімнаста визначає його розміщення відносно прилада і підлоги спереду, ззаду, боком, поздовжньо або поперек.

Спереду – гімнаст обернутий обличчям до прилада або підлоги.

Ззаду – гімнаст обернутий спиною до прилада або підлоги.

Боком – гімнаст обернутий правим або лівим боком до прилада.

Поздовжньо – плечова вісь гімнаста розташована паралельно до вісі прилада.

Поперек – плечова вісь гімнаста розташована перпендикулярно до вісі прилада.

Рухи, які виконуються кінцівками, по відношенню одна до одної, бувають: одночасні, почергові, послідовні, однойменні і різнойменні, хвилеподібні.

Однойменні – рухи, що співпадають за напрямком зі стороною кінцівки (руки, ноги).

Різнойменні – протилежні за напрямком зі стороною руки чи ноги.

Одночасні – рухи які виконуються кінцівками в один і той же час.

Послідовні – виконуються спочатку однією кінцівкою, потім другою.

Послідовні – рухи кінцівками виконуються один за одним, з відставанням однієї кінцівки від другої на половину амплітуди.

Хвилеподібні – поєднання одночасних і послідовних рухів в деяких суглобах, згинання і розгинання в суглобах ніг, тулуба, рук, яке виконується послідовно від одного суглоба до другого.

Усі рухи тулуба, кінцівок, голови можуть виконуватись в трьох основних площинах і двох проміжних:

в лицьовій (основна), яка проходить по передній (або задній) стороні тіла;

в боковій (основна), яка проходить в передньо-задньому напрямку по відношенню до тіла того, хто займається;

в горизонтальній (основна) – яка проходить по горизонталі відносно тіла того, хто займається.

в похилих (проміжна) – які розташовані під кутом 45° до основних;

в косих (проміжна) – розташованих під кутом 45° до похилих.

Назви основних положень і рухів:

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

Кінцеве положення – положення, яким закінчується виконання вправи. Іноді кінцеве положення попереднього елемента є вихідним для наступного.

Вис – положення гімнаста на приладі, в якому його плечі розташовані нижче вісі приладу.

Змішаний вис – різновид вису, в якому гімнаст має додаткову опору якою-небудь частиною тіла.

Упор – таке положення гімнаста на приладі, при якому його плечі розташовані вище за вісь приладу.

Змішаний упор – різновид упору, в якому гімнаст має додаткову опору на прилад або підлогу якою-небудь частиною тіла, частіше ногами.

Сід – таке положення гімнаста, коли опори руками на підлогу немає. При виконанні гімнастом сиду на приладах, гімнаст може триматись рукою за прилад.

Підйом – перехід з вису або з більш низької опори в упор.

Спад – перехід з упору в вис або в більш низький упор.

Мах – коливальний рух окремих частин тіла відносно інших або усього тіла відносно прилада в одному напрямку.

Розмахування – коливальні рухи окремих частин тіла або усього тіла відносно прилада.

Розкачування – коливальні рухи тіла разом з приладом.

Перемах – переміщення однієї або обох ніг через прилад.

Схрещування – два перемаха, які виконуються на зустріч один одному.

Коло – рух за замкнутою кривою.

Поворот – обертовий рух тіла відносно вертикальної осі, незалежно від від положення гімнаста.

Оборот – обертовий рух гімнаста навколо осі прилада.

Викрут – перехід з вису ззаду у вис і навпаки, в наслідок обертових рухів у плечових суглобах.

Стрибок – політ після поштовху ногами або руками від опори.

Зіскок – стрибок з приладу.

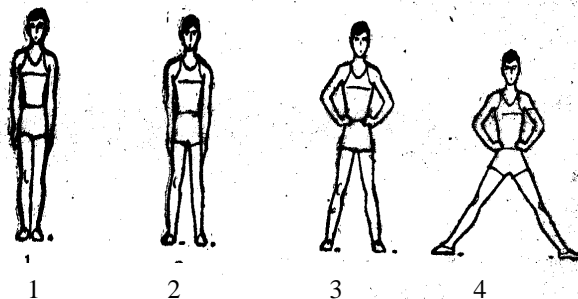
Переكات – рух вперед або назад з послідовним торканням частинами тіла опори без перевертання через голову.

Перекид – обертовий рух тіла з послідовним торканням частинами тіла опори з перевертанням через голову.

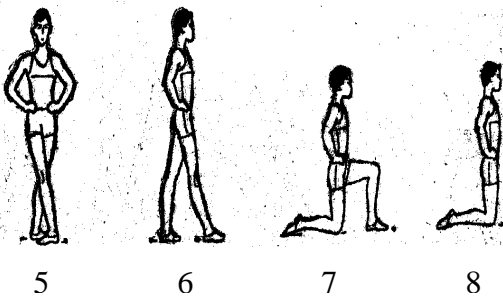
Переворот – коловий рух через голову з проміжною опорою.

Стійка – вертикальне положення тіла.

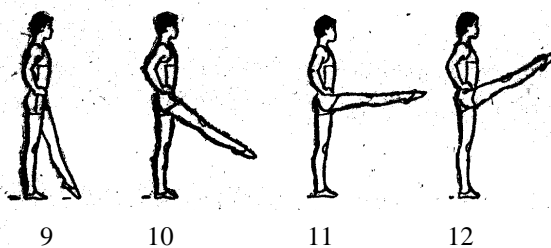
Основні терміни гімнастичних вправ



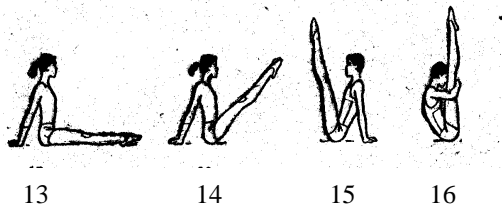
Основна стійка (о.с.)
Вузька стійка ноги нарізно
Стійка ноги нарізно, руки на пояс
Широка стійка ноги нарізно, руки на пояс



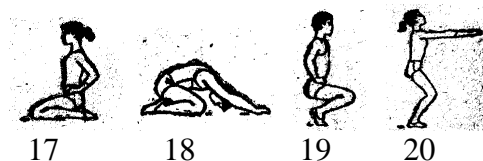
5. Стійка скресно правою, руки на пояс
6. Стійка ноги нарізно правою, руки на пояс
7. Стійка на правому коліні, руки на пояс
8. Стійка на колінах, руки на пояс



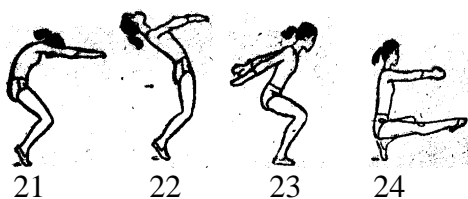
9. Ліва вперед на носок, руки на пояс
10. Ліва вперед-донизу, руки на пояс
11. Права вперед, руки на пояс
12. Права вперед-доверху, руки на пояс



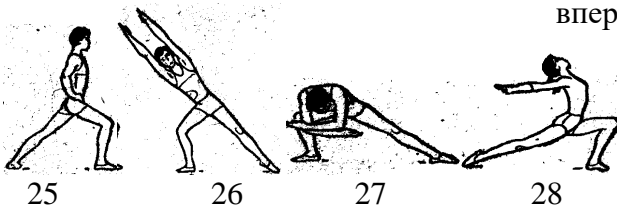
13. Сід
14. Сід кутом
15. Сід зігнувшись
16. Сід з захватом.



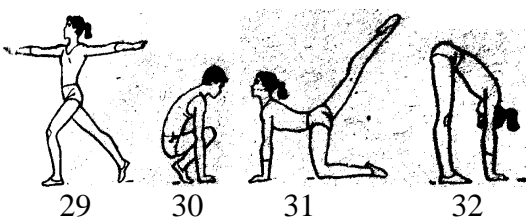
17. Сід на п'ятах
18. Сід на п'ятах з нахилом
19. Присід, руки на пояс
20. Напівприсід руки вперед



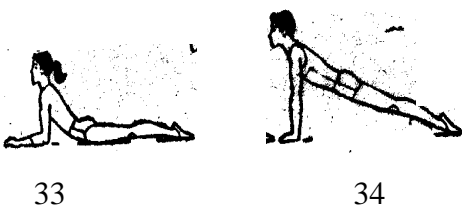
21. Круглий напівприсід
22. Похилий напівприсід, руки вперед
23. Напівприсід з нахилом вперед,
руки назад
24. Присід на лівій, праву вперед, руки
вперед



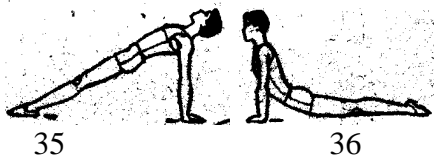
25. Випад правою, руки на пояс
26. Похилий випад вправо, руки
вверх
27. Випад вправо з нахилом, руки
перед собою
28. Глибокий випад лівою, руки в
сторони



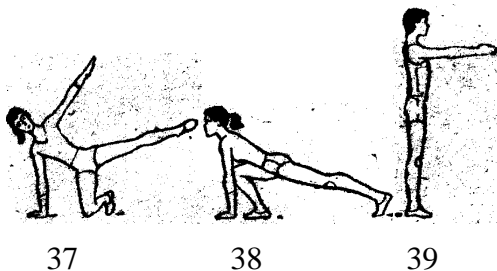
29. Випад лівою вправо, руки в
сторони
30. Упор присівши
31. Упор на лівому коліні, праву назад
32. Упор стоячи зігнувшись



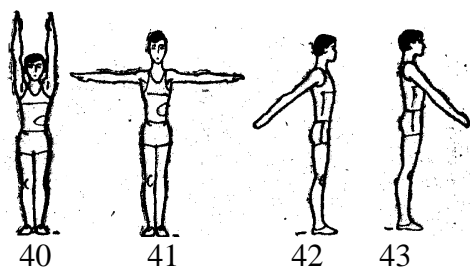
33. Упор лежачи на передпліччях
34. Упор лежачи



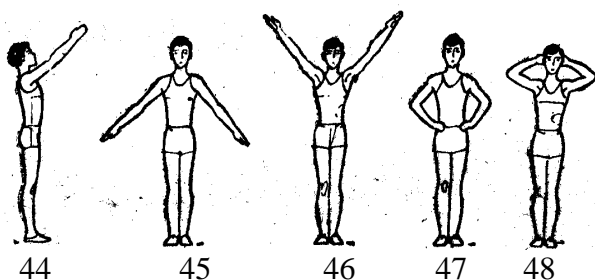
35. Упор лежачи ззаду
36. Упор лежачи на стегнах



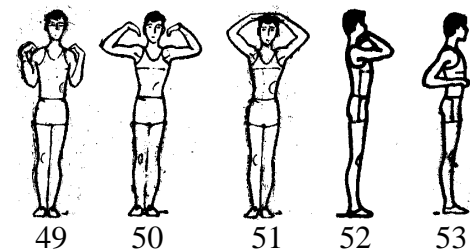
37. Упор на правому коліні
боком, ліва в сторону
38. Упор присівши на правій
39. Руки вперед



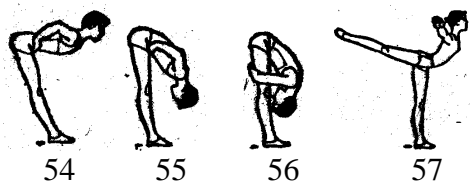
- 40. Руки вверх (вгору)
- 42. Руки в сторони
- 43. Руки назад
- 44. Руки вперед-донизу



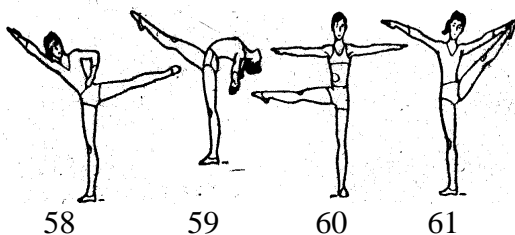
- 44. Руки вперед-доверху
- 45. Руки вниз-назовні
- 46. Руки вверх назовні
- 47. Руки на пояс
- 48. Руки за голову



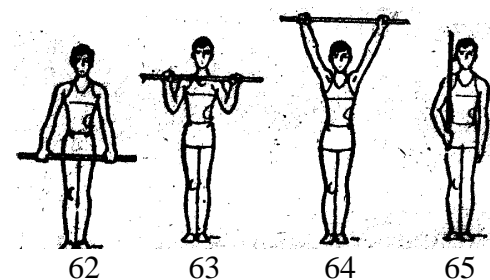
- 49. Руки до плечей
- 50. Зігнуті руки всторони
- 51. Руки на голову
- 52. Зігнуті руки вперед
- 53. Зігнуті руки назад



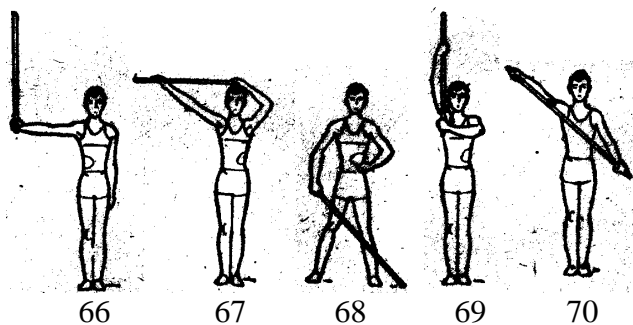
- 54. Нахил прогнувшись руки на пояс
- 55. Нахил, руки на пояс
- 56. Нахил з захватом
- 57. Рівновага на лівій, руки в сторони



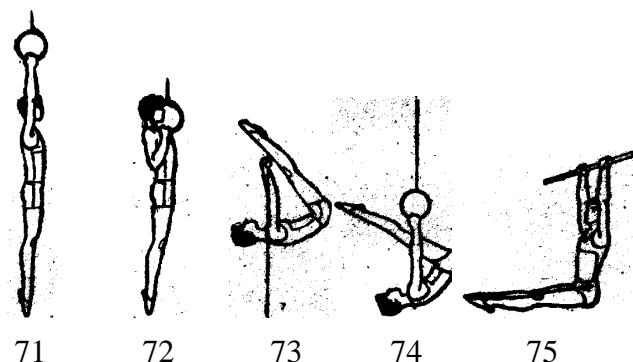
- 58. Бокова рівновага на правій, праву руку вверх, ліву руку на пояс.
- 59. Задня рівновага, руки в сторони
- 60. Фронтальна рівновага, руки в сторони
- 61. Рівновага на правій з захватом, права рука в сторону.



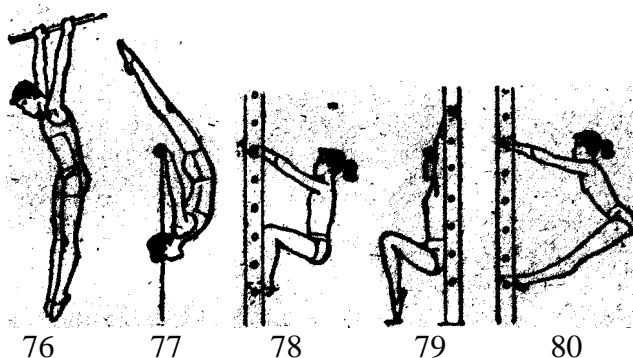
- 62. Палиця вниз
- 63. Палиця на грудях
- 64. Палиця вверх
- 65. Палиця до плеча



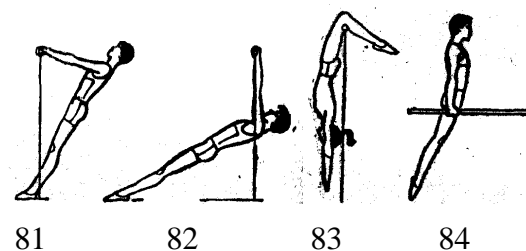
66. Праву руку в сторону, палицю
вверх
67. Палицю на голову вправо
68. З палицею вільно
69. Палиця на груді правим кінцем
вверх



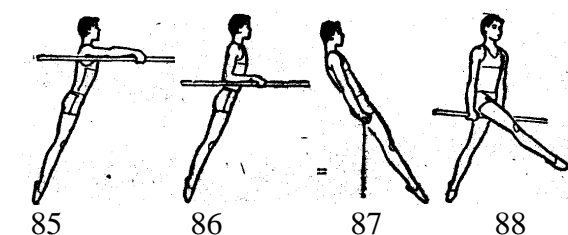
71. Вис
72. Вис на зігнутих руках
73. Вис зігнувшись спереду
74. Вис зігнувшись
75. Вис кутом



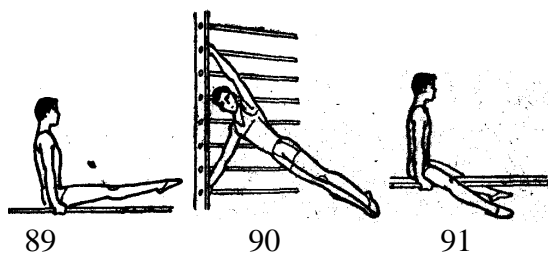
76. Вис ззаду
77. Вис прогнувшись ззаду
78. Вис присівши
79. Вис присівши спиною до стінки
80. Вис стоячи зігнувшись



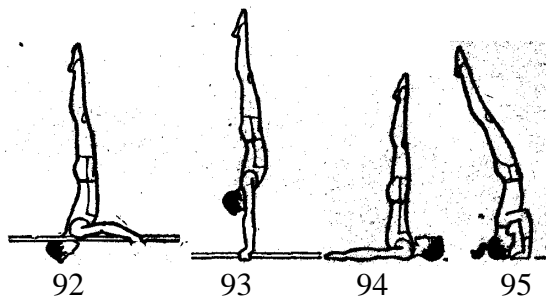
81. Вис стоячи
82. Вис лежачи
83. Вис на зігнутих ногах
84. Упор



85. Упор на руках
86. Упор на передпліччях
87. Упор ззаду
88. Упор правою

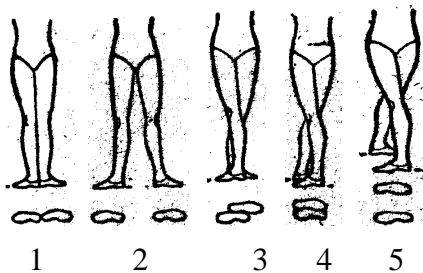


89. Упор кутом
90. Упор лежачи боком на правій
91. Сід ноги нарізно



92. Стійка на плечах
93. Стійка на руках
94. Стійка на лопатках
95. Стійка на голові

Позиції ніг в танцювальних вправах



1. Перша позиція ніг
2. Друга позиція
3. Третя позиція ніг
4. Четверта позиція ніг
5. П'ята позиція ніг

Методика викладання вправ основної гімнастики

Стройові вправи

До стройових вправ відносять групові та поодинокі дії в строю, які виконуються на місці, в русі у відповідності зі Стройовим Статутом військових сил України. Крім цього на заняттях гімнастикою використовують суто гімнастичні шиккування, перешиккування, розмикання, фігурне марширування.

Стройові вправи – необхідний елемент любого заняття з фізичного виховання. Їх можна включати в любую частину уроку. Вони є засобом організації учнів, дозволяють доцільно розміщати учнів для виконання певних вправ, раціонально використовувати час на занятті. Крім цього вони сприяють розвитку правильної постави, відчуття ритму і темпу, формують навички колективних дій, підвищують емоційний стан на занятті.

Вимоги до викладача, який проводить стройові вправи

При проведенні стройових вправ, викладач повинен зберігати стройову виправку, бути підтягнутим, уявляти візир для тих, хто займається. Усі стройові вправи виконуються за командою, яку слід подавати голосно і чітко. При цьому в команді виділяють попередню і виконавчу частини. Попередня частина команди промовляється протяжно, для того щоб учні могли підготуватись і зосередитись на її виконанні. Виконавча – подається після невеличкої паузи відривчасто та енергійно, після чого усі, хто стоять в строю, повинні чітко приступити до її виконання. Для управління учнями використовують також розпорядження. Вони подаються у формі прохання і не вимагають в учнів чіткого і одночасного виконання дій. Наприклад команду для змикання до середини “До середини приставними кроками зім-кнись!” можна замінити розпорядженням – “Зімкніться до середини”. Учні можуть зімкнутись любым способом, рухаючись при цьому не обов’язково одночасно. Розпорядження часто використовують на заняттях з дошкільнятами, молодшими школярами, на тренувальних заняттях.

Методичні аспекти навчання стройовим вправам

На одному занятті слід вивчати не більше 1-2 вправ. Враховуючи відносну легкість виконання, а також великий організуючий ефект для учнів, навчати стройовим вправам доцільно в підготовчій частині уроку. Проте відпрацьовувати і вдосконалювати чіткість їх виконання можна і в інших частинах уроку. Це буде сприяти кращому засвоєнню нової вправи, а також дозволить учням зрозуміти її прикладність. Наприклад після вивчення способу перешиккування з однієї шеренги в дві доцільно далі провести комплекс РВ в парах, перешиковуючи учнів засвоєним способом, або розділити клас на відділення, щоб розвести на різні приладами для виконання завдань основної частини уроку, поділити учнів на команди для проведення рухливої гри і т.д.

Навчаючи стройовій вправі вчитель повинен назвати учням команду і пояснити дії, які необхідно виконувати після неї. В деяких випадках, для більш чіткого виконання вправи можна використовувати спосіб навчання “по розділенням”. Він полягає в тому, що вчитель подає виконавчу команду для виконання руху на кожний окремий рахунок вправи. В нашому прикладі

відносно перешикування з однієї шеренги в дві, можна подати такі команди “перші номери стоять на місці!”, другі номери: “Крок лівою назад роби – раз!”, “Крок вправо роби – два!”, “Приставити ліву роби – три!” Подібні команди подаються і для зворотнього перешикування. Такий спосіб дозволяє учням краще уявити свої дії на кожний рахунок вправи. Слід зауважити, що коли вивчається вправа, під час якої не всі учні повинні робити однакові дії (так як в нашому прикладі – різні дії для перших і других номерів) то процес навчання слід організувати таким чином, щоб усі учні побували на різних позиціях строю – тобто міняти їх місцями.

Стройові поняття

Стрій – установлене розміщення учнів для спільних дій. Він може бути зімкнутий і розімкнутий.

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

Розімкнутий стрій – стрій в якому учні розташовані в шерензі з інтервалом або дистанцією, що дорівнює один крок, або відповідає вказівці викладача.

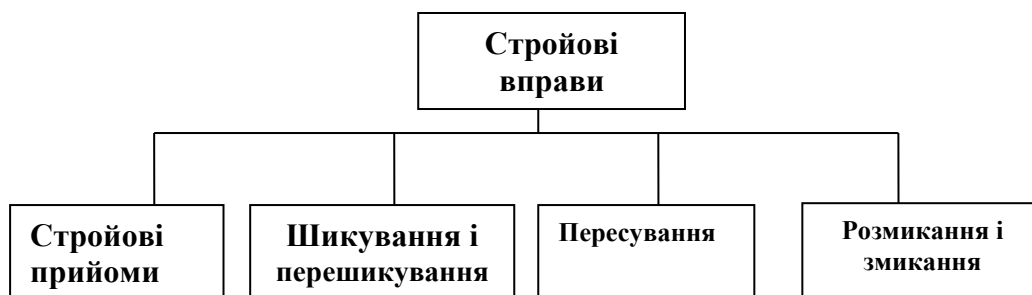
Шеренга – стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим. Найчастіше використовується стрій в одну шеренгу, рідше в дві, три і т.д. Бокова частина строю називається **флангом** (з правого боку – правий фланг, з лівого – лівий). При повороті строю назви флангів не змінюються.

Сторона строю, до якої учні повернуті обличчям називається **фронтом**. Сторона протилежна фронту – **тилом**. Відстань між учнями в шерензі називається **інтервалом**.

Колона – стрій, в якому учні розташовуються один за одним по одному, по два, по три і т.д. Відповідно розрізняють колону по одному, по два, по три і т.д. Відстань між учнями в колоні називається – **дистанцією**. Учень який стоїть у колоні першим – **направляючий**, останнім – **замикаючий**.

Малюнок 1

Класифікація стройових вправ



Нижче наводяться найбільш розповсюдженні в уроках гімнастики стройові вправи і команди за якими вони виконуються.

Стройові прийоми – до них відносять дії, які виконуються після подачі таких команд:

“Ставай!” учні стають у стрій, приймаючи стройову стійку.

“Рівняйся!” – команда вимагає рівняння строю, для чого учні повертають голови на правофлангового, або відносно об’єкта рівня – “наліво рівняйся!”, “на середину рівняйся!”

“Струнко!” – учні приймають стройову стійку. У стройовій стійці учні повинні триматись рівно, розпрямивши плечі, без зайвої напруги. Голову тримати прямо, плечі і руки вільно опущені. Ноги повинні бути разом, коліна прямі, п’яти зімкнуті, носки розведені на ширину стопи. За командою **“Вільно!”** можна зігнути праву або ліву ногу.

“Розійдись!” – учні розходяться, порушуючи стрій.

Розрахунок – використовується для розподілу учнів на пари, номери, або для виявлення кількості учнів.

“По порядку – розрахуйсь (розподілись)!” – починаючи з правого флангу кожний учень називає свій порядковий номер, повертаючи голову наліво, а потім у в.п. Лівофланговий робить крок вперед, і називаючи свій номер, додає **“Розрахунок закінчено!”**

“На перший – другий – розрахуйсь!” – учні аналогічно діям у попередній команді повертають голову наліво, називаючи номери “перший”, “другий” і т.д.

“По три, чотири і т.д. – розрахуйсь!” – учні розраховуються “перший”, “другий”, “третій” і т.д.

Повороти на місці – виконуються за командами **“Напра-во!”**, **“Налі-во!”**. При цьому на рахунок “раз” учні виконують поворот на 90° на п’яті однійменної ноги та носку протилежної, яка на “два” – приставляється до неї.

Для повороту кругом на 180° подається команда **“Кру-гом!”**. Він виконується через ліве плече на п’яті лівої і носку правої ноги на “раз”, на “два” – права нога приставляється.

Шиккування і перешикування

Шиккування в одну шеренгу відбувається за командою “В одну шеренгу – Ставай!” – після чого вчитель приймає стройову стійку обличчям до фронту, а учні вишиковуються зліва від нього один біля одного за зростом.

Шиккування в колону по одному – відбувається за командою “В колону по одному ставай!”. Вчитель приймає стройову стійку обличчям до фронту, учні вишиковуються з ним по одному з вказаною дистанцією.

Перешикування з однієї шеренги в дві. Попередньо проводиться розрахунок учнів на перший-другий. Після чого подається команда “В дві шеренги –шикуйсь!” – перші номери з цієї командою стоять на місці, другі – на рахунок “раз!” роблять крок лівою назад, на “два!” – крок правою в сторону, стаючи за першими номерами, на “три!” – приставляють ліву. Для повернення в одну шеренговий стрій подається команда “В одну шеренгу – шикуйсь!” і виконуються дії в зворотному напрямі. При повороті кругом напрям перешикування не змінюється – тобто другі номери стають попереду перших.

Перешикування з однієї шеренги в три. Попередньо проводиться розрахунок учнів по три. Потім подається команда “В три шеренги –шикуйсь!”. Другі номери стоять на місці. Перші номери на “раз” виконують крок правою назад, на “два” – крок лівою вліво, стаючи за другими номерами, на “три” –

приставляють праву. Треті номери – на “раз” виконують крок лівою вперед, на “два” – крок правою вправо, стаючи попереду других, на “три” – приставляють ліву. Зворотнє перешикування виконується за командою “В одну шеренгу – шикуйсь!”.

Перешикування з колони по одному в колону по два може виконуватись на місці, а також в русі. Попередньо учні розраховуються на перший, другий.

Для перешикування на місці подається команда **“В колону по двоє – шикуйсь!”** – перші номери залишаються на місці, другі номери – на “раз” роблять крок вправо, на “два” – крок лівою вперед, стаючи поряд з першими номерами, на “три” – приставляють праву. Зворотнє перешикування відбувається за командою “В колону по одному шикуйсь”.

Для перешикування під час руху під ліву ногу подається команда **“В колону по два – руш!”**. На “раз” перші номери йдуть в півкроку, а другі виходять вправо, і на “два” роблять крок лівою, займаючи місце поряд з першими номерами. Для зворотного перешикування подається команда “В колону по одному – руш!” – перші номери йдуть повним кроком, а другі у півкроку, і по мірі звільнення місця стають поза першими.

Перешикування поворотом наліво (направо) під час руху з колони по одному в колону по два (три, чотири і т.д.). Це перешикування виконується під час руху по периметру майданчика. На одній з меж залу, під однойменну ногу подається команда “Наліво (направо) в колону по два (три, чотири і т.д.) – руш!”. Після чого, перша пара (трійка, четвірка і т.д.) робить один крок і рухом протилежної ноги виконує поворот на 90°, продовжуючи рухатись в новому напрямі. Аналогічні дії почергово виконують наступні пари (трійки, четвірки), вийшовши на позицію попередніх учнів – на місце, де була подана виконавча команда. Якщо необхідно набрати певні інтервал і дистанцію подається розпорядження про це “Дистанція та інтервал два (або інші) кроки!” Для зупинки групи у цьому строю слід подати команду “направляючі на місці”, а потім, коли учні наберуть необхідні інтервал і дистанцію одати команду “Стій!”.

Для зворотного перешикування стрій необхідно повернути “Напра-во! (“налі-во!”, якщо направляючий на лівому фланзі) і подати команду “В колону по одному, в обхід наліво (направо) кроком – Руш!”. За цією командою увесь стрій рухається до межі залу і почергово перешиковується в колону по одному, рухаючись у вказаному напрямі.

Перешикування з шеренги виступом. Для виконання цього перешикування групу треба розрахувати “на дев’ять, шість, три на місці”, або “на шість, чотири, два, на місці” – (в залежності від кількості шеренг, які треба утворити, і відстані, яка має бути між ними, але кількість кроків між ними має бути однаковою). Потім подається команда “За розрахунком кроком – Руш!”. Учні рухаються з лівої ноги вперед, роблячи відповідну розрахунку кількість кроків і зупиняються. Підрахунок ведеться до числа максимальної кількості кроків + 1 рахунок для того, щоб приставити ногу.

Зворотнє перешикування відбувається після команди “На свої місці кроком – Руш!”. Учні, які виходили зі строю вперед повертаються кругом і починають рухатись на місця, які вони займали в шерензі, після чого знов повертаються обличчям до фронту. Для зворотного ведеться підрахунок “раз-два, раз-два, і т.д.”, поки усі учні не займуть свої місця.

Пересування в строю

Пересування кроком і бігом

Пересування можуть виконуватись кроком або бігом. Для їх виконання відповідно подаються команди – “Кроком руш!” або “Бігом руш!”.

Крокувати можна на місці за командою “На місці кроком – Руш!” . Для переходу з кроку на місці на ходьбу з пересуванням прямо під ліву ногу подається команда “Прямо!”, після чого виконується ще один крок правою ногою на місці, а з лівої ноги починається рух вперед.

Стройовий крок. Виконується за командою “Стройовим кроком – руш!”. Під час ходьби стройовим кроком нога піднімається на 15-20 см від підлоги, й ставиться на всю ступню. Виносячи руку вперед кисть піднімається дещо вище поясу, при русі назад, вона повинна залишатись прямою і підніматись до відказу.

Пересування по периметру майданчика виконується за командою “В обхід наліво (направо) кроком Руш!” якщо рух починається з місця, або з іншого виду пересувань, або “В обхід наліво (направо) Руш!” з руху кроком. Після чого направляючий, а за ним і вся група рухається вздовж границь залу, майданчика.

Пересування протиходом – уявляє собою рух з зміною напрямку на протилежний після команди “Проти ходом наліво (направо) руш!”. Направляючий рухається в протилежному напрямі з інтервалом від основної колони в 1 крок. Виконавча команда подається під однойменну ногу.

Пересування змійкою. Змійка – це декілька проти ходів правим лівим плечем, виконаних підряд. Для такого пересування подається команда “Протиходом наліво (направо) руш!”, а потім “Змійкою Руш!”. В залежності від місця, де подана команда розрізняють змійки: довгу – на всю довжину межі, середню – на $\frac{1}{2}$ довжини межі, коротку – $\frac{1}{3}$ довжини межі. В залежності від напрямку виконання змійки вона може бути поздовжня, поперечна та діагональна. Для проведення останньої необхідно перед рухом проти ходом подати команду для руху по діагоналі.

Пересування по діагоналі. Команда подається в одному з кутів майданчика: “По діагоналі руш!”. Направляючий рухається в напрямку протилежного кута.

Пересування по колу. Для здійснення руху по колу команду слід подавати на одній з середин залу, майданчика. Після команди “По колу руш!” направляючий зрізаючи кут іде по дузі до наступної середини поки не утворить коло. Для змикання кола необхідно подати розпорядження (Направляючий ширше крок, замикаючий коротше крок!). Також необхідно вказати дистанцію. Для виходу з кола необхідно подати команду “в обхід на ліво (направо) руш!”, коли направляючий буде знаходитись на одній з середин майданчика, або команду для руху в будь-якому іншому напрямку.

Повороти в русі. Для виконання поворотів в русі направо і наліво команди використовуються такі самі як і на місці, але подаються вони під однойменну ногу. Після чого виконується ще один крок другою ногою з одночасним поворотом на 90°.

Для поворота кругом подається команда під праву ногу “Кругом – руш!”, після чого виконується крок лівою, пів кроку правою ногою, і переносячи на неї вагу одночасний поворот через ліве плече на 180°. Потім з лівої продовжується пересування у змінному напрямку.

Варіанти припинення руху. Існує три команди для припинення руху учнів у строю. Необхідний варіант обирається в залежності від мети, яку переслідує викладач.

Команда **“Група (клас) –стій!”** подається під ліву ногу, після її оголошення виконується ще один крок правою на місці і приставляючи ліву учень повинен припинити рух.

Команда **“Група (клас) на місці!”** передбачає припинення пересування групи вперед і її перехід на ходьбу на місці.

Команда **“Направляючий на місці!”** подається в тому випадку, коли необхідно набрати необхідну дистанцію або зімкнути групу. Після цього подається команда “Група (клас) стій!”.

Розмикання і змикання

При проведенні розмикань команди слід подавати у такій послідовності:

- 1) назвати напрям розмикання; 2) вказати розмір інтервалу або дистанції;
- 3) вказати спосіб виконання; 4) подати виконавчу команду.

Розмикання приставними кроками. Виконується за командою “Вправо (вліво, від середини) на інтервал руки в сторони (1,2, 3.і т.д. кроки) приставними кроками – Розімкнись!”. Розмикання починають флангові учні, а за ними вступають наступні. При цьому, для чіткості виконання команди, ведеться підрахунок “раз-два, раз-два і т.д.” доки усі учні не наберуть необхідного інтервалу. Для змикання подається команда “Вправо (вліво, до середини) приставними кроками зімкнись!”.

Розмикання з поворотами. Виконується за командою “Направо (наліво, направо і наліво від середини) на інтервал руки в сторони (1,2,3 і т.д. кроки) розімкнись!”. Учні повертаються у вказаному напрямі (крім тих, що стоять на протилежному фланзі), роблять відповідну кількість кроків, і приставляючи ногу і повертаються до основного напрямку. Для розмикання від середини викладач повинен визначити середнього або середину. Для змикання подається команда “Наліво (направо, до середини) зімкнись!”. Підрахунок ведеться “раз-два” доки усі учні не повернуться обличчям до фронту.

Розвиваючі вправи

Характеристика і класифікація загально-розвиваючих вправ

Розвиваючі вправи (РВ) уявляють собою доступні, нескладні в технічному відношенні рухи тулубом та його частинами, які виконуються з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, а також спортивної розминки.

РВ є невід'ємним засобом не тільки гімнастики, але й любого заняття по фізичній культурі і спорту. Комплекси РВ можуть використовуватись в якості розминки на уроці фізичної культури в школі, на тренувальних заняттях в спортивних секціях, для розвитку окремих фізичних якостей, а також самостійно, як основні засоби оздоровчого тренування в фітнес-центрах.

Можливість виконувати вправи з різних вихідних положень, із застосуванням різних приладів, предметів, з різною напругою м'язів, зміною швидкості, амплітуди і напрямку рухів урізноманітнює способи їх виконання і пояснює велику їх кількість. Регулярне виконання РВ сприяє розвитку і укріпленню опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, а внаслідок цього покращується здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, життєдіяльність організму того, хто займається. Велике значення мають РВ і при формуванні правильної постави. З їх допомогою усуваються вади постави, а також створюється необхідний м'язовий корсет для збереження правильного положення тулуба.

РВ прийнято класифікувати за анатомічною ознакою – тобто вправи розділені за їх впливом на окремі частини тіла людини (мал..2):

Вправи для м'язів рук і плечового поясу.

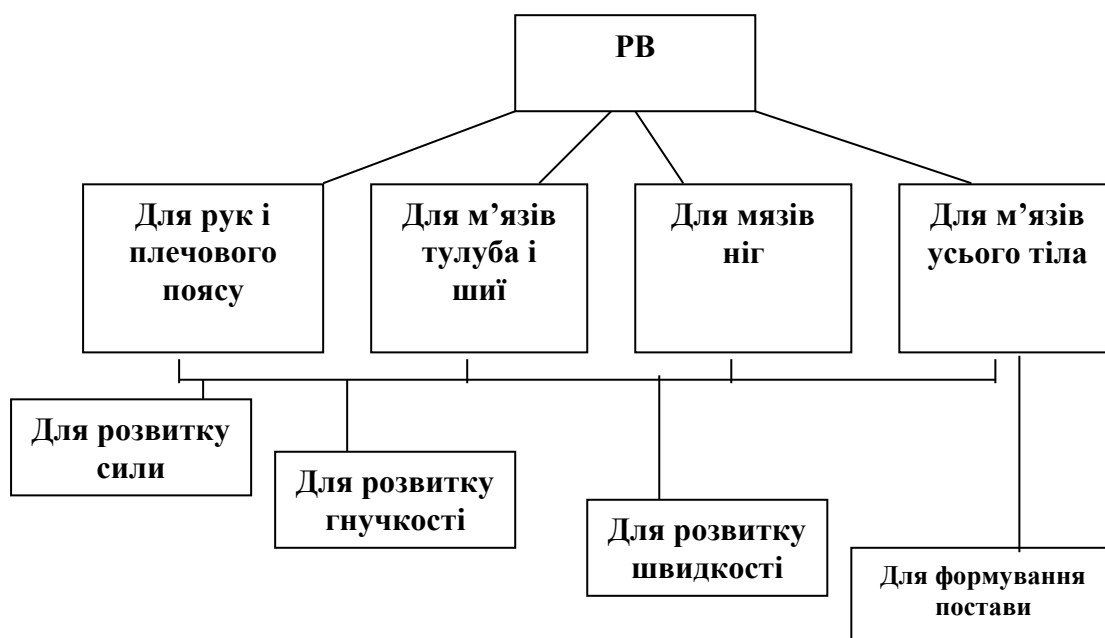
Вправи для м'язів тулуба і шиї.

Вправи для м'язів ніг.

Вправи для м'язів усього тіла (комбінування рухів різними частинами тіла).

Малюнок 2

Класифікація РВ за анатомічною ознакою



В залежності від методичної спрямованості кожен з них можна поділити на вправи які сприяють розвитку сили, гнучкості, швидкості поодиноких рухів, а в четверту групу підключаються також вправи на відчуття правильної постави.

Особливості РВ

1. Доступність. Розвиваючі вправи за своєю структурою є простими і доступними. Вони легко засвоюються вже після декількох повторів. В зв'язку з цим їх використовують на заняттях злюбими категоріями населення – дітьми дошкільного і шкільного віку, студентами, людьми зрілого і похилого віку.

2. Різноманітність. РВ використовують рухи усіма частинами тіла, в різних напрямках, на різних приладах, з предметами, а також з взаємною допомогою. Змінюючи просторові, часові і силові параметри рухів РВ можуть безперервно змінюватись, переходити з одного руху в другий і стимулювати учнів до фізичного удосконалення.

3. Вибірковість. За допомогою РВ можна здійснювати відносно вибіркового вплив на окремі частини тіла, групи м'язів, функціональні системи. Це дає змогу широко використовувати їх на заняттях по корекції тілобудови, постави, а також в якості засобів лікувальної фізичної культури для реабілітації хворих.

4. Регламентованість. Чітка регламентація кількості повторень, вихідного положення, амплітуди, темпу і ритму виконання РВ дає можливість легко регулювати навантаження а також диференціювати його в залежності від ступеня фізичної підготовленості тих, хто займаються.

Методичні вимоги щодо складання і проведення комплексів РВ

Складаючи комплекс РВ доцільно добирати вправи слід в певній послідовності, поступово збільшуючи їх інтенсивність – від низької і помірної, до високої. Керуючись анатомічним принципом “зверху донизу”, на початку комплексу проробляють м'язи шиї, рук і плечового поясу, потім спини і живота, закінчуючи комплекс вправами на розвиток м'язів ніг і таза. Доцільним є об'єднання вправ в серії, які будуть вибірково сприяти розвитку сили, гнучкості, витривалості, та ін. фізичних якостей. В окремі серії можна об'єднати вправи, які виконуються з положень сидячи, лежачи, стрибкові вправи. Завершується комплекс, як правило, різновидами ходьби, дихальними вправами, що сприяє мобілізації відновних процесів в організмі.

Схема складання комплексу РВ подана нижче (таб. 4).

В залежності від завдань, рівня підготовки учнів, умов навчання РВ проводять роздільним, потоковим або прохідним способами.

Роздільний спосіб передбачає у перевах після виконання кожної вправи пояснення і показ наступної вправи. Цей спосіб дозволяє учням добре ознайомитись з технікою виконання вправи, засвоїти термінологічну назву певних положень, але нажалі потребує великих витрат навчального часу, що зменшує моторну щільність уроку. Тому його часто використовують при вивчення нового комплексу вправ, або на заняттях з новачками.

Потоковий спосіб – вправи виконуються одна за одною без перерв. При зміні вихідних положень викладач повинен на останні рахунки виконання попередньої вправи подати відповідну команду. Цей спосіб дозволяє за короткий відрізок часу провести велику кількість вправ, що економить час на уроці, але він вимагає від вчителя хорошого знання термінології, вміння одночасно показувати вправу, вести підрахунок і виправляти помилки.

Прохідний спосіб – передбачає проведення РВ в русі. При цьому вправи можуть виконуватись усіма учнями одночасно, або по 1, 2, 3 і т.д. Для пояснення вправи групу можна зупинити, проте, якщо вона не є складною в координаційному плані, це можна зробити без припинення руху. Для якісного проведення вправ цим способом вчитель повинен обрати оптимальний стрій для пересування, щоб усім учням було зручно виконувати вправи.

Таблиця 4

Схема складання комплексу РВ

№ впр. у комплексі	Характер вправи
1, 2	Вправи на відчуття правильної постави, на увагу.
3, 4, 5, 6	Рухові дії для м'язів рук, плечового поясу, тулуба, ніг (нахили, повороти, присідання, махи, випади).
7, 8, 9	Вправи підвищеної інтенсивності для м'язів усього тіла, що сприяють розвитку фізичних якостей.
10, 11	Стрибки, танцювальні рухи.
12	Ходьба та дихальні вправи.

Незважаючи на велику кількість рухів, можливість їх постійного урізноманітнення і взаємокомбінування, дуже часто вчителі обмежують комплекси РВ стандартним, банальним їх набором, що не сприяє росту зацікавленості учнів у їх виконанні.

В даному посібнику ми детальніше зупинились на комплексах РВ з предметами і без предметів, біля гімнастичної стінки та з гімнастичною лавою. Цей додатковий інвентар є в наявності в багатьох школах, а якщо немає, то його придбання не несе великих матеріальних затрат. Запропоновані нижче комплекси дозволять вчителям фізичного виховання, тренерам спортивних секцій, студентам факультетів фізичного виховання розширити власний обсяг РВ і завдяки, зробити заняття цікавими, емоційними і ефективними.

Розвиваючі вправи біля і на гімнастичній стінці

Гімнастична стінка, або як її ще називають шведська стінка, була вперше запропонована як гімнастичний прилад Карлом Лінгом – автором відомої шведської гімнастики. Той факт, що вона і досі є невід'ємним приладом любого спортивного залу говорить про її універсальність, високу ефективність вправ, які виконуються з її допомогою.

Лазіння і перелазання по гімнастичній стінці різнойменним і однойменним способами забезпечує чудову прикладну підготовку. Гімнастичну стінку також можна використовувати в якості опори для виконання вправ на розтягування, розвиток правильної постави. Але найбільш ефективними вправами є ті, які виконуються в висах і упорах на гімнастичній стінці, що

виявляється у розвитку м'язів рук і ніг. Створення незвичних вихідних положень розширює діапазон засобів для розвитку м'язів тулуба. Поширеними при виконанні комплексів вправ біля і на гімнастичній стінці є такі вихідні положення:

Упори – положення учня в яких плечі розташовані вище точки опори. Розрізняють прості і змішані упори. Прості – коли учень тримається за прилад однією частиною тіла, переважно руками. На гімнастичній стінці практично не використовуються. Складні упори – коли використовується додаткова опора іншою частиною тіла. До них відносять упор стоячи, упор стоячи ззаду, упор лежачи, упор лежачи правим (лівим) боком з опорою на праву (ліву) руку та ін.

Виси – положення учні на приладі в яких плечі знаходяться нижче точок хвату. Виси також бувають прості і складні. Прості виси :вис, вис спиною до стінки, вис зігнувшись, вис прогнувшись, вис кутом. Складні виси: вис стоячи, вис стоячи ззаду зігнувшись, вис присівши, вис стоячи зігнувшись.

Планування проведення комплексу РВ біля і на гімнастичній стінці викладач повинен приділити увагу організації виконання вправ. Слід визначити кількість робочих секцій на гімнастичній стінці, і якщо їх недостатньо, то при проведенні комплексів вправ слід застосувати позмінний спосіб організації учнів. Тобто спочатку вправу виконує І зміна, II зміна – відпочиває, потім учні міняються ролями.

Деякі вправи передбачається виконувати на верхніх рейках, що може виклати в учнів відчуття страху. В зв'язку з цим підлогу під стінкою можна застелити гімнастичними матами, дати змогу виконати вправу спочатку на меншій висоті, а потім поступово піднятися вище.

Комплекс РВ біля і на гімнастичній стінці подано в додатку 1.

Розвиваючі вправи з палицями

РВ з палицею широко використовується в фізичному вихованні. Вони є чудовим засобом формування і корекції постави. Виконання різноманітних симетричних рухів з палицею, сприяє відповідному розташуванню ланок тіла відносно хребтового стовпа. Тим самим забезпечується контроль за правильним положенням тулуба, а також пропорційний розвиток м'язів тіла на правій і лівій частинах тіла що профілактує і усуває сколіози хребта.

Виконання несиметричних положень, коли палиця знаходиться з однієї сторони від того, хто займається (при цьому вона може утримуватись однією або обома руками), сприяє розвитку координації рухів. Рухи з палицею можуть використовуватись по колу – колові рухи, і по дузі. Для розвитку координації корисно виконувати кидки і ловіння палиці, балансування нею.

Вправи з палицею доцільно вивчати після того, коли учні добре засвоять основні положення рук і рухи руками без палиці. Спочатку вивчаються вправи з горизонтальним положенням палиці, оскільки так легше здійснювати контроль за положенням палиці. Потім поступово переходять до вправ з вертикальними положеннями палиці. Сперш вивчають вправи в основних площинах (лицевій і боковій), а потім в проміжних. Для ускладнення вправ в них включають різні комбінації рухів руками палицею, з рухами тулуба, ніг, голови.

При поясненні і запису вправ положення палиці визначається в залежності від її розташування відносно тіла того, хто займається. Палицю можна тримати:

звичайним хватом – палиця утримується за кінці хватом зверху;

вузьким хватом – палиця утримується обома руками, кисті поруч;

хватом знизу – хват, який утворюється після повороту рук назовні (долоні вперед);

різним хватом – одна рука в хваті зверху, друга – в хваті знизу;

зворотнім хватом – хват, який утворюється після повороту рук всередину.

Комплекс РВ з палицею подано в додатку 2.

Розвиваючі вправи на гімнастичній лаві

Гімнастична лава – прилад, який дозволяє урізноманітнити звичайні РВ, змінити умови їх виконання. Приймаючи ті чи інші положення на лаві, можна диференціювати навантаження відносно рівня фізичної підготовленості учнів. Так, наприклад, виконання згинань і розгинань рук в упорі лежачи, опираючись на лаву руками буде більш легким варіантом відповідно до виконання аналогічної вправи, але з опорою ногами. Таким чином пропонуючи слабо підготовленим учням перший, тренуваним – другий варіант виконання вправи, можна по різному навантажувати їх організм, не змінюючи кількості повторень.

При достатній кількості учнів (не менше 4-х) лаву можна використовувати в якості обтяження. Утримуючи лаву в різних положеннях і виконуючи при цьому рухи тулубом, ногами (випади, присідання, нахили і т.д.) успішно розвиваються силові здібності. Використання лави як перешкоди, при виконанні стрибків стимулює учнів до більш високих підстрибувань, тим самим сприяє розвитку стрибучості.

При проведенні занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку широко використовуються різновиди ходьби вздовж лави, що розвиває відчуття рівноваги. Після засвоєння вправ в ходьбі по лаві, можна удосконалювати ці навички, запропонувавши ходьбу по перевернутій лаві.

Комплекс РВ на гімнастичній лаві подано в додатку 3.

Розвиваючі вправи зі скакалкою

Вправи зі скакалкою передбачають перш за все виконання стрибкових рухів через скакалку, обертаючи її вперед або назад. Їх використання дає можливість розширити діапазон засобів, що використовуються в заняттях по фізичній культурі. Висока інтенсивність цих вправ дозволяє скоротити час, необхідний для отримання оздоровчого ефекту. За даними американських вчених 10 хвилин стрибків за своєю дією на організм є еквівалентними 30 хвилинам бігу підтюпцем. Стрибки зі скакалкою – чудовий засіб розвитку швидкісно-силових можливостей і витривалості. Вміння узгоджувати рухи ногами з рухами руками сприяє удосконаленню спритності, координації рухів, відчуття ритму.

Разом з тим, рекомендуючи цей вид вправ, слід пам'ятати, що стрибки через скакалку є високо ударними вправами, тобто здійснюють високе

механічне навантаження на опорно-руховий апарат і можуть бути травмонебезпечними, особливо для людей, які мають зайву вагу тіла, низький рівень фізичної підготовленості, ушкодження суглобів ніг та спини.

Перед виконанням вправ зі скакалкою слід добре розім'яти м'язи стопи та стегна, виконуючи різновиди ходьби, бігу а також вправи на розтягування цих груп м'язів. Також в комплекс доцільно включити вправи, які б сприяли оволодіння технікою обертання скакалки. Основна частина вправ повинна бути присвячена різноманітним способам обертання скакалки, стрибків та пересувань. Також можна виконувати стрибки через довгу скакалку.

Організуючи заняття зі скакалкою необхідно створити умови, щоб учні мали достатньо місця для обертання скакалки. Бажано, щоб кожний учень мав свою скакалку, індивідуально підбрану за довжиною. Якщо такої можливості немає, то довжину можна відрегулювати, зав'язавши вузол на кінцях скакалки (біля рукоятки).

Техніка. Для досягнення правильної техніки виконання стрибків через скакалку перш за все слід підібрати оптимальну її довжину. Для цього необхідно обома ногами стати на скакалку, а її рукоятками дотягнутись до рівня грудей. Довжина, яка дозволяє розтягнути її в таке положення і буде оптимальною.

Виконуючи обертання скакалки необхідно обов'язково торкатись нею підлоги. Стрибки слід виконувати штовхаючись усією стопою. В фазі польоту коліна і носки повинні бути натягнутими. Приземлення виконується на трохи зігнуті ноги, з носка на п'яту, що дозволяє пом'якшити удар від приземлення. При виконанні стрибків тулуб не повинен нахилитись ні вперед ні назад; плечі знаходяться над стопами.

Засвоївши основні стрибкові рухи їх можна поєднувати у різноманітні комбінації.

Комплекс РВ зі скакалкою подано в додатку 4.

РВ в зімкнутому строю

Проведення загально-розвиваючих вправ в зімкнутому строю є найбільш доступним способом їх урізноманітнення, тому що не потребує ніяких матеріальних затрат, є доступним для учнів любого рівня підготовленості як фізичної так і технічної, а також чудово підвищує емоційний стан учнів на занятті.

Особливістю такого способу проведення РВ є те, що учні, які стоять в зімкнутому строю, обмежені в рухах за певним напрямом. Знаходячись в зімкнутій шерензі – вони не можуть рухатись в сторони, в колоні – виконувати рухи вперед і назад. В той же час з'являється можливість взаємодіяти учням один з одним, і таким чином створювати додаткове обтяження а також стимулювати один одного до кращого виконання вправ (наприклад –нахилитись нижче, тому що учні, які стоять поруч нахилиються низько і т.д.). Таким чином ці вправи сприяють розвитку сили і гнучкості.

Необхідність рухатись з усіма учнями одночасно, в узгодженні з підрахунком і музичним супроводом сприяє розвитку відчуття ритму і координації.

Слід зауважити, що РВ в зімкнутому строю при великій кількості учнів і чіткому їх виконанні уявляють естетичне видовище, і тому їх часто

використовують при проведенні масових гімнастичних показових виступів. РВ в зімкнутому строю можна також виконувати з різними предметами, часто їх виконують з обручами.

Подібні особливості мають РВ в парах. Враховуючи меншу обмеженість учнів в рухах вони дають можливість виконувати рухи в різних напрямках, а вихідні положення, які передбачають взаємодію між учням створюють додаткові умови для фізичного розвитку учнів. При проведенні вправ в парах для пояснення вправ можна використовувати зовнішні орієнтири а не назви сторін. Наприклад, пояснюючи вправу, яка передбачає нахили в сторони, можна сказати: “нахил до вікна, нахил до дверей”. Пояснення типу – “нахил вправо, нахил вліво” в даному випадку буде недоречним, тому що відносно учнів які стоять обличчям один до одного назви сторін будуть різними.

Проводячи вправи в зімкнутому строю і в парах, для більш зручного їх виконання, бажано шикувати учнів за ростом. Вправи можуть виконуватись з різних вихідних положень – стоячи, сидячи, лежачи. Дуже емоційний підйом як правило викликають стрибкові вправи.

Комплекс РВ в зімкнутому строю подано в додатку 5.

Методика навчання гімнастичним елементам

Характеристика гімнастичних елементів.

До гімнастичних елементів відносять вправи гімнастики, які складають основу змагальних комбінацій спортивної гімнастики – це вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи, опорні стрибки. Проте відносно нескладні з них складають зміст основної гімнастики і в зв'язку з цим ми розглядаємо методику їх викладання в даному посібнику.

Методичні особливості навчання гімнастичних елементів.

Гімнастичні елементи дуже різноманітні. До їх виконання залучаються різні м'язові групи, мобілізуються різні системи організму. В той же час вони мають певні спільні риси, які відрізняють їх від елементів інших видів фізичного виховання і обумовлюють особливості процесу навчання.

- *Гімнастичні вправи уявляють собою штучні форми рухів ациклічного характеру.* З більшістю гімнастичних вправ ми не зустрічаємось в повсякденному житті, як наприклад з ходьбою, бігом. Вони не є природними рухами, а придумані в процесі розвитку гімнастики для удосконалення певних рухових здібностей людини. І тому, починаючи оволодівати якимось елементом, учні виконують їх вперше. Крім того гімнастичні вправи мають ациклічний характер – тобто в процесі їх виконання не має повторюваності певного циклу рухів, що вимагає виконання більшої кількості повторень при його навчанні.
- *Гімнастичні вправи характеризуються різноманітністю рухових дій і умов їх виконання.* Велика кількість гімнастичних приладів які використовуються в гімнастиці вимагають від гімнастів прояву усіх фізичних якостей, дотримання певних біомеханічних закономірностей техніки виконання вправ. Вони забезпечують різні умови виконання вправ, можливість варіювати вихідні положення, виконувати рухи

різними частинами тіла, поєднувати їх між собою, що забезпечує різноманітність і багатогранність гімнастичних вправ.

- Для виконання гімнастичних вправ характерним є гімнастичний стиль. Гімнастичні вправи як правило виконуються з прямими колінами, “втягнутими” носками і кистями. Вправи починаються і закінчуються положеннями в яких спина пряма, живіт втягнутий, голова дещо піднята. Саме наявність гімнастичного стилю забезпечує естетичність гімнастичних виступів і в великій мірі визначає оцінку за виконання елемента.
- Виконання цілої низки вправ пов’язано з ризиком. Більшість вправ гімнастики виконуються на підвищеній опорі, або в без опорних положеннях, включають різноманітні обертові рухи, які вимагають від гімнаста високий рівень володіння своїми рухами і пов’язано з ризиком. Ця особливість може спричинити в учня певний психологічний бар’єр при вивченні елементів.
- Для успішного вивчення гімнастичних елементів важливим є правильний підбір рухів на основі можливостей учня і складності елемента. Усім гімнастичним елементам слід навчати поступово, в певній послідовності, щоб вивчення одного елемента створювало підґрунтя для вивчення наступного. Крім того, при навчанні слід враховувати рівень фізичної, технічної і психологічної готовності учня до оволодіння тим чи іншим елементом.

Принципи навчання.

Принцип свідомості і активності – вимагає наявності в учня свідомого бажання вивчати той чи інший елемент, розуміння техніки його виконання, аналізування власних дій і їх само оцінювання.

Принцип наочності – передбачає показ вправ, демонстрацію навчальних посібників, пояснення. Його дотримання підвищує інтерес до навчання, покращує процес сприйняття вправи, яка вивчається.

Принцип доступності і індивідуалізації – вимагає, щоб учням висувались такі завдання, які б відповідали їх можливостям.

Принцип систематичності – передбачає певну послідовність вивчення елементів – від самих легких до складних, а також чітку регламентацію занять. Тільки оптимальні інтервали між заняттями, їх систематичність будуть сприяти розвитку динамічного стереотипу виконання вправи і завдяки цьому утворенню рухової навички.

Методи навчання.

Навчаючи гімнастичним елементам застосовують як загально-педагогічні методи навчання – метод розповіді і показу, так і специфічні методи фізичного виховання.

Метод цілісного розучування передбачає розучування вправи вцілому, без розподілу її на частини. Метод використовується, коли вивчається відносно нескладна вправа і її не доцільно розділяти на частини, або коли вправа, яка навчається не підлягає розподілу, чи її розподіл призводить до грубого порушення основ техніки виконання. Застосовуючи метод цілісного розучування слід перше спростити структуру елемента, який вивчається за рахунок опущення другорядних деталей техніки, спрощення окремих фаз, полегшення умов виконання.

Метод розучування вправи по частинах передбачає тимчасове подрібнення рухової дії на складові частини для почергового їх засвоєння, з наступним поєднанням їх в цілісну вправу. Він застосовується при розучуванні складних рухових дій, які складаються з декількох окремих фаз. Застосовуючи його слід правильно поділити вправу. Бажано, щоб кожна окрема частина утворювала самостійну вправу. Тоді в подальшому їх легше буде поєднувати в єдиний елемент.

В процесі навчання, як правило, застосовують обидва методи, часто комбінуючи один з одним. Найбільш ефективним є методичний прийом, коли при навчанні гімнастичним елементам застосовуються підвідні вправи.

Підвідні вправи застосовують для створення або уточнення уяви про рух, який вивчається. Вони дають учням можливість отримати м'язові відчуття виконання певних фаз елемента у відносно полегшених умовах. При цьому до підвідних вправ висуваються наступні вимоги. Вони повинні:

- за своєю технічною структурою бути подібними до вправи, яка вивчається;
- мати вигляд самостійних, закінчених рухових завдань;
- виключати велику кількість лишніх рухів;
- оптимально узгоджуватись з рухом, який вивчається.
- повторюватись оптимальну кількість разів, яка залежить від її складності а також від ступеня подібності до структури основної вправи.

В процесі навчання, особливо на заключній стадії широко застосовуються ігровий і змагальний методи. Вони створюють різноманітні умови виконання елемента в яких відбувається удосконалення рухової навички, крім того створюють додатковий психологічний фактор, який дозволяє перевірити її стабільність і варіативність.

Етапи навчання гімнастичним елементам

Процес навчання гімнастичним елементам можна умовно поділити на три етапи:

1. Етап початково розучування.
2. Етап поглибленого навчання.
3. Етап закріплення і удосконалення.

В основі такого ділення лежить закономірність процесу засвоєння рухових дій, в наслідок якого в учнів спочатку формується рухове вміння яке в подальшому переходить в рухову навичку.

Рухове вміння – такий ступінь володіння дією, коли вона виконується під контролем свідомості. Учень вміє виконувати вправу самостійно, але часто припускається помилок, зауважує свої думки на певних фазах руху

Рухова навичка – такий ступінь володіння дією, коли вона виконується на підсвідомому рівні. Оволодіння елементом на рівні рухової навички передбачає стабільне його виконання, без помилок, не замислюючись на окремих фазах руху, та автоматичне поєднання їх в єдине ціле.

Завдання, зміст і методичні особливості кожного етапу подано в табл. 5.

Таблиця 5.

Етапи навчання гімнастичним елементам

Завдання	Зміст	Методи навчання
Етап початкового розучування		
Створення попередньої уяви про вправу, яка вивчається.	Вчитель називає, демонструє вправу і пояснює техніку її виконання. Учні виконують пробні спроби, підвідні вправи. Елемент виконується з допомогою вчителя або товаришів.	Показ* Розповідь* Цілісного розучування Розучування по частинах
Етап поглибленого навчання		
Створення рухового вміння	Учні багаторазово виконують підвідні вправи для засвоєння окремих фаз руху, повторюють його в цілому з допомогою і самостійно, в полегшених умовах.	Цілісного розучування.* Розучування по частинах.* Підвідних вправ.* Розповідь, показ.
Етап закріплення і удосконалення		
Створення рухової навички.	Багаторазове самостійне повторення вправи, варіювання вправи: виконання в різних умовах (полегшених і ускладнених), поєднання з іншими елементами.	Цілісного розучування.* Розучування по частинах. Змагальний* Ігровий* Розповідь, показ.

* метод, який має першорядне значення на даному етапі навчання.

Для кращої організації процесу навчання викладач повинен скласти певну програму дій, які слід підпорядковувати наступній схемі:

1. назвати елемент;
2. продемонструвати елемент;
3. пояснити техніку виконання;
4. виконання учнями підвідних вправ;
5. виконання учнями вправи з допомогою, або в полегшених умовах;
6. самостійне виконання і удосконалення вправи.

Для полегшення роботи по складанню програми розучування гімнастичних елементів, в даному посібнику представлено карти навчання тим з них, які включено до шкільної програми по фізичному вихованню, і які найбільш широко використовують при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять.

Акробатичні елементи

Акробатичні елементи разом з танцювальними рухами можуть входити до складу комбінації вільних вправ, які входять в програму як жіночого так і чоловічого багатоборства. В школі їх вивчають як дівчата, так і юнаки.

Навчальна карта №1

Прилад: *Акробатика.*

Назва елемента: *Перекид вперед.*

Техніка: Перекид вперед виконується з положення упор присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутись ногами, зігнути руки і, переносючи на них вагу тіла, нахилити голову вперед, прижимаючи підборіддя до груді. Спираючись лопатками на підлогу згрупувати тіло, охопивши гомілки руками і перекатом вперед вийти у в.п. (упор присівши).

Підвідні вправи:

1. Виконання “групування” з положення сид.
2. Виконання “групування” з положення лежачи на спині.
3. Виконання “групування” з положення лежачи на спині з переходом в групування сидячи.
4. З упору присівши виконання перекидів назад і вперед у в.п.
5. Виконання перекиду вперед з допомогою.
6. Виконання перекиду вперед самостійно.

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

Можливі помилки:

- після поштовху ніг в початковій фазі перекиду, учні не випрямляють їх повністю.
- Учні не достатньо нахиляють голову на грудь, і внаслідок цього недостатньо округлюють спину.
- В заключній фазі руху, при виході у в.п. учні допомагають собі піднятися додатковим поштовхом рук від підлоги. Ця помилка виникає внаслідок перших двох, завдяки недостатньої сили обертального руху.

Навчальна карта № 2

Прилад: *Акробатика.*

Назва елемента: *Перекид назад.*

Техніка. Перекид назад виконується з упору присівши. Відштовхуючись руками учень виконує перекатом назад на спину, прямими ногами тягнеться назад за голову. Установлює руки біля плечей, долонями на підлогу, опускає ноги на підлогу, перекочується через голову у в. п.

Підвідні вправи.

1. Групування з різних вихідних положень (див. перекид вперед)
2. З упору присівши перекасти назад і вперед.
3. З упору присівши перекаст назад, торкаючись ногами підлоги за головою і виконуючи постановку долонь біля плечей;
4. Виконання перекиду назад з похилої площини – з гімн. містка, похилої лавки і т.д. (зверху покласти гімн. мат.);
5. Виконання перекиду назад з допомогою.
6. Виконання елемента самостійно.

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

Можливі помилки:

- Після відштовхування руками учні не обхватують гомілки руками (не “групується”), що зменшує силу обертального руху.
- Учні не достатньо нахиляють голову на груди, і внаслідок цього недостатньо округлюють спину.
- Недостатній рівень гнучкості в шийному відділі хребта не дає можливості учню торкнутись ногами підлоги за головою, що призводить до компенсаторного випрямлення тулуба і подачі ніг не назад а вверх – тобто перекид виконується через стійку на голові.
- Виконуючи перекид через голову, повертають її набік. Це відбувається внаслідок недостатньої сили оберту (помилки 1,2), або недостатньої гнучкості (помилка 3).

Навчальна карта №3

Прилад: *Акробатика.*

Назва елемента: *Стійка на лопатках.*

Техніка. З упору присівши учень виконує перекид назад на спину і згинається в кульшових суглобах. Розгинаючись, учень піднімає ноги і таз вверх, , опирається руками під спину утримуючи вертикальне положення тулуба.

Підвідні вправи.

1. З упору присівши перекинути назад і вперед.
2. Перекид назад в стійку на лопатках з зігнутими ногами
3. Виконання елемента з допомогою.
4. Виконання елемента самостійно.

Допомога. Стояти збоку від учня, підтримуючи його за гомілку , вирівнюючи його тіло, надаючи йому певне положення.

Можливі помилки:

Виконуючи стійку учень згинається в кульшовому суглобі. Це відбувається внаслідок недостатньої гнучкості хребта , або недостатньої сили м'язів розгиначів тулуба.

Навчальна карта №4

Прилад: *Акробатика.*

Назва елемента: *Стійка на голові.*

Техніка: Цю стійку можна виконувати махом однієї і поштовхом другої ноги, поштовхом двох ніг, або виходити у вертикальне положення силою, розгинаючи тулуб. З упору присівши учень ставить голову на підлогу утворюючи з руками рівносторонній трикутник. Переносячи вагу тіла на руки і голову учень махом однієї і поштовхом другої (або поштовхом двох, або силою) виходить в стійку. Основна вага тіла повинна утримуватись на руках, щоб було можливо контролювати баланс.

Підвідні вправи.

1. Добре навчитись виконувати стійку на лопатках.
2. Виконати стійку на голові зігнувши ноги (в групуванні).
3. Виконання елемента з опорою спиною на стінку.
4. Виконання елемента з допомогою.
5. Виконання елемента самостійно.

Допомога. Стоячи збоку від учня, утримуючи за гомілку і під спину, допомогти йому прийняти відповідне положення.

Можливі помилки:

1. Учень ставить голову і руки майже на одній лінії, що зменшує площину опори і ускладнює утримання рівноваги.
2. Учень переносить більш частину ваги тіла на голову, що ускладнює контроль за балансуванням і веде до втрати рівноваги.

Навчальна карта № 5

Прилад: Акробатика.

Назва елементу: *Стійка на руках.*

Техніка. Елемент виконується з в.п. – праву (ліву) вперед на носок, руки вгору. Учень виконує крок, нахилом ставить руки на підлогу і махом однієї і поштовхом другої виходить в стійку на руках утримуючи рівновагу.

Підвідні вправи.

1. Оволодіти технікою стійки на голові;
2. Стійка на руках опираючись ногами на стінку.
3. Стійка на руках з допомогою.
4. Стійка на руках самостійно.

Допомога. Стоячи збоку від учня, утримуючи за гомілку і під спину, допомогти йому прийняти відповідне положення.

Можливі помилки.

1. Виконуючи елемент учень не повністю розгинає руки в плечових суглобах, внаслідок чого він не може вийти в стійку, а зразу втрачає рівновагу. Для запобігання цієї помилки слід у в.п. піднімати руки вгору, і утримувати їх в цьому положенні під час постановки на підлогу.
2. В стійці учень розслабляє м'язи спини і живота, що призводить до втрати контролю за балансом і втрати рівноваги.
3. Пальці рук учня під час постановки на підлогу зімкнені разом, що зменшує площину опори і погіршує здатність до балансування.

Навчальна карта №6

Прилад: Акробатика.

Назва елементу: *Переворот боком.*

Техніка. З в.п. праву* в сторону на носок, руки вгору, кроком вправо енергійно нахилитись в однойменну сторону. Махом лівої і поштовхом правої, послідовно поставити на підлогу спочатку праву, а потім ліву руки, вийти в стійку на руках ноги нарізно і прохідним рухом, послідовно ставлячи на підлогу ліву а потім праву ноги відштовхуючись правою а потім лівою рукою вийти в стійку ноги нарізно, руки вгору.

*наведено приклад виконання перекиду вправо. Перекид вліво виконується аналогічно з правої ноги.

Підвідні вправи.

1. Перекиди в сторони в групуванні.

2. Стійка на руках, ноги нарізно.
3. Балансування в стійці на руках ноги нарізно з перенесенням ваги тіла з однієї руки на іншу. Виконувати опираючись на стінку, або з допомогою партнера.
4. Переворот боком з допомогою.
5. Переворот боком самостійно.

Допомога. Стояти ззаду від учня, обхопити його за пояс схресним хватом і допомогти виконати переворот проводячи його через стійку на руках. Викладач повинен пересуватись в сторону разом з учнем.

Можливі помилки.

1. Учень близько ставить руки біля ніг, що веде до сильного згинання тулуба в кульшових суглобах і обмежує амплітуду махової ноги. В подальших фазах перевертоту не стає сили обертального руху.
2. Учень ставить руки на підлогу не по чергово, а обидві зразу. Це веде до згинання в плечових або в кульшових суглобах і порушення траєкторії руху тіла .
3. Переворот боком виконується не по прямій (тобто руки і ноги повинні ставитись по одній лінії), що призводить до порушення траєкторії руху.

Навчальна карта №7

Прилад: *Акробатика.*

Назва елемента: *Міст з положення стоячи.*

Техніка. З положення стійка ноги нарізно, руки вгору, нахилившись назад поставити руки на підлогу зберігаючи прогнуте положення спини, лікті і коліна випрямлені, вага тіла розподіляється рівномірно на руки і на ноги. Повернення у в.п. відбувається за рахунок енергійного поштовху рук, перенесення ваги тіла на ноги і випрямлення тіла включенням в роботу м'язів згиначів тулуба (живіт і передня поверхня стегон).

Підвідні вправи.

1. Виконання моста з положення лежачи.
2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки нахилом назад, переступаючи руками по рейках вниз опуститись в міст і повернутись у в.п.
3. Виконання елемента з допомогою.
4. Виконання елемента самостійно на гірку матів. Висоту гірки поступово зменшувати.
5. Виконання елемента самостійно.

Допомога. Той, хто страхує повинен стояти спереду-збоку від учня, підтримуючи його під спину і протидіючи нахилу учня відповідним нахилом свого тіла в протилежному напрямку.

Можливі помилки.

1. Нахилившись назад учень часто боїться нахилити голову назад, що спричиняє недостатній прогин хребта і неможливість виконати елемент.
2. В положенні міст учень згинає коліна і лікті. Це пов'язано з недостатнім рівнем гнучкості в плечових суглобах, а також суглобах хребта.

3. Повертаючись у в.п. учень зразу опускає голову і руки вперед, що призводить до падіння назад. Випрямляти тулуб слід поступово, починаючи з нижніх відділів хребта, закінчуючи шиєю і руками.

Вправи на приладах для чоловіків

Вправи на перекладині, бруси є складовою частиною змагальної програми чоловіків зі спортивної гімнастики. В той же час вони широко використовуються на заняттях гімнастикою з юнаками. Інші види гімнастичного багатоборства (кільця, кінь-махи) менш розповсюджені на заняттях основною гімнастикою, що пов'язано з підвищеною координативною складністю цих вправ, що робить їх малодоступними для широкого кола населення. Тому в даному посібнику приводиться ряд вправ на перекладині і на паралельних брусах, які є доступними для кожного кола учнів і можуть використовуватись на заняттях з основної гімнастики.

Перекладина.

Навчальна карта №8

Прилад: *Перекладина* **Назва елемента:** *Розмахування прогином.*

Техніка виконання. З вису енергійно згинаючись і розгинаючись в кульшових суглобах, підняти ноги до рівня перекладини, дещо підтягнутись на руках і, розгинаючись зробити рух ногами і тулубом по дузі вверх-вперед. Після маху дугою тіло опускається пасивно.

Підвідні вправи.

1. Згинання і розгинання тулуба в висі.
2. Розмахування з допомогою.
3. Розмахування самостійно.

Допомога. Стояти збоку від учня, однією рукою підтримувати за стегно, другою – за пояс. Під час руху підштовхувати учня вверх. Під час маху назад учнів слід обов'язково стримувати, щоб уникнути зриву і падіння.

Можливі помилки.

1. Учень недостатньо піднімає ноги вперед до перекладини, що не дає можливість йому в подальшому виконати дугу.

Навчальна карта №9

Прилад: *Перекладина* **Назва елемента:** *Однорідні перемахи.*

Техніка виконання. Знаходячись в упорі перенести вагу тіла на ліву (праву) руку, відштовхуючись правою(лівою) рукою одночасно махом однорідної ноги в сторону перенести її через перекладину в упор ноги нарізно правою (лівою).

Підвідні вправи.

1. Навчитись переносити вагу тіла з одної руки на другу на низькій перекладині.
2. В упорі виконати мах правою (лівою) з доторканням носком перекладини.
3. Перемахи з допомогою і самостійно на низькій перекладині.

4. Самостійне виконання перемахів в стандартних умовах.

Допомога. Стояти збоку від учнів спереду від перекладини, однією рукою тримати за плече, а другою здійснювати допомогу, підштовхуючи під стегно протилежної ноги.

Можливі помилки.

1. Учень недостатньо переносить вагу тіла на протилежну руку, і йому не вистачає часу виконати перемах.
2. Недостатній рівень гнучкості в кульшовому суглобі призводить до виконання перемаху зігнутою ногою і порушення постави.
3. Учень розслабляє м'язи тіла і ніг після виконання перемаху, що призводить до втрати рівноваги і падіння учня вперед.

Навчальна карта №10

Прилад: *Перекладина* Назва елементу: *Підйом переворотом.*

Техніка виконання. Підйом переворотом може виконуватись з вису стоячи махом однієї і поштовхом другої ноги, поштовхом двох ніг, а також з вису силою. Одним з цих способів учень виконує підтягування на руках, наближує ноги до перекладини, не нахиляючи голови назад, посилає ноги за перекладину в упор зігнувшись, після чого випрямляючись в кульшових суглобах приймає положення упору.

Підвідні вправи.

1. Поштовхом однієї і махом другої (поштовхом двох, підтягуванням) утримання вису на зігнутих руках,;
2. З вису прогнувшись на нижній жердині різновисоких брусів поштовхом ноги від верхньої жердини виконати підйом переворотом.
3. В упорі на перекладині згинання вперед і повернення у в.п.
4. Виконання підйому переворотом махом однієї і поштовхом другої з допомогою і самостійно.
5. Те саме поштовхом двох.
6. Підйом переворотом силою з допомогою і самостійно.

Допомога. Стояти збоку підтримуючи однією рукою під спину, другою під стегна підштовхуючи учня запрокинути тулуб на перекладину. В упорі, коли піднімаються плечі притримувати за ноги.

Можливі помилки.

1. Учень в момент наближення ніг до перекладини випрямляє руки, тим самим віддаляючи кульшовий суглоб від перекладини, що не дає можливість перейти в упор.
2. Учень "відкидає" голову назад, що ускладнює виконання згинання в кульшових суглобах в момент перевороту.
3. Недостатній рівень сили рук і черевного пресу не дозволяє учню наблизити тіло до перекладини.

Навчальна карта №11

Прилад: *Перекладина* Назва елементу: *Підйом розгином.*

Техніка виконання. З вису виконати мах дугою. Після того, коли тіло рухається вперед і проходить вертикальне положення піднести ноги до перекладини, прийняти вис зігнувшись, та енергійно розгинаючись в кульшових суглобах і натискаючи прямими руками на перекладину, виконати підйом в

упор. Під час розгинання слідкувати за тим, щоб тулуб наближався до перекладини.

Підвідні вправи:

1. Розмахування в висі.
2. Оволодіти спадом і підйомом правою (лівою): виконується з положення упор ноги нарізно правою (лівою). Згинаючись в кульшових суглобах виконати спад в положення вис зігнувшись, ноги нарізно правою (лівою). Енергійно розгинаючись і натискаючи руками на перекладину вийти у в.п.
3. Виконання підйому розгином з допомогою.
4. Це саме самостійно.

Допомога. Стояти збоку від учня. Однією рукою підтримувати під спину, другою – під стегно, допомагаючи виконати підйом.

Можливі помилки.

1. Учень не повністю виконує мах дугою і рано починає згинатись в кульшових суглобах. Це зменшує амплітуду зворотнього качу, і знижує силу інерції тіла, яка допомагає виходити в упор.
2. Учень виходить в упор через зігнуті руки. Ця помилка є наслідком попередньої.
3. В момент розгину учень опускає ноги вниз, цим самим віддаляючи тулуб від перекладини, що робить неможливим підйом в упор.

Бруси

Навчальна карта №12

Прилад: Бруси Назва елементу: Розмахування.

Техніка. Розмахуванням на брусах слід навчати спочатку в упорі на передпліччях, в упорі а потім в упорі на руках. В упорі на передпліччях лікті слід ставити усередину брусів, а кистями рук захватити жердини зовні так, щоб передпліччя не були паралельними жердинам. В упорі на руках їх слід дещо зігнути в ліктях, кисті назовні. Такі положення будуть найбільш стійкими. Починаючи розмахування ноги слід енергійно послати разом з тулубом вперед, зігнутись в кульшових суглобах, тулуб відхилити назад. В крайньому положенні маху вперед, розгинаючись в кульшових суглобах, виконати мах назад, трохи прогнутись. Слід звернути увагу, щоб розмахування виконувалось не тільки ногами, але й усім тулубом.

Підвідні вправи.

1. Розмахування в упорі на передпліччях на низьких брусах з допомогою.
2. Те саме самостійно на стандартних брусах.
3. Розмахування в упорі з допомогою і самостійно.
4. Розмахування в упорі на руках з допомогою і самостійно.

Допомога. Стоячи збоку, під час маху вперед підтримувати учня під спину, назад – під груди. Страхувати під жердинами.

Можливі помилки.

1. Під час маху вперед учень не виводить таз. В результаті, розмахування виконуються тільки ногами з низькою амплітудою, не включаючи в роботу тулуб.

2. Недостатній розвиток сили рук і плечового поясу може призводити до втрати рівноваги при виконанні розмахувань, або до обмеження їх амплітуди.

Навчальна карта №13

Прилад: Бруси **Назва елемента:** *Підйом махом вперед з упору на передпліччях.*

Техніка. З розмахуванні на передпліччях, переходячи вертикаль, енергійним махом вперед, дещо згинаючись в кульшових суглобах, коли носки будуть на рівні жердин, різко розігнутись і з одночасним випрямленням рук перейти в упор.

Підвідні вправи.

1. З упору лежачи ззаду на передпліччях опираючись ногами на лавку перейти в упор лежачи ззаду.
2. З упору на передпліччях на брусах підйом махом вперед в сід ноги нарізно.
3. З упору на передпліччях підйом махом вперед з допомогою
4. Те саме, самостійно.

Допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою — за пояс.

Можливі помилки.

1. Виконання елемента може ускладнюватись через недостатній розвиток сили трьохглавих м'язів рук. Для їх розвитку ефективними є згинання і розгинання рук в упорі на брусах.
2. При недостатній амплітуді розмахувань учню для виходу в упор прийдеться прикладати більше зусиль.

Навчальна карта №14

Прилад: Бруси **Назва елемента:** *Стійка на плечах силою з упору сидячи ноги нарізно.*

Техніка. З упору сидячи ноги нарізно, хватом руками спереду ближче до стегон, силою підняти таз, зігнути руки і розгинаючись в кульшових суглобах і з'єднуючи ноги, розвести лікті в сторони, опуститись в стійку на плечах. Для більш стійкого положення необхідно поставити плечі попереду від рук. Для переходу у в. п. можна зробити перекид вперед: згинаючись в кульшових суглобах і виконавши перехват руками перейти в упор на руках зігнувшись ноги нарізно. Опускаючи таз і відштовхуючись плечами перейти в упор сидячи ноги нарізно (чи в інший вид упору).

Підвідні вправи.

1. Стійка на плечах силою на низьких брусах з допомогою.
2. Перекид вперед на підлозі.
3. Перекид вперед з упору сидячи ноги нарізно (виконується аналогічно стійці, тільки тулуб не виводиться у вертикальне положення а зразу виконується опускання в упор зігнувшись ноги нарізно) з допомогою і самостійно. На жердини можна покласти мати.
4. Виконання стійки на плечах з переходом через перекид вперед у в.п. з допомогою і самостійно.

Допомога. Стоячи збоку однією рукою підтримувати під спину, другою – під стегно.

Можливі помилки.

1. Виконуючи стійку учень не повністю розгинається в кульшових суглобах, або навпаки, робить сильний перерозгин хребта внаслідок чого може втратити рівновагу.
2. Виконуючи перекид зі стійки на руках учень не згинається в кульшових суглобах, а опускається в упор прямим тулубом. Це призводить до збільшення сили обертального руху і втрати контролю учня за його швидкістю, внаслідок чого виникає падіння. Можливе травмування учня, тому в цій фазі руху на етапі початкового навчання слід обов'язково здійснювати страховку і допомогу.

Вправи на приладах для жінок

Програма жіночого багатоборства по гімнастиці, на відміну від чоловічого, включає вправи на брусах різної висоти і на гімнастичні колоді. Вправи на брусах різної висоти містять багато елементів, подібних до тих, які використовуються на перекладині: підйоми, перемахи ногами, розмахування. Техніка їх виконання аналогічна тій, що описана в розділі “ вправи на перекладині”. В той же час використовується і такі, в яких гімнастка одночасно взаємодіє з опорою верхньої та нижньої жердин.

Вправи на колоді розвивають відчуття рівноваги, координацію рухів. Вони містять різновиди ходьби, танцювальні кроки (описано в розділі “танцювальні вправи”). Їх спочатку вивчають на підлозі, поступово переносячи на низьку колоду, а потім виконують на приладі стандартної висоти. Те саме торкається й інших вправ – повороти, стійки, стрибки. В розділі вправи на колоді ми представили вправи, які є типовими саме для колоди – вскоки і зіскоки, і є невід'ємною частиною будь-якої комбінації на цьому приладі.

Бруси різної висоти

Навчальна карта №15

Прилад: *Бруси р/в* **Назва елемента:** *З вису на в/ж перемах зігнувшись в вис лежачи на н/ж.*

Техніка. З розмахувань, махом вперед, коли ноги проходять вертикаль, згинаючись в кульшових суглобах і піднімаючи ноги якомога вище, виконати перемах ногами в вис лежачи на н/ж. В цьому положенні прогнутись, голову відвести назад. Можна виконувати перемах ноги нарізно. В цьому випадку, проходячи вертикаль ноги слід розвести в сторони, і після промаху ними над н/ж з'єднати і перейти в вис лежачи на н/ж.

Підвідні вправи.

1. В положенні лежачи зігнути ноги вперед, прижимаючи їх до грудей.
2. Те саме прямими ногами.
3. Те саме, тільки розводячи ноги нарізно.
4. З вису на в/ж зігнути ноги до грудей.
5. З вису на в/ж виконати перемах зігнутими ногами у вис лежачи на н/ж.
6. Те саме зігнувшись (або ноги нарізно).

Допомога. Стояти ззаду, підтримуючи ученицю за пояс.

Можливі помилки:

В момент проносу ніг над жердиною учениця згинає коліна. Ця помилка виникає внаслідок недостатньої сили м'язів живота.

Навчальна карта №16

Прилад: Бруси р/в **Назва елемента:** *З вису присівши на одній на н/ж і поштовхом другої підйом переворотом в упор на в/ж.*

Техніка. Відштовхнутись ногою, яка спирається на н/ж, і виконати енергійний мах другою ногою, з'єднати ноги і підняти їх вверх-назад. Згинаючи руки, притиснути живіт до в/ж і, нахилиючи голову назад, переворотом вийти в упор.

Підвідні вправи.

1. З вису стоячи на низькій перекладині махом однієї і поштовхом другої вис зігнувшись.
2. З вису стоячи хватом за н/ж махом однієї і поштовхом другої вис прогнувшись з опорою ступнями на в/ж, і поштовхом ніг переворот в упор на н/ж.
3. Виконання вправи з допомогою і самостійно.

Допомога. Стояти усередині брусів однією рукою підтримувати під спину, другою під стегно, підштовхуючи тіло учениці вверх, допомагаючи перейти в переворот.

Можливі помилки:

1. Піднімаючи плечі і живіт до жердини учениця опускає ноги.
2. Через мірне згинання тулуба в кульшовому суглобі може обмежити їх руху вверх і назад.
3. Учениця рано відхиляє голову назад і через це не може наблизити тіло до жердини.

Навчальна карта №17

Прилад: Бруси р/в **Назва елемента:** *З сиді на стегні зовні, зіскок кутом назад.*

Техніка. Одна рука хватом за в/ж, друга – в сторону. Піднімаючи ноги вперед, з'єднати їх в положенні кута і, не зупиняючись, повернутись обличчям до в/ж, взятись за н/ж, виконати зіскок кутом назад.

Підвідні вправи.

1. З сиді на стегні перемах усередину в упор сидячи ззаду.
2. З упору сидячи ззаду на коні, повертаючись направо (наліво), виконати зіскок кутом назад.
3. Виконати зіскок на брусах з допомогою і самостійно.

Допомога. Стояти збоку від учениці, підтримувати її за пояс.

Можливі помилки.

1. Виконуючи поворот учениця опускає ноги, не утримуючи положення кута. Причина – слабкі м'язи живота.
2. Занадто повільне виконання елемента призводить до втрати рівноваги.

Вправи на колоді

Навчальна карта №18

Прилад: *Колода* **Назва елемента:** *Вскок з однойменним перемахом в упор ноги нарізно.*

Техніка. Виконується з моста або зі стійки поздовжньо. Відштовхуючись ногами від моста, перенести вагу тіла на руки, потім відштовхуючись правою рукою передати її на ліву руку і виконуючи одночасно перемах правою ногою перейти в упор ноги нарізно (правою).

Підвідні вправи.

1. Вскок в упор на колоді.
2. Вскок в упор на колді, махом в сторону поставити праву на колоду.
3. Виконання вскоку з однойменним перемахом з допомогою і самостійно.

Допомога. Стояти від учениці з протилежного маховій нозі боку. Підтримувати ученицю однією рукою за плече, другою – за пояс.

Можливі помилки.

1. Учениця недостатньо відштовхується рукою і не переносить вагу тіла на протилежну руку, що обмежує час для виконання перемаху.
2. Недостатній рівень гнучкості в кульшовому суглобі викривляє траєкторію перемаху.

Навчальна карта №19

Прилад: *Колода* **Назва елемента:** *Стрибки зі зміною ніг на місці.*

Техніка. Стоячи в третій позиції (див. позиції танцювальних вправ) праву вперед. Поштовхом обох змін положення ніг. При цьому ноги повинні бути прямі, носки відтягнуті, тулуб прямий.

Підвідні вправи.

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправ на гімн. лавці.
3. Виконання вправи на низькій колоді.
4. Виконання вправи на колоді стандартної висоти.

Допомога. Стояти збоку від учениці, тримати за руку. Пізніше стояти збоку без підтримки і бути готовим здійснити страховку в разі падіння з приладу.

Можливі помилки.

1. Виконуючи стрибки учениця розгортає стегно і плечі в сторону передньої ноги.
2. В польоті учениця розслабляє м'язи тулуба і ніг, що призводить до втрати контролю за діями і падіння з прилада.

Навчальна карта №20

Прилад: *Колода* **Назва елемента:** *Зіскок вперед прогнувшись.*

Техніка: Стоячи поздовжньо зайняти положення напівприсіда, руки назад; відштовхуючись ногами, підстрибнути вгору, руками зробити мах вперед-вгору, прогнутись. Приземлитись спиною до колоди. Зіскок можна виконати також в

сторони, назад, з стійки поперек. Ускладнюють зіскок додаючи розведення ніг нарізно.

Підвідні вправи.

1. Стрибок з місця поштовхом двох прогнувшись, руки вверху на підлозі.
2. Виконати зіскок з гімнастичної лави.
3. Виконати зіскок з колоди стандартної висоти.

Допомога. Стояти збоку, підтримувати за пояс при приземленні.

Можливі помилки.

1. Учениця недостатньо прогинається в польоті.
2. Розслабляє ноги в момент приземлення.

Навчальна карта №21

Прилад: Колода **Назва елемента:** Зіскок з розбігу махом однієї з кінців колоди.

Техніка. Стоячи поперек з невеликого розбігу (2-3 кроки) відштовхнутись однією і виконати мах вперед другою ногою, підстрибнути вгору, зробити мах руками вперед-вгору, з'єднати ноги в польоті, прогнутись. Приземлитись на напівзігнуті напружені ноги, тулуб нахилити вперед.

Підвідні вправи.

1. Стрибок з місця поштовхом двох прогнувшись, руки вгору на підлозі і з колоди.
2. Стрибок махом однієї і поштовхом другої на підлозі.
3. Виконати зіскок з гімнастичної лави.
4. Виконати зіскок з колоди стандартної висоти.

Допомога. Стояти збоку, підтримувати за пояс при приземленні.

Можливі помилки.

1. Учень недостатньо прогинається в польоті, не повністю піднімає руки вгору.
2. В момент приземлення розслабляє тулуб і ноги.

Опорні стрибки

Гімнастичні стрибки завдяки своїй доступності знаходять широке використання в системі фізичного виховання. За своєю структурою вони поділяються на неопорні – які виконуються без опори руками на прилад (в висоту, в довжину, з трампліну і т.д.), і опорні (через козла, коня, гімнастичний стіл) – в яких присутній поштовх руками від приладу. Прилад в опорних стрибках може розташовуватись в довжину, в ширину, під кутом до лінії розбігу. В гімнастичному багатоборстві традиційно чоловіки виконують стрибки через коня в довжину, жінки – в ширину.

Аналізуючи техніку виконання опорних стрибків в ній умовно виділяють наступні фази:

- розбіг;
- настрибування на міст;
- I-ша фаза польоту до опори руками на прилад;
- II-га фаза польоту – після поштовху руками,;
- приземлення.

Навчальна карта №22

Прилад: *Опорний стрибок (кінь, козел в ширину *)* **Назва елемента:** *Стрибок
ноги нарізно.*

Техніка. З розбігу 10-12 м. Відштовхнутись від моста, підняти руки вперед-вверх, задати тулубу рух в тому ж напрямку, поставити руки на прилад. Енергійно відштовхуючись руками, згинаючись в кульшових суглобах розвести ноги нарізно, підняти плечі, руки, після чого прогинаючись з'єднати ноги і приземлитись.

Підвідні вправи.

1. З розбігу настрибування і поштовх від моста.
2. З упору лежачи на підлозі поштовхом ніг, згинаючись в кульшових суглобах, перейти в упор стоячи, ноги нарізно.
3. Виконання стрибка з допомогою і самостійно.

Допомога. Стоячи збоку біля місця приземлення, підтримувати учня під груди і спину.

Можливі помилки.

1. Нахилиє сильно плечі вперед в момент опори на прилад і через це не встигає випрямитись після поштовху руками. Для усунення цієї помилки слід збільшити відстань від моста до прилада, а також зменшити швидкість розбігу.
2. Затримує поштовх руками. Через це не встигає випрямити тулуб, а також приземлюється близько біля прилада.
3. Після поштовху руками не піднімає їх вверх, що не дає можливості вирівняти тулуб у вертикальне положення.

Навчальна карта №23

Прилад: *Опорний стрибок (кінь, козел в ширину*)* **Назва елемента:** *Стрибок
зігнувши ноги.*

Техніка. З розбігу 10-15 м виконати настрибування на міст і після поштовху ногами потягнутись руками вперед до приладу, згинаючи ноги до грудей. Після поштовху руками від прилада пройти над приладом і енергійно розгинаючись в кульшовому суглобі, підняти руки вверх – назовні, приземлитись.

Підвідні вправи.

1. З розбігу настрибування і поштовх від моста.
2. З упору лежачи на підлозі поштовхом ніг перейти в упор присівши.
3. Спираючись руками на гімнастичну стінку на рівні плечей виконати стрибки зігнувши ноги вперед на місці.
4. З розбігу поштовхом ніг перейти в упор присівши на прилад. Поштовхом двох зіскок прогнувшись.
5. Виконання елемента з допомогою і самостійно.

Допомога. Стояти біля місця приземлення, однією рукою підтримувати учня за плече, другою – за зап'ястя. Допомогти в разі потреби “відірвати” руки учня від прилада в момент поштовху і підняти їх вверх вирівнюючи тулуб.

Можливі помилки.

1. Нахилиє сильно плечі вперед в момент опори на прилад і через це, не встигає підтягнути ноги до грудей а також випрямитись в II-гій фазі польоту. Для усунення цієї помилки слід збільшити відстань від моста до прилада, а також зменшити швидкість розбігу.

2. Затримує поштовх руками. Через це II-га фаза польоту дуже низька і коротка.
3. Після поштовху руками не піднімає їх вгору, що не дає можливості вирівняти тулуб у вертикальне положення.

*Опорні стрибки через прилад, який встановлений в довжину виконуються аналогічно, тільки в I-й фазі польоту слід тулубом і руками тягнутись якомога далі, щоб поштовх руками відбувався ближче до дальнього краю прилада.

Навчальна карта №24

Прилад: Опорний стрибок (кінь, козел в довжину) **Назва елементу:** стрибок кутом з косого розбігу.

Техніка. Для стрибка кутом місток встановлюють зліва (справа) біля ближньої частини коня паралельно чи під невеликим кутом до коня. Довжина розбігу 7-10 м. Для виконання стрибка кутом слід відштовхнутись від моста лівою (правою) ногою, одночасно спертися правою (лівою) рукою на прилад. Махову ногу спрямувати вгору через прилад, опорну після поштовху приєднати до махової, поставити ліву (праву) руку на прилад і в положенні кута пройти над приладом. Почергово відштовхнутись руками, опускаючи ноги розігнутись і приземлитись.

Підвідні вправи.

1. З сідлу на коні на правому стегні, спираючись руками ззаду взмахом ніг вперед-вправо зіскок кутом вправо в стійку лівим боком до прилада.
2. Стрибок кутом вправо з допомогою.

Допомога. Стояти біля місця приземлення обличчям до коня і підтримувати правою рукою за плече, лівою під таз або під спину.

Можливі помилки.

Ноги над приладом проходять низько. Для усунення цієї помилки слід робити вище мах маховою ногою, а також розвивати гнучкість в кульшовому суглобі.

Прикладні вправи

До прикладних вправ відносять різновиди переповзань, лазіння, способи підняття та перенесення тягарів та ін. Вони сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, виховують життєво-необхідні якості і навички.

Переповзання:

Переповзання навколішки – з упору стоячи на колінах пересування здійснюється одночасним рухом різнойменних кінцівок.

Переповзання напівколішки – те саме, але опора здійснюється на передпліччя.

Переповзання по-пластунськи – пересування лежачи на животі, здійснюється різнойменними кінцівками, тулуб максимально наближений до підлоги.

Переповзання на боці – пересування лежачи на боці, спираючись передпліччям і різнойменною ногою.

Лазіння

Лазіння по гімнастичній лаві – використовується на заняттях з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Лавку встановлюють похило до

гімнастичної стінки (рівень нахилу залежить від підготовки). Лазіння здійснюється прийомами на колінах і в упорі присівши.

Лазіння по гімнастичній стінці - включає пересування в змішаних і висах і упорах:

в вертикальному напрямку – вгору і вниз однойменним чи різнойменним способами;

в горизонтальному напрямку – приставними кроками, хватом обома або однією рукою.

в косому напрямку – передбачає пересування одночасно вгору (вниз) і в сторони.

Лазіння по канату – найбільш важкі види лазіння і потребують спеціального навчання.

Навчальна карта №25

Прилад: *Прикладні вправи (канат)* Назва елементу. *Лазіння по канату в два прийоми.*

Техніка. З вису стоячи захватити канат правою рукою вгору, а лівою на рівні підборіддя. 1-й прийом: згинаючи ноги вперед, захватити ними канат; 2-й прийом: випрямляючи ноги і згинаючи праву руку встати на канаті з одночасним перехватом лівої руки вгору.

Підвідні вправи.

1. Імітація лазіння по канату на підлозі в положенні лежачи на спині;
2. Навчити захвату ногами* сидючи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на канаті.

Можливі помилки.

1. У в.п. учень згинає руку, на який виконує вис.
2. В 1-му прийомі учень згинаючи ноги, не підтягує їх до грудей, цим самим обмежує довжину пересування по канату.

Навчальна карта №26

Прилад: *Прикладні вправи (канат)* Назва елементу. *Лазіння по канату в три прийоми.*

Техніка. В. п. – вис стоячи (руки утримують канат вгору). 1-й прийом: згинаючи ноги вперед, захватити ними канат; 2-й прийом: випрямляючи ноги і одночасно підтягуючись на руках перейти в вис стоячи на канаті на зігнутих руках; 3-й прийом: перехватити руки у в. п.

Підвідні вправи.

1. Імітація повзання по канату на підлозі в положенні лежачи на спині;
2. Навчити захвату ногами* сидючи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на канаті.

Можливі помилки.

1. Виконуючи 1-й прийом (згинання ніг) учень намагається одночасно зігнути руки.
2. Неправильний захват ногами може призвести до сковзання ніг з канату під час їх випрямлення.

Перенесення вантажу

Вправи пов'язані з перенесенням вантажу сприяють розвитку сили і і силової витривалості. Вони привчають учнів економно витрачати сили, використовувати раціональні способи перенесення вантажу.

Однією з різновидів перенесення вантажу є перенесення партнера, яка здійснюється наступними способами:

- на спині захватом за ноги;
- на плечах;
- на плечі;
- на руках;
- обхватом збоку.

Способи перенесення двома партнерами одного:

- під руки і під ноги;
- сидячого на руках.

Танцювальні вправи.

Танцювальні вправи удосконалюють координацію, відчуття ритму, розвивають музичний слух, сприяють формуванню правильної постави а також служать ефективним засобом естетичного виховання. Вони виконуються з виворотних і напіввиворотних позицій (див. розділ “Термінологія”).

Види танцювальних кроків.

Галоп: муз. розмір 2/4, 1/2 такту на рух.

В. п. – 3-я позиція, права нога спереду;

“1” – підняти на носки;

1 – права лине носком по підлозі в сторону і опускається на повну стопу, нога згинається в коліні;

“1” – швидко підтягнути ліву ногу до правої ззаду в третю позицію, встаючи на носки.

Рух може виконуватись в сторони, вперед, назад, а також з поворотом.

Крок польки: муз. розмір 2/4, 1 такт на рух

В.п. – 3-я позиція, права нога спереді.

“1” – невеликий підскік на лівій, праву вперед на 30°;

1 – крок правою вперед;

“1” – приставити ліву ззаду в третю позицію;

2, – переступити правою на місці на носках (легко, пружно);

“1”, 3, ” і “, 4 – те саме з другої ноги.

Перека́тний кро́к: : муз. розмір 2/4, 1/2 такту на рух.

В.п. – 3-я позиція, правою.

1–перека́тним рухом через носок лівої виконати крок правою з носка на всю стопу.

“1” – зігнувши ліву, приставити носок лівої до правої ззаду,

2 “1” – те саме з лівої, перека́том через носок правої.

Крок вальсу: муз. розмір $\frac{3}{4}$ такту; 2 такти на рух.

В.п. стоячи в третій позиції.

1 – перека́тний крок правою у напівприсід на правій;

2,3 –почергові кроки лівою, правою на носках на прямих ногах.

1,2,3 – те саме з лівої.

Контрольні питання

1. В чому полягає завдання і основні методичні особливості гімнастики?
2. Які існують види гімнастики?
3. Якими засобами гімнастики забезпечується виконання її завдань?
4. Розкрийте завдання, засоби і методику проведення окремих частин уроку гімнастики.
5. Від яких параметрів уроку залежить його моторна і загальна щільність?
6. В чому полягає значення гімнастичної термінології? Які вимоги висуваються до її використання?
7. Опишіть значення використання стройових вправ на уроці гімнастики. Якими методичними положеннями слід керуватися викладачу під час їх навчання і проведення?
8. Що уявляють собою розвиваючі вправи? Як вони класифікуються?
9. Які вимоги висуваються щодо складання комплексів РВ? Які існують способи їх проведення?
10. Які методичні особливості гімнастичних елементів слід враховувати в процесі їх навчання?
11. Які принципами і методи забезпечується ефективність процесу навчання гімнастичним елементами?
12. Розкрийте етапи навчання гімнастичних елементів. В чому полягає завдання, зміст і методика кожного етапу?
13. Розкрийте послідовність навчання акробатичних вправ, вправ на приладах, опорних стрибків, які входять в програму по ФВ загальноосвітніх шкіл.
14. В чому полягає значення прикладних вправ? Яке види прикладних вправ ви знаєте?
15. Яке значення в фізичному вихованні школярів відіграє використання танцювальних вправ?

Рекомендована література

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969, 52с.
2. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. (Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома). – М.: Просвещение, 1966, 156с.
3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. / Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 446 с.
4. Гімнастика . Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. / А.Жалій, В.Д. Палига. – К.: Вища школа, 1975, 387 с.
5. Гімнастика. Навчальний посібник для студентів коледжу ФВ. Частина 1,2. / Під загальною редакцією Б.М. Грабчука. – Івано-Франківськ, 2002, 143с.
6. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 160 с.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984, 74 с.
8. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев “Здоров’я”, 1980, 272 с.
8. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Радянська школа, 1990, 186с..
9. Спортивная гимнастика. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1988, 32с.
10. Фізична культура. Програми для загально-освітніх навчальних закладів. – К.: Перун, 1998, 76с.