

О.М. Худолій

ОСНОВИ  
МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ  
ГІМНАСТИКИ

Навчальний посібник  
Том 1

Харків  
«ОВС»  
2008

ББК 75.6я7  
Х98

**Рецензенти:** *Єрмаков С. С.*, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Харківської державної академії дизайну та мистецтв;  
*Бубела О. Ю.*, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури, зав. кафедри гімнастики і хореографії.

Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів  
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)

**Худолій О. М.**  
Х98      Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах.  
— 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.  
ISBN 966-7858-54-5.  
ISBN 966-7858-55-3(1).

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

ISBN 966-7858-54-5  
ISBN 966-7858-55-3(1)

© О. М. Худолій, 2008  
© Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-макет, 2008

# ЗМІСТ

Від автора .....	9
Вступ у предмет .....	11
<b>ЧАСТИНА 1. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>17</b>
<b>Розділ 1. ГІМНАСТИКА ЯК НАВЧАЛЬНО-НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА .....</b>	<b>17</b>
1.1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання .....	17
1.2. Гімнастика як навчальна дисципліна .....	18
1.3. Методичні особливості викладання гімнастики .....	19
1.4. Гімнастика як наукова дисципліна .....	20
<i>Питання для обговорення</i> .....	21
<i>Література</i> .....	21
<b>Розділ 2. ВИДИ ГІМНАСТИКИ .....</b>	<b>23</b>
2.1. Класифікація видів гімнастики .....	23
2.2. Освітньо-розвиваючі види гімнастики .....	24
2.2.2. Жіноча гімнастика .....	26
2.2.3. Атлетична гімнастика .....	27
2.2.4. Шейпінг .....	31
2.2.5. Хатха-йога .....	32
2.2.6. Стретчинг .....	34
2.2.7. Професійно-прикладна гімнастика .....	35
2.2.8. Спортивно-прикладна гімнастика .....	36
2.2.9. Військово-прикладна гімнастика .....	39
2.3. Оздоровчі види гімнастики .....	39
2.3.2. Професійна гімнастика .....	41
2.3.3. Ритмічна гімнастика .....	45
2.3.4. Гімнастика для профілактики зорового стомлення .....	48
2.3.5. Лікувальна гімнастика .....	55
2.4. Спортивні види гімнастики .....	56
2.4.1. Характеристика спортивних видів гімнастики .....	56
2.4.2. Умови і перспективи розвитку спортивних видів гімнастики .....	57
<i>Питання для обговорення</i> .....	59
<i>Література</i> .....	60
<b>Розділ 3. ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>61</b>
3.1. Характеристика засобів гімнастики .....	61
<i>Питання для обговорення</i> .....	65
3.2. Гімнастична термінологія .....	66
3.2.2. Значення термінології .....	66
3.2.3. Вимоги до термінології .....	67

3.2.4.	Правила гімнастичної термінології .....	67
3.2.5.	Терміни загальнорозвивальних вправ .....	68
3.2.6.	Терміни вправ на снарядах .....	70
3.2.7.	Термінологія основних акробатичних вправ .....	71
3.2.8.	Правила і форми запису вправ .....	72
	<i>Питання для обговорення</i> .....	73
3.3.	Класифікація гімнастичних вправ .....	74
3.3.2.	Призначення і види класифікації .....	75
3.3.3.	Класифікатори .....	76
3.3.4.	Класифікація загальнорозвивальних вправ .....	76
3.3.5.	Класифікація стройових вправ .....	77
3.3.6.	Класифікація махових вправ .....	77
3.3.7.	Класифікація силових вправ .....	79
3.3.8.	Особливості класифікації вправ на гімнастичних снарядах ...	80
	<i>Питання для обговорення</i> .....	83
3.4.	Основи техніки гімнастичних вправ .....	84
3.4.2.	Фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ ...	86
3.4.3.	Елементи кінематики гімнастичних вправ .....	89
3.4.4.	Елементи динаміки гімнастичних вправ .....	90
3.4.5.	Техніка силових вправ .....	91
3.4.6.	Техніка махових вправ .....	93
3.4.7.	Структура махових вправ .....	95
	<i>Питання для обговорення</i> .....	96
	<i>Література</i> .....	97
3.5.	Навантаження в процесі виконання гімнастичних вправ .....	98
3.5.1.	Ефекти гімнастичних вправ .....	98
3.5.2.	Структура і спрямованість тренувальних навантажень ...	100
3.5.3.	Моделювання тренувальних навантажень .....	106
	<i>Питання для обговорення</i> .....	116
	<i>Література</i> .....	117
ЧАСТИНА 2. ЗАСОБИ ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ .....		119
РОЗДІЛ 4. СТРОЙОВІ ВПРАВИ .....		119
4.1.	Основні поняття .....	119
4.2.	Стройові прийоми .....	120
4.3.	Шиккування і перешикування .....	120
4.3.1.	Перешикування в русі .....	122
4.3.2.	Перешикування з рухом колон у прямих напрямках .....	123
4.3.3.	Перешикування з рухом колон у косих напрямках .....	125
4.3.4.	Перешикування з рухом колон у колових напрямках .....	125
4.4.	Розмикання і змикання .....	126
4.5.	Пересування .....	127
4.5.1.	Рух у прямих напрямках .....	128
4.5.2.	Рух у косих напрямках .....	129

---

4.6.	Методичні вказівки до стройових вправ .....	129
	<i>Питання для обговорення</i> .....	130
	<i>Література</i> .....	131
РОЗДІЛ 5.	ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ .....	132
5.1.	Вихідні положення .....	132
5.1.1.	Положення ніг. Сійки. Сіди .....	132
5.1.2.	Положення рук (у сійках, сідах) .....	134
5.1.3.	Основні положення палки .....	136
5.1.4.	Положення тулуба (у сійках, сідах) .....	137
5.1.5.	Положення голови .....	138
5.1.6.	Положення тіла в упорах .....	138
5.2.	Вправи без предметів .....	139
5.2.2.	Рухи ногами .....	141
5.2.3.	Рухи тулубом у кульшових суглобах і суглобах хребетного стовпа .....	144
5.2.4.	Колові рухи тулубом .....	145
5.2.5.	Рухи тазом .....	146
5.2.6.	Рухи головою .....	146
5.3.	Вправи з предметами .....	146
5.3.2.	Рухи ногами .....	149
5.3.3.	Рухи тулубом .....	150
5.4.	Вправи з опором .....	151
5.5.	Вправи на гімнастичній стінці .....	156
5.5.2.	Рухи ногами .....	156
5.5.3.	Рухи тулубом .....	157
5.6.	Комплекси загальнорозвиваючих вправ .....	160
5.7.	Методичні вказівки до вправ .....	186
	<i>Питання для обговорення</i> .....	187
	<i>Література</i> .....	188
РОЗДІЛ 6.	ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ .....	189
6.1.	Ходьба і біг .....	189
6.2.	Вправи в рівновазі .....	191
6.3.	Лазіння і перелізання .....	194
6.4.	Вправи в переповзанні .....	197
6.5.	Вправи в підніманні й перенесенні вантажу .....	198
6.6.	Вправи в метанні і ловінні .....	201
	<i>Питання для обговорення</i> .....	204
	<i>Література</i> .....	204
ЧАСТИНА 3.	ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ .....	205
РОЗДІЛ 7.	БІОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	205
7.1.	Поняття «рухові здібності» .....	205
7.2.	Організм як функціональна система .....	207

7.3.	Регулювання напруги м'язів .....	208
7.4.	Вегетативне забезпечення м'язів .....	209
7.5.	Мускульна система .....	210
7.5.2.	Будівля мускульної тканини .....	211
7.5.3.	Структура скелетних м'язів .....	214
7.5.4.	Механізми організації руху .....	215
7.6.	Енергозабезпечення рухової діяльності .....	218
	<i>Питання для обговорення</i> .....	222
	<i>Додаткові завдання</i> .....	223
	<i>Література</i> .....	223
Розділ 8.	ПРУДКІСТЬ .....	224
8.1.	Поняття про прудкість .....	224
8.2.	Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку прудкості ...	225
8.3.	Методика розвитку прудкості .....	226
	<i>Питання для обговорення</i> .....	230
	<i>Додаткові завдання</i> .....	231
	<i>Література</i> .....	231
Розділ 9.	КООРДИНАЦІЯ РУХІВ .....	233
9.1.	Поняття про координацію рухів .....	233
9.2.	Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку координаційних здібностей .....	234
9.3.	Методика розвитку координаційних здібностей .....	235
	<i>Питання для обговорення</i> .....	242
	<i>Додаткові завдання</i> .....	243
	<i>Література</i> .....	244
Розділ 10.	СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ .....	245
10.1.	Фізіологічна характеристика сили. Енергозабезпечення м'язових скорочень. Режим і форми м'язових скорочень. Види силових здібностей .....	245
10.2.	Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку силових та швидкісно-силових здібностей .....	248
10.3.	Методика розвитку сили .....	249
	<i>Питання для обговорення</i> .....	257
	<i>Додаткові завдання</i> .....	258
	<i>Література</i> .....	258
Розділ 11.	РУХОВА ВИТРИВАЛІСТЬ .....	259
11.1.	Поняття про рухову витривалість .....	259
11.2.	Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості .....	261
11.3.	Методика розвитку витривалості .....	265
	<i>Питання для обговорення</i> .....	271
	<i>Додаткові завдання</i> .....	272
	<i>Література</i> .....	272

Розділ 12. ГНУЧКІСТЬ .....	273
12.1. Поняття про гнучкість .....	273
12.2. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості ...	274
12.3. Методика розвитку гнучкості .....	275
<i>Питання для обговорення</i> .....	275
<i>Додаткові завдання</i> .....	276
<i>Література</i> .....	276
Розділ 13. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ .....	277
<i>Література</i> .....	279
ЧАСТИНА 4. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ .....	281
Розділ 14. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ ...	281
14.1. Основні поняття .....	281
14.2. Методологія теорії моторного навчання .....	282
14.3. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям .....	284
14.3.1. Рефлекторна теорія .....	284
14.3.2. Теорія функціональних систем .....	285
14.3.3. Теорія «оперантного рефлексу» .....	288
14.3.4. Теорія побудови руху .....	288
14.3.5. Теорія управління засвоєнням знань, формуванням дій і понять .....	290
14.3.6. Аналіз вкладу фізіологічних та психологічних теорій формування рухових навичок у розвиток теорії навчання .....	293
14.4. Принципи навчання фізичним вправам .....	300
<i>Питання для обговорення</i> .....	311
<i>Література</i> .....	312
Розділ 15. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ .....	314
15.1. Мета, завдання і умови навчання гімнастичним вправам .....	314
15.2. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування .....	316
15.3. Структура процесу навчання гімнастичним вправам .....	318
15.3.1. Етапи процесу навчання .....	318
15.3.2. Стадії формування рухових навичок .....	321
15.4. Особливості взаємодії гімнастичних вправ .....	322
15.5. Фактори успішного формування рухових навичок .....	324
<i>Питання для обговорення</i> .....	327
<i>Додаткові завдання</i> .....	327
<i>Література</i> .....	327
Розділ 16. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ .....	329
16.1. Поняття і терміни .....	329
16.2. Загальні вимоги до методів навчання .....	329

16.3. Класифікації методів навчання .....	331
16.4. Методи навчання .....	332
16.4.2. Методи наочного сприйняття .....	336
16.4.3. Практичні методи .....	340
16.5. Технологія навчання фізичним вправам .....	346
16.6. Програмоване навчання гімнастичним вправам .....	351
16.6.1. Акробатичні вправи .....	351
16.6.2. Вправи у висах і упорах .....	360
16.2.3. Опорні стрибки .....	369
<i>Питання для обговорення</i> .....	377
<i>Додаткові завдання</i> .....	377
<i>Література</i> .....	378
Розділ 17. МІСЦЯ ЗАНЯТЬ І ЇХ ОБЛАДНАННЯ .....	381
17.1. Гімнастичні зали .....	381
17.2. Гімнастичні снаряди .....	382
17.3. Інвентар .....	386
17.4. Правила експлуатації залів і обладнання .....	387
17.5. Гімнастичний майданчик .....	389
<i>Питання для обговорення</i> .....	390
<i>Література</i> .....	390
Розділ 18. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ .....	391
18.1. Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою .....	391
18.2. Особливості травматизму в окремих видах багатоборства .....	392
18.2.2. Вправи на колоді .....	393
18.2.3. Перекладина і бруси різної висоти .....	393
18.2.4. Бруси .....	393
18.2.5. Кільця .....	393
18.2.6. Кінь .....	394
18.2.7. Опорний стрибок .....	394
18.3. Методичні і організаційні вимоги до попередження травматизму .....	394
18.4. Страхівка і допомога у навчанні .....	395
18.5. Особливості страхівки і допомоги в окремих видах багатоборства .....	397
18.5.2. Вправи на колоді .....	398
18.5.3. Перекладина і бруси різної висоти .....	398
18.5.4. Вправи на брусах .....	399
18.5.5. Вправи на кільцях .....	400
18.5.6. Опорний стрибок .....	401
18.6. Лікарський контроль .....	401
<i>Питання для обговорення</i> .....	402
<i>Література</i> .....	403
Предметний покажчик .....	404

## ВІД АВТОРА

Навчальний посібник «Основи методики викладання гімнастики» рекомендується студентам факультету фізичного виховання і спрямований на оволодіння базовим рівнем підготовки.

Посібник складається з двох частин, які мають 9 розділів.

Перший розділ «Гімнастика в системі фізичного виховання» присвячений загальним питанням теорії гімнастики. Дається характеристика видам гімнастики. Розкривається сутність гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання.

Другий розділ «Засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики» містить матеріали, які характеризують стройові, загально-розвивальні та прикладні вправи. Наводяться програми навчання прикладним вправам, комплекси загально-розвиваючих вправ без предметів, з предметами та в русі.

Третій розділ посібника орієнтований на отримання знань і практичних навичок за темою «Теорія та методика розвитку рухових здібностей». Цей розділ вперше висвітлюється в посібниках з гімнастики. Така необхідність пояснюється тим, що розвиток рухових здібностей в гімнастиці має специфічний характер і спрямований на формування рухової функції засобами гімнастики.

У четвертому розділі «Теорія та методика навчання руховим діям» детально розглядаються: «Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам», «Характеристика процесу навчання руховим діям», «Технологія навчання гімнастичним вправам». Розділ буде корисним як для студентів, так і вчителів фізичної культури.

П'ятий розділ «Забезпечення занять гімнастикою» присвячений питанням обладнання місць занять і забезпеченню безпеки занять гімнастикою. Розглядаються варіанти обладнання гімнастичних залів у залежності від площі. Окремо висвітлюються питання допомоги і страховки при виконанні гімнастичних вправ.

До кожного розділу підібрані контрольні питання, додаткові завдання, а також список літератури для самостійного опрацювання.

В основу посібника покладені досягнення радянської системи гімнастики і спорту в цілому, праці видатних теоретиків і методистів — А. М. Шлеміна, Ю. К. Гавердовського, Ю. В. Менхіна, А. Т. Брикіна, В. М. Заціорського, Ю. В. Верхошанського, В. П. Філіна, М. Я. Набатнікової, В. М. Платонова та інших. У процесі аналізу та обґрунтування теорії навчання гімнастичним рухам використані роботи О. М. Крестовнікова, М. О. Бернштейна, П. К. Анохіна, П. Я. Гальперіна та інших.

Автор не претендує на вичерпне викладення порушених питань і з подякою прийме зауваження студентів, викладачів і вчителів, для яких рекомендовано даний посібник.

## МОДЕЛЬ СПЕЦІАЛІСТА ЗА ПРОФІЛЕМ «УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Модель спеціаліста за профілем «Учитель фізичної культури» визначається згідно структури діяльності педагога в сфері фізичного виховання.

Структурний аналіз діяльності вчителя фізичної культури дозволяє відокремити низку тісно пов'язаних між собою елементів-функцій, які визначають модель спеціаліста за профілем «Учитель фізичної культури».

### Основні функції вчителя фізичної культури

1. Освітня (інформативна) функція. Освітня функція вчителя фізичної культури реалізується через озброєння учнів теоретичними знаннями про предмет фізичної культури, уміннями та навичками виконання різноманітних фізичних вправ.

Головними методами, через які передається інформація, є методи слова та наочності.

За допомогою слова учням повідомляють нові знання, активізують і поглиблюють сприйняття, ставлять завдання, формують належне ставлення до них, аналізують і оцінюють досягнуті результати.

Значне місце у науковій інформації займають методи наочності, за допомогою яких забезпечується вплив на першу сигнальну систему. До методів наочності належать: демонстрація і термінова інформація про виконання фізичних вправ у просторі, часі та за ступенем м'язових напружень.

Обсяг наукової інформації, яку одержують учні, залежить від наукової підготовленості вчителя фізичної культури.

2. Розвиваюча функція. Розвиваюча функція вчителя фізичної культури полягає насамперед у тому, щоб розвивати розумові якості учнів. Функція реалізується через:

- формування уміння мислити, здатність аналізувати, узагальнювати, критично оцінювати набутий руховий досвід;

— уміння створювати в процесі навчання проблемні ситуації, які потребують самостійного мислення дітей; встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

3. Організаційна функція пов'язана з організацією:

- а) уроку фізичної культури;
- б) секційних занять з видів спорту, які культивуються в школі;
- в) ранкової гігієнічної гімнастики;
- г) фізкультхвилинки;
- д) рухливих ігор та розваг на майданчику;
- є) спортивних змагань;
- ж) спортивних свят;
- з) колективу фізичної культури.

4. Господарська функція реалізується в процесі обслуговування і підготовки до занять спортивних майданчиків, залів та спортивного обладнання.

5. Агітаційно-пропагандистська функція займає в діяльності вчителя значне місце і тісно пов'язана з освітньою (інформативною) функцією. Уміння вести пропаганду здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою — органічна частина діяльності вчителя фізичної культури.

6. Дослідницька функція. Вчитель фізичної культури за своєю природою — дослідник. Учительська діяльність без наукового спостереження, аналізу і синтезу втрачає всякий сенс.

У галузі фізичної культури функція проявляється через вивчення:

- фізичного розвитку (розміри тіла, вага) учнів;
- фізичної підготовленості учнів;
- функціонального стану учнів;
- ефективності розвитку рухових здібностей;
- оптимальних алгоритмів навчання;
- ефективності побудови системи уроків.

7. Конструктивна функція. У педагогічному плані ця функція проявляється в умінні упорядковувати зміст уроку, оптимізувати навчання і розвиток рухових здібностей.

8. Комунікативна функція. Ефект навчання руховим діям залежить передусім від того, як складуться стосунки між учителем і учнями у педагогічному процесі. Встановлення прямих або опосередкованих комунікативних зв'язків вчителя з колективом учнів у першу чергу залежить від його знань, умінь та навичок. Реалізація функції залежить також і від особистісних властивостей педагога.

## Вимоги до вчителя фізичної культури

Особливу увагу необхідно приділяти підвищенню культури мовлення вчителя. Слово в арсеналі педагогічних прийомів вчителя фізкультури є засобом не лише наукової інформації, але і керівництва учнями.

У зв'язку з основними функціями учителя, до нього пред'являються такі вимоги, як:

- швидко засвоювати, опрацьовувати і представляти в зручній формі інформацію;
- уміти підбирати творчі завдання;
- уміти організовувати різні заходи;
- уміти проводити агітаційну роботу (лекції, показові виступи, оформлення агітаційних стендів тощо);
- аналізувати-синтезувати педагогічний процес;
- планувати, програмувати навчально-тренувальний процес.

### **Головні завдання курсу «Теорія і методика викладання гімнастики»**

Програма дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту.

На 1 курсі вивчають теорію гімнастики; на 2 — техніку гімнастичних вправ, розвиток рухових здібностей, а також теорію навчання руховим діям; на 3 — теорію і методику викладання гімнастики в школі; на 4 — теорію і методику тренування. На дану дисципліну виділяється 378 годин, у тому числі: 28 годин — на лекції, 166 — на практичні заняття, які діляться на оглядово-методичні, практичні, навчальну практику та семінари; 122 — на самостійну роботу, 62 — на індивідуальні заняття.

Виконання програми здійснюється в формі лекцій, оглядово-методичних, практичних, лабораторних, семінарських і самостійних занять студентів, а також навчальної практики.

На лекціях викладається основна інформація за темами «Гімнастика в системі фізичного виховання», «Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання», «Теорія і методика розвитку рухових здібностей», «Теорія і методика навчання руховим діям», «Гімнастика в школі», «Гімнастика в ДЮСШ», «Суддівство змагань з гімнастики».

На оглядово-методичних заняттях розглядаються питання гімнастичної термінології, класифікації та основ техніки гімнастичних

вправ, методики розвитку рухових здібностей, навчання та тренування, а також особливості викладання гімнастики в школі та ДЮСШ, суддівства спортивних змагань.

На практичних заняттях студенти вивчають й удосконалюють техніку виконання гімнастичних вправ, опановують методику розвитку рухових здібностей, навчання і тренування в спортивній гімнастиці, а також методику суддівства гімнастичних вправ.

На семінарських заняттях студенти виступають з доповідями; на цих заняттях також перевіряються знання матеріалу лекційного курсу, методичних і практичних занять, навчальної практики, контролюється і оцінюється самостійна робота студентів. Частина семінарського заняття може бути відведена для виконання контрольних робіт.

Самостійна робота студентів спрямована на вивчення і реферування наукової літератури, складання навчальної документації, проведення спостережень, досліджень за темою курсової роботи, виконання домашніх завдань з теорії і практики, участь у суддівстві змагань.

Навчальна практика проводиться з метою формування у студентів необхідних для самостійної роботи професійно-педагогічних умінь і навичок. Студенти виконують завдання з упорядкування навчальної документації, проводять уроки і тренувальні заняття, приймають участь в організації і проведенні змагань, ведуть виховну роботу з учнями.

Облік успішності ведеться у формі заліків за темами, які за своїли, а також заліків у термін, що передбачений навчальним планом. Залік виставляється за знання розділів теоретичного курсу, оволодіння технікою і методикою викладання, виконання вимог зі спортивної підготовки і навчальної практики.

Програма спрямована на реалізацію навчального плану і передбачає виконання студентами системи завдань: оволодіння теоретичним і практичним матеріалом з гімнастики, складання заліків у II, IV, VI семестрах і екзамену в VIII семестрі.

## 1 курс

1. Знати теоретичний матеріал, здати поточні мікрозаліки за темами курсу.
2. Оволодіти професійно-педагогічними уміньми і навичками:
  - упорядкування конспекту підготовчої частини уроку;

- проведення загальнорозвиваючих вправ, стройових вправ, переміщень;
  - показу окремих вправ багатоборства, акробатичних стрибків;
  - організації занять, підготовки місць занять, інвентарю, догляду за інвентарем і обладнанням.
3. Виконати III спортивний розряд (група Б, 1 комбінація).
  4. Здати залік (II-й семестр).

## 2 курс

1. Знати теоретичний матеріал, здати поточні мікрозаліки за темами курсу.
2. Оволодіти професійно-педагогічними вміннями і навичками:
  - упорядкування конспекту підготовчої частини уроку;
  - проведення загальнорозвиваючих вправ, стройових вправ, переміщень;
  - показу окремих вправ багатоборства, акробатичних стрибків;
  - упорядкування конспекту заняття з розвитку рухових здібностей;
  - упорядкування конспекту заняття щодо навчання гімнастичних вправ;
  - застосування методики розвитку рухових здібностей;
  - застосування програмованого навчання гімнастичним вправам;
  - організації занять, підготовки місць занять, інвентарю, догляду за інвентарем і обладнанням.
3. Виконати III спортивний розряд (група Б, 1 комбінація).
4. Здати залік (IV-й семестр).

## 3 курс

1. Знати теоретичний матеріал в обсязі програми, здати поточні заліки за темами курсу.
2. Оволодіти професійно-педагогічними знаннями, вміннями і навичками:
  - показу техніки вправ на снарядах і техніки опорних стрибків;
  - складання навчальних програм для розучування елементів на снарядах і використання їх;

- виявлення і ліквідація помилок у технічній основі вправ на снарядах;
  - аналізу дій викладача при навчанні вправам на снарядах;
  - упорядкування навчальної документації для школярів старших класів;
  - проведення уроку фізичної культури в школі.
3. Виконати III спортивний розряд (група Б, комбінація 2).
  4. Здати залік (VI-й семестр).

#### 4 курс

1. Знати поточний матеріал в обсязі програми, здати поточні заліки за темами курсу.
2. Оволодіти професійно-педагогічними знаннями, уміннями, навичками:
  - застосування основних методів і засобів підготовки спортсменів нижчих розрядів (програма Б);
  - складання документів планування навчально-тренувальної роботи для секцій зі спортивної гімнастики;
  - застосування способів регуляції емоційного стану спортсмена.
3. Виконати II спортивний розряд (програма Б).
4. Здати екзамен (VIII семестр).

# ЧАСТИНА

# 1

## **ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

---

### РОЗДІЛ

### 1

#### **ГІМНАСТИКА ЯК НАВЧАЛЬНО-НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА**

##### **1.1. МІСЦЕ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Гімнастика — один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

Вплив фізичних вправ багатобічний, зумовлений низкою факторів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому фізичні вправи є основними і специфічними засобами фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту, до окремих спортивних вправ і використовуються як допоміжні для розв'язання певних завдань на будь-яких уроках (для розминки, дихальні вправи, для розслаблення м'язів). Гімнастичні вправи — це основний зміст таких видів гімнастики, як: основна, спортивна, художня, акробатика, лікуваль-

на, у режимі робочого дня на виробництві. Отже, за спеціальним призначенням гімнастичні вправи прийнято поділяти на підготовчі (загальнорозвиваючі), спеціально-підготовчі і основні спеціальні вправи. Тому гімнастичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей усіх вікових груп.

Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), у побуті («зарядка»), у лікувальних закладах (лікувальна гімнастика). Гімнастика є одним із засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки спортсмена.

Основна гімнастика значне місце посідає у фізичному вихованні учнів системи профтехосвіти, середніх спеціальних навчальних закладів, студентів вузів, у фізичній підготовці воїнів.

Уроки основної гімнастики є головною формою ведення занять з фізичного виховання у школі.

## 1.2. ГІМНАСТИКА ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Гімнастика — один із основних предметів, які вивчаються у навчальних закладах, що готують викладачів фізичної культури і тренерів різних видів спорту. Добре володіти всім курсом гімнастики необхідно кожному викладачу фізичного виховання, кожному тренеру незалежно від виду спорту, яким він займається зі своїми учнями. Немає, мабуть, жодного виду де б не застосовувалися гімнастичні вправи як засіб загальної і спеціальної фізичної підготовки, або як вправи, що допомагають освоїти техніку основних рухів даного виду спорту.

Гімнастика — один із профілюючих навчальних предметів ще і тому, що вона сприяє вихованню організованості і дисципліни на заняттях фізичною культурою і спортом. Суворий порядок, точна регламентація діяльності учнів, виконання вправ узгоджується за точною командою — усе це прищеплює кожному фізкультурнику вкрай корисні якості.

Предметом «Гімнастика» у навчальних закладах з фізичної культури передбачається вивчення теорії і методики гімнастики, освоєння техніки виконання гімнастичних вправ, оволодіння професійно-педагогічними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять. На заняттях з гімнастики у фізкультурних навчальних закла-

дах вчать організації і проведенню тренувальних занять, спрямованих на удосконалювання спортивної майстерності учнів.

Виходячи із зазначених завдань, курс гімнастики складається з теорії, методичних і семінарських занять, занять з підвищення спортивної майстерності та навчальної практики.

### 1.3. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ

Методичні особливості викладання гімнастики були сформульовані на II Всесоюзній гімнастичній конференції, що відбулась у 1948 році. До методичних особливостей належать:

1. *Різномісний вплив на людину.* За допомогою гімнастичних вправ успішно удосконалюються функції всіх органів людини. Отже, за допомогою гімнастики можна найбільше успішно вирішувати завдання загального фізичного розвитку і різномісно удосконалювати рухові здібності людини.

2. *Широке використання засобів.* Застосування найрізноманітніших фізичних вправ забезпечує всебічний і гармонійний розвиток морфологічних і функціональних систем організму і рухових здібностей (сили, пружкості, гнучкості, спритності, витривалості). Одночасно виявляється вплив на координаційні механізми нервової системи, підвищується її пластичність, формуються основи спортивної техніки.

3. *Можливість вибіркового впливу на окремі системи організму, окремі частини тіла і навіть на окремі м'язові групи та суглоби.* Підбором відповідних вправ, потрібних вихідних положень і точністю способів виконання визначається локальний вплив на ту чи іншу групу м'язів, суглобів, що сприяє розвитку необхідних рухових здібностей і дозволяє успішно виправляти недоліки фізичного розвитку учнів.

4. *Суворе регламентація навчального процесу і точне регулювання навантаження фізичних вправ.* Суворе регламентація навчального процесу здійснюється на основі принципу послідовного рішення приватних завдань з використанням різноманітних методичних прийомів. Це забезпечує прогрес у розвитку рухових здібностей. Навантаження успішно регулюються шляхом зміни темпу й амплітуди руху, збільшенням (зменшенням) кількості повторень, зміною вихідних положень, варіюванням послідовності виконання

вправ, застосуванням обтяження й амортизаційних пристроїв відповідно до підготовленості учнів.

5. *Можливість ускладнення і комбінування вправ, використання одних і тих самих вправ з різною метою.* У міру оволодіння тою чи іншою вправою звичайно переходять до вивчення більш складних її варіантів, ускладнюють цю вправу, з'єднуючи одні елементи з іншими, включають у комбінації нові рухи. У цьому випадку навчальний матеріал одержує нове якісне і кількісне вираження, інакше впливає на організм і викликає бажані зрушення. Застосування тих самих вправ для рішення різних завдань може здійснюватися шляхом різноманітного методичного їх оформлення (спрямована регламентація, використання ігрової або змагальної форми виконання).

Методичні особливості гімнастики взаємозалежні. За умов належного їх урахування успішно вирішуються завдання загальної фізичної підготовки, гармонійного розвитку рухових здібностей учнів, а також освітні й виховні завдання.

Використовуючи методичні особливості викладання гімнастики вирішуються такі завдання:

1. Освітньо-розвиваючі — з метою підвищення функціонального стану організму, удосконалення рухових здібностей.
2. Оздоровчі — з метою підвищення життєздатності організму, відновлення працездатності, профілактики та лікування професійних й інших захворювань.
3. Навчання життєво важливим руховим навичкам прикладного характеру.
4. Виховання вольових якостей людини. Це завдання виконується як спеціальним добором гімнастичних вправ, так і різноманітними методичними прийомами їх застосування.
5. Оволодіння спортивними програмами.

#### 1.4. ГІМНАСТИКА ЯК НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА

Теорія гімнастики є невід'ємною складовою науки про фізичне виховання. Вона вивчає фізичне виховання, його мету і завдання на різних етапах розвитку особистості, методи та форми організації спортивної практики. Теорія гімнастики пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції гімнастики як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення психологічними та біологічними закономірностями.

*Об'єктом дослідження* в гімнастиці є педагогічний процес, закономірності фізичного розвитку і удосконалювання людини за допомогою засобів які характерні для гімнастики, педагогічні умови оптимізації навчання складним вправам, які в повсякденному житті не зустрічаються.

*Предметом дослідження* є такі характеристики, як:

- техніка гімнастичних вправ;
- методика розвитку рухових здібностей;
- методика навчання гімнастичним вправам;
- методика проведення гімнастики в школі;
- методика проведення гімнастики в навчальних закладах;
- методика підготовки спортсменів;
- методика викладання оздоровчих видів гімнастики;
- методика викладання професійно-прикладних видів гімнастики.

### Питання для обговорення

1. Дайте характеристику гімнастичним вправам. Як за спеціальним призначенням прийнято поділяти гімнастичні вправи? Наведіть приклад.
2. Яке місце гімнастика посідає в системі фізичного виховання? Які види гімнастики викладаються в навчальних закладах?
3. Сформулюйте методичні особливості викладання гімнастики. Які завдання за допомогою них вирішуються в практиці фізичного виховання?
4. Гімнастика як наукова дисципліна є складовою частиною науки про фізичне виховання. Назвіть що є об'єктом і предметом дослідження в гімнастиці?  
Відповіді запишіть у робочий зошит.

### Література

1. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М. Л. Украна и А. М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гимнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ / Под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина. — Изд. 2-е. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.

4. *Гимнастика* и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Лящук Р. П., Огнистий А. В.* Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 1. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Майєр В. І.* Профілактика зорового стомлення і розвиток зорових здібностей // Теорія та методика фізичного виховання. — 2002. — № 3. — С. 39—49.
7. *Петров П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2000.
8. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х.: Консум, 1998.

РОЗДІЛ  
**2**  
**ВИДИ ГІМНАСТИКИ**

2.1. КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

У залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням, виділяються види гімнастики різної спрямованості. Найпопулярніші з них наведені на схемі 1.



**Рис. 2.1.** Класифікація видів гімнастики

## 2.2. ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

## 2.2.1. Основна гімнастика

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

До засобів основної гімнастики відносяться будь-які фізичні вправи, що за тих чи інших умов здатні ефективно вирішувати завдання даного виду гімнастики. Традиційними засобами є такі групи вправ: стройові (повороти на місці й у русі, шикуння, перестроювання, розмикання, змикання); прикладні (ходьба, біг, прості стрибки, метання, лазіння, перенесення вантажу, вправи в рівновазі); вправи у висах і упорах, на стандартних гімнастичних і багатокомплектних снарядах; загальнорозвиваючі (без предметів, з предметами, у парах, вільні вправи); найпростіші акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки, перевороти убік); елементарні вправи художньої гімнастики (рухи ногами, руками і тулубом біля опори і без опори). Танцювальні рухи, які виконуються під музику, є основними засобами жіночої гімнастики. Вони складають основний зміст різних форм занять у групах здоров'я, загальної фізичної підготовки, організованих при стадіонах, комплексних спортивних залах, у парках відпочинку, а також за місцем проживання у фізкультурно-оздоровчих і культурно-спортивних комплексах.

Для розвитку рухових здібностей, підвищення функціональних можливостей організму використовуються загальнорозвивальні вправи (ЗРВ), спеціальні вправи з обтяженням, на тренажерах, на стандартних гімнастичних і багатокомплектних снарядах багатопільового призначення; широко використовуються засоби художньої гімнастики та акробатики.

ЗРВ — основний і універсальний засіб гімнастики. Виконання комплексів ЗРВ з підвищеним дозуванням (збільшення кількості і частоти повторень, скорочення тривалості відпочинку) значно збільшує тренувальний ефект.

Позитивно на розвиток життєво важливих рухових здібностей впливає багаторазове виконання різних найпростіших гімнастичних вправ у висах, упорах, змішаних висах і упорах, підйомів, пере-

воротів з використанням маху і сили, спадів і опускання, подолання перешкод стрибком, з використанням додаткової опори, неопорних і опорних стрибків тощо.

Зазначені групи і різновиди вправ та їхні комбінації можуть виконуватися на гімнастичних, багатокомплектних, нестандартних снарядах і тренажерах.

Завдяки використанню цих снарядів забезпечуються умови для проведення комплексу спеціально підібраних вправ круговим методом, а також ефективного використання ігрових і змагальних форм проведення вправ.

Використання кругового тренування дозволяє створити умови для комплексного розвитку рухових здібностей учнів, істотно підвищувати моторну щільність тренувального заняття.

*Основна гімнастика* — ефективний засіб, що дозволяє вирішувати низку виховних і освітніх завдань фізичного виховання. Засобами основної гімнастики навчають точно оцінювати свої рухи за усіма параметрами, уміло координувати рухи різними частинами тіла і запам'ятовувати їх. Надалі ці навички й уміння стануть необхідними в побутовій і виробничій діяльності людини.

Людам старшого і літнього віку треба приділяти увагу підвищенню точності виконання знайомих рухів.

Розучування різноманітних рухів не тільки розвиває здатність запам'ятовувати й осмислювати рухи, але і позитивно впливає на психічний стан людей, які займаються фізичними вправами.

Основна гімнастика — ефективний засіб збагачення рухового досвіду. Доведено, що чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє людина, чим багатший її руховий досвід, тим легше і швидше можна навчити її новим руховим діям.

Основна гімнастика має у своєму розпорядженні такі засоби, що дозволяють поступово підвищувати складність рухових дій.

Головне методичне положення в навчанні — суворість послідовності завдань навчання. Це дає можливість навчати школярів, учнів, студентів і військовослужбовців різним руховим діям відповідно до програми фізичного виховання.

*Загальноприкладне значення основної гімнастики.* На заняттях основною гімнастикою формуються й удосконалюються життєво необхідні рухові навички ходьби, бігу, рівноваги, метання, лазіння, перенесення вантажу, подолання різних перешкод.

Сприяючи процесу фізичного розвитку, ці вправи впливають на орієнтування в просторі, придбання умінь, відповідно до цього застосовувати доцільні як індивідуальні, так і групові дії.

Основною формою організації занять основною гімнастикою є урок. Тривалість уроку звичайно складає 45, 60 і 90 хвилин.

### 2.2.2. Жіноча гімнастика

*Жіноча гімнастика* — різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої підпорядковані особливостям жіночого організму.

У зв'язку з цим багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів таза, особливо малого таза і тазового дна, черевного преса.

У завдання жіночої гімнастики входить розвиток пластики, виразності рухів, почуття ритму і темпу, розвиток спритності, гнучкості, витривалості, отримання прикладних навичок.

Завдяки заняттям жіночою гімнастикою удосконалюється постава, фігура стає більш стрункою, поліпшується хода. Заняття, проведені, як правило, з музичним супроводом, підвищують не тільки фізичну підготовленість жінки, але і позитивно впливають на психологічну сферу. Позитивні емоції, нервово розвантаження, тонізуючий ефект від усебічного впливу вправ сприяють гарному настрою, придбанню впевненості в собі.

Заняття — уроки жіночої гімнастики — насичені ЗРВ без предметів і з предметами (м'ячі, набивні м'ячі, скакалки, ціпки тощо). Використовуються лави, гімнастична стінка й інше гімнастичне обладнання і тренажери. На гімнастичних снарядах виконуються в основному вправи загальнорозвивального і прикладного характеру, що зміцнюють опорно-руховий апарат і не зв'язані зі складною координацією рухів і значними зусиллями спрямованими на утримання ваги тіла на руках. Характерним є включення в зміст занять танцювальних рухів і елементів художньої гімнастики, у тому числі і з предметами (обруч, стрічка, м'яч, шарф тощо).

В уроках жіночої гімнастики широко використовується груповий метод навчання вправам, що підвищує моторну щільність занять.

Підсумком довгострокових занять може бути участь у групових вправах на оглядах-конкурсах, де оцінюються злагожденість, синхронність і пластичність рухів, граціозність і музикальність виконавців.

Заняття жіночою гімнастикою доцільно проводити 2—3 рази на тиждень тривалістю 45—60 хв. Частина часу, особливо в заняттях з початківцями, йде на розучування складних рухів: хвиль, змахів, пружинних і комбінованих рухів, стрибків, рівноваги, танцюваль-

них елементів. У залежності від завдань підготовчої частини чи наприкінці основної частини уроку рекомендується виконувати комплекси ритмічної гімнастики, що безперечно вимагає також попереднього освоєння. Більша частина вправ має носити динамічний характер. Під час їхнього виконання необхідно звертати увагу на точне дотримання вимог до точності вихідних і кінцевих положень, амплітуди, напрямку і характеру рухів, домагаючись у той же час плавності, округлості, м'якості — типово жіночих відтінків рухів. У зв'язку з тим, що в жіночій гімнастиці практично немає складних і травмонебезпечних елементів, які вимагають страховки і фізичної допомоги викладача, його увага може цілком направлятися на методичні вказівки, на характер вправ, правильність їхнього виконання, регулювання навантаження, організацію занять. Під час навчання рекомендується розбивати групу на пари для взаємоконтролю, а також для надання допомоги і проведення вправ фізичної підготовки.

### 2.2.3. Атлетична гімнастика

Атлетична гімнастика користується великою популярністю у значної частини населення, особливо серед підлітків і молоді. Багато хто прагне мати красиві форми тіла, могутні, сильні м'язи, горду поставу. Однак було б неправильно вважати, що атлетична гімнастика спрямована тільки на нарощування м'язової маси.

*Атлетична гімнастика* — це система вправ, що розвивають силу у сполученні з усебічною фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, завзятих, упевнених у своїх силах людей.

Багато користі ці заняття приносять людям, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. У багатьох людей різних професій силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему.

У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика істотно заощадує час, дозволяє ізольовано впливати на

слабко розвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження. Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців.

За даними А. М. Воробйова і Ю. К. Сорокіна (1980), новачок, що приступає до занять три рази на тиждень, за три місяці може збільшити окружність біцепса (плеча) на 2 см, а за шість місяців — на 3—4 см.

Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ. Займатися можна в групах і самотійно, вдома, у дворі, на лісовій галявині тощо.

З метою залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами на підприємствах, в установах, навчальних закладах, на спортивних спорудах, у клубах створюються групи силової підготовки або групи атлетичної гімнастики.

Основні завдання фізкультурно-оздоровчих груп силової підготовки:

1. Досягнення високого рівня гармонічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я молоді і дорослого населення.
2. На базі підвищення силових показників, розвиток інших рухових здібностей, а також оволодіння широким колом рухових навичок, необхідних у житті, праці і захисті Батьківщини.
3. Підготовка і здача вимог і норм державних тестів.
4. Виховання стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку і корисного проведення дозвілля.

У групи силової підготовки приймаються люди різного віку, допущені лікарем до занять атлетичною гімнастикою.

Відповідно до програми для фізкультурно-оздоровчих груп силової підготовки виділяють три вікові групи: перша — 16—18 років; друга — 19—30 років; третя — 31 рік і старше.

Для підлітків 12—15 років передбачається створення окремих груп, що працюють за спеціальною програмою, спрямованою на всебічний фізичний розвиток.

Чисельний склад групи — 20—25 чоловік. На тиждень проводиться три навчально-тренувальних заняття тривалістю 1,5 години кожне. Однак новачкам, що вперше приступили до занять, рекомендується тренуватися не менш трьох разів на тиждень по 20—30 хв.

В разі комплектування груп треба суворо дотримуватися установлених вимог лікарського контролю. Початківці проходять медичні обстеження через 2—3 місяці занять, потім — один раз на рік.

Усі заняття проводяться за комплексною методикою з використанням у кожному з них різних засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), засобів легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, плавання, лижної підготовки.

У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують ЗРВ без предметів і з предметами: гімнастичним ціпком, набивними м'ячами, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправи на снарядах масового використання: гімнастичній стінці, канаті, похилих сходах, брусах-рукоходах, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання.

За допомогою цих засобів вирішуються завдання ЗФП, як бази подальшого розвитку рухових здібностей.

Спеціальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гирями, еспандером, металевим ціпком, вправами на тренажерах і блокових пристроях.

*Вправи з гантелями* (вага 5—12 кг): нахили, повороти, кругові рухи тулубом, вижимання, присідання, опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання й опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лаві.

*Вправи з гирями* (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гир, ривок, кидання гирі на дальність, жонгливання гирею.

*Вправи з еспандером*: випрямлення рук у сторони, згинання і розгинання в ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятках еспандера, витягування еспандера нагору до рівня плечей.

*Вправи з металевою палицею* (5—12 кг): ривок різним хватом, жим стоячи, сидячи, із грудей, через голову, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах тощо.

*Вправи зі штангою* (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з підсідом і без підсіда; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною; жим штанги лежачи на похилій площині, лаві; поштовх штанги стоячи, від грудей, те саме, але з підсідом; повороти, нахили, підскоки, випригування зі штангою на плечах; класичні змагальні рухи: ривок, поштовх.

*Вправи на тренажерах і блокових пристроях*: обертання кистезміцнювача, жим ногами на верстаті, розгинання рук у ліктьових суглобах у положенні лежачи на лаві, підйом на носках на спеціальному верстаті, згинання-розгинання рук на брусах зі спеціальним поясом, ізометричні вправи в присіданнях і жимах на спеціальному верстаті; тяга блокових пристроїв у положенні сидячи, лежачи зіг-

нутими і прямими руками в різних площинах, вправи в ізометричному режимі і уступаючих режимах роботи м'язів, повільні рухи з обтяженням уступаючого характеру (опускання, присідання, упори на закріпленому в різних положеннях грифі штанги).

Ряд складних вправ рекомендується робити на гімнастичних снарядах: перекладині, кільцях, брусах; застосовувати стрибки (вскоки) на козла або коня.

Зміст комплексів і методика їхнього проведення залежать від фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, віку учнів.

Кожне заняття атлетичною гімнастикою починається з ходьби, ненапруженого бігу. Після цього виконуються неважкі вправи, що розвивають усі м'язові групи. Цей перший комплекс ЗРВ підготовлює організм до виконання більш важких вправ, що виконуються з максимальними зусиллями і напругою м'язів для розвитку рухових здібностей. Наприкінці комплексу виконуються вправи загального впливу, у роботі беруть участь усі групи м'язів. Завершується комплекс виконанням інтенсивних стрибків з переходом на крок і зупинкою, після чого виконуються дихальні вправи.

Таким чином, у комплексі атлетичної гімнастики мають бути передбачені вправи для плечового поясу і рук, вправи для м'язів ніг, у тому числі рухи в тазостегнових суглобах і стрибки, вправи для тулуба і шиї, вправи для формування постави. Систематичні заняття забезпечують ефективність фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості учнів.

Важливо на першому етапі занять приділяти велику увагу засобам ЗФП, що створюють необхідні умови (фундамент) для всебічного фізичного розвитку і функціональних можливостей учнів.

Для розвитку витривалості в заняття обов'язково включають кроси або біг у помірному темпі, чергуючи його з короткими (15—20 м) прискореннями.

Силове тренування дає найшвидший, у порівнянні з іншими видами рухової діяльності, ріст м'язової тканини. Для цього необхідно застосовувати досить великі, але не максимальні обтяження, з якими можна виконувати вправи не більш 10—12 разів підряд (діапазон від 6 до 15 повторень). Тривалість роботи від 30 до 60 с.

Тренувальне навантаження на кожному занятті не повинно бути постійним. Найбільший обсяг планується на середину тижня.

На результат занять істотно впливають такі фактори, як: режим дня, харчування, умови побуту, шкідливі звички. Тільки при дотриманні гігієнічних норм можна сподіватися на гарне самопочуття, поліпшення роботи систем організму, постійний прогрес.

Займатися силовим тренуванням можна в будь-яку годину дня, але обов'язково не раніш чим через 1—1,5 години після прийому їжі, закінчувати — не менш чим за 1,5—2 години до сну.

### 2.2.4. Шейпінг

В останні роки ми все частіше зустрічаємося з новим словом «шейпінг». Що це таке? Насамперед ця назва нової системи занять, спрямованої на корекцію і підтримку гарної фігури, виникла не дуже давно. Незважаючи на «іноземне» походження назви (від *англ. shaping* — додавати форму, формувати), народився шейпінг у Санкт-Петербурзі. Суть його складається в сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо залучає дівчат, жінок. Шейпінг узяв усе краще з того й іншого: з аеробіки — музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, забирати зайві жирові «запаси»; з атлетизму — можливість впливати на локальні групи м'язів. А головне полягає в тому, що шейпінг націлений на суворо індивідуальні навантаження, тому що тільки в цьому випадку вони дають найбільший ефект. До початку занять шейпінгом учасники проходять тестування. Основне завдання тестування — виявлення вихідного стану учнів, що дозволяє з'ясувати недоліки фігури, тип нервової системи, фізичний розвиток, рівень функціональних можливостей організму й інші параметри. Тестування проводиться за допомогою комп'ютерів, що на основі аналізу вихідних даних дають конкретні «поради», програму: щоб «мати» таку-то фігуру, необхідно... Далі йде перелік того, що потрібно зробити даній дівчині.

Заняття починаються з аеробної частини, тобто з ритмічної гімнастики, що вирішує і завдання розминки для другої частини. Після цього учні переходять до тренажерів чи до виконання вправ з гантелями, амортизаторами, вправ ритмічної гімнастики в партері. Для демонстрації вправ і самоконтролю широко використовуються відеомагнітофони, дзеркала. У міру тренуваності проводиться точне тестування на перевірку зрушень, що відбулися в організмі, та необхідність коректування програми впливів.

Викладене вище свідчить про те, що шейпінг має велике майбутнє, тому що він увібрав у себе основні досягнення науково-технічного прогресу. Однак за існуючих шкільних умов на даному етапі поки досить складно реалізувати всі достоїнства шейпінга, водночас слід зазначити, що більшість позитивних моментів шейпінга

цілком доступні вже сьогодні. Так, наприклад, у підготовчій частині уроку гімнастики дається аеробіка, а в основній частині — вправи, зв'язані з розвитком окремих м'язових груп.

### 2.2.5. Хатха-йога

Відомі чотири основних напрямки йоги: карма-йога учить безкорисливої діяльності без чекання подяки за свою працю; бхакти-йога призиває до відданого служіння і поклоніння божествам; джанні-йога — філософське пізнання буття; раджа-йога — система психічного тренування.

Хатха-йога, що забезпечує гарну фізичну підготовку, відмінне здоров'я і довголіття своїм прихильникам, є складовою частиною раджі-йоги. Слово «хатха» складається з двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло, зігрівання, порушення; «тха» — Місяць, символ охолодження і гальмування. Таким чином, «хатха» — це єдність і боротьба протилежних початків. Слово «йога» означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. Відповідно до навчання йоги тіло людини — єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за життєдіяльність. Хвороба, за йоогою, — відхилення від стану рівноваги в нормальному функціонуванні органів фізичного тіла і психіки. За уявленнями йоги, кожна людина повинна нести відповідальність за своє здоров'я. Бути здоровим — це обов'язок! Причиною хвороб, за йоогою, у загальному випадку є порушення законів поведження, невірні кроки в житті і неправильному напрямку думок. За кожен неправильний крок часто приходиться розплачуватися власним здоров'ям.

У даний час багато хто доходить висновку, що за своїм здоров'ям необхідно стежити самому, а не перекладати цей обов'язок цілком на лікарів. І дійсно, в останні роки в усьому світі набирає силу рух за свідоме включення самої людини в систему оздоровлення. У зв'язку з цим використання багатолітнього досвіду хатха-йоги може дати багато корисного. Природно, при цьому варто виходити з того, що вибирати з йоги необхідно найбільш раціональне, що по душі, що під силу. Типовим для гімнастики хатха-йоги є «асани» — канонізовані пози. Назви поз найчастіше зв'язуються з назвами тварин (змія, риба, кобра) чи предметів (плуг, колесо). Ступінь труднощів вправ різна: від відносно простих — типу нахилу уперед — до складних — стійка на голові і передпліччях. Кожній вправі пропонується визначене значення, його виконання зв'язується з впливом на різ-

ні системи організму, окремі його частини. Нараховується 8 млн 400 тис. асан. Наразі використовується тільки 84 асани, а 32 з них є найбільш важливими для тих, хто займається йогою. Тому було б украй корисним розучити техніку виконання декількох, найбільш важливих, вправ у шкільному віці.

Фахівці небезпідставно вважають, що йога «усім вікам покірна». Необхідно, щоправда, відповідно своєму віку вибрати з її арсеналу ті засоби, що будуть посилені для вашого віку і стану здоров'я. Що ж стосується занять йогою в дитячому віці, у знавців цієї оздоровчої системи думка такого роду: дітям до 5-літнього віку займатися йогою взагалі не потрібно. Для нормального розвитку в дитинстві досить динамічних і різноманітних рухів, якими насичена будь-яка дитяча гра; у віці між 5—10 роками для нормального розвитку тіла і психіки можна виконувати найпростіші асани, а в інтервалі між 10—16 роками, у період бурхливого розвитку і значних змін у фізіології організму, можна рекомендувати щоденні заняття, але під контролем досвідченого наставника. У цей період не слід перевантажувати дихальну систему дитини, а наставникам слід свідомо і розумно формувати базу для гармонійного духовного і фізичного розвитку. У більш зрілому віці базовий розвиток, отриманий у дитинстві, принесе свої плоди. Займаючись за системою йогів у середньому і літньому віці, необхідно постійно контролювати своє самопочуття й відразу ж відмовлятися від тих вправ, що визивають біль у м'язах.

Під час освоєння і виконання вправ хатха-йоги варто мати на увазі, що їх можна умовно підрозділити на чотири групи в залежності від спрямованості основних впливів на ті чи інші органи і функції організму.

У шкільній практиці досить широко використовуються окремі елементи йоги, особливо пози, за формою близькі до гімнастичних вправ (перекати, положення в групуванні, міст, стійки на лопатках і голові). Однак у цьому випадку учням необхідно пояснювати не тільки техніку виконання тієї чи іншої асани, але і її вплив на організм. Низка вправ може використовуватися в основній частині уроку гімнастики, це більше стосується вправ акробатичного характеру; інші ж вправи більш доцільні в заключній частині, наприклад, пози для повного відпочинку, сидіння на п'ятах, лотос тощо.

Для того щоб заняття йогою приносили максимум користі, необхідно засвоїти наступні правила:

1. Займатися потрібно з позитивним емоційним настроєм, з вірою в очікуваний результат.

2. Перед виконанням асан обов'язково потрібно розминатися.
3. Не форсуйте виконання важких для вас вправ. Тут необхідні помірність, поступовість. Починати слід з освоєння декількох більш доступних асан.
4. Не можна початківцям довго перебувати в позі. Кількість поз і час на їхнє виконання повинні зростати плавно, протягом 3—4 місяців, з додаванням певного часу щотижнево. Не слід піддаватися першому враженню легкості виконання.
5. Заняття повинні проводитися на порожній шлунок (останній прийом їжі — мінімум за 3 год. до занять, після виконання асан не рекомендується їсти і пити протягом 30 хв.).
6. Всі асани треба прагнути виконувати в стані найбільшого розслаблення. Необхідно навчитися зосереджуватися на окремих органах і вміти почувати тіло, тому що дія майже всіх вправ йоги спрямована на внутрішні органи: печінку, залози внутрішньої секреції, серцево-судинну систему, легені, шлунково-кишковий тракт. Отже, виконувати їх треба обережно, неточності й надмірності можуть значно знизити позитивний ефект.
7. Будь-якому м'язовому руху обов'язково має передувати попереднє уявне посилення. Це організує відповідний енергетичний потік і дає правильний напрямок м'язовому руху. Як правило, рух енергії починається від маніпури, чи нижньої частини живота. Ось чому йоги радять перед вправою зробити попередній вдих і видих.
8. Дихати тільки носом.
9. Підвищених результатів від вправ можна чекати лише за умови проведення регулярних занять.

### 2.2.6. Стретчинг

Знайомство з асанами йоги приводить до думки, що її модернізовані вправи багато в чому застосовуються в стретчингу. Тому вважається, що попередниками сучасного стретчинга є пози йоги й інших східних систем. Назва ця походить від англійського *stretching*, що в перекладі означає «розтягування». У цілому фахівцям і спортсменам ця методика відома як методика розвитку гнучкості в статичних положеннях. Вона полягає в тому, що людина приймає позу, що розтягує визначену групу м'язів, і залишається в такому положенні на якийсь час (5—30 с). Такі статичні вправи сприяють регу-

ляції тону м'язів, еластичності сухожиль і зв'язок. У підборі вправ стретчинга варто керуватися тим, що гнучкість не переноситься на всі суглоби. Наприклад, велика гнучкість у тазостегнових суглобах ще не гарантує рухливості в плечових суглобах. Тому для кожного суглоба і груп м'язів необхідно підбирати відповідні вправи на розтягування.

Перш ніж приступати до занять за методикою стретчинга, варто провести тестування школярів на рухливість. Це дозволить установити її вихідний рівень у різних зчленуваннях, підібрати відповідні вправи, об'єктивно судити про ефективність занять і вносити корективи. Для цієї мети рекомендуються визначені тести, підготовлені Шведським центральним спортивним союзом. Вони містять у собі як пасивні, так і активні рухи. Результати тестів можуть бути виражені величиною кута між кінцівками і тулубом чи кінцівками, що вимірюється за допомогою гоніометра; амплітудою рухів у сантиметрах; у балах, де трьома балами оцінюється рухливість у межах норми чи вище неї.

### 2.2.7. Професійно-прикладна гімнастика

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

Розвиток науки і техніки, виникнення нових галузей знань і високі технічні досягнення пред'являють нові, підвищені вимоги до підготовки кваліфікованих робітників, інженерів і техніків, що працюють у всіх сферах суспільного виробництва.

У відповідності до реформи професійної школи передбачається значне розширення контингенту учнів у системі професійно-технічної освіти. У навчальних закладах цього профілю фізичне виховання є складовою частиною навчально-виховного процесу. Особливістю навчальних програм для названих навчальних закладів є яскраво виражена професійна спрямованість. Ці завдання реалізуються у взаємозв'язку із загальними завданнями фізичного виховання. Фізичне виховання в середніх і вищих навчальних закладах також будується з урахуванням профілю майбутньої професії. Зміст професійно-прикладної гімнастики складають такі вправи, за допомогою яких здійснюється підготовка до умов трудової діяльності в тій чи іншій галузі. Вправи, що застосовують в заняттях (як гімнастич-

ні, так і з інших видів спорту), спрямовані на переважний розвиток тих м'язових груп, що несуть основне навантаження в процесі праці. Крім того, в професійно-прикладній гімнастиці рекомендується дотримуватися визначеної схеми, а саме:

- враховувати особливості професійної діяльності;
- визначати конкретні завдання щодо застосування гімнастики в процесі навчання даної професії;
- указувати види спорту, що є найбільш значимими для тієї чи іншої професії як засоби їхньої фізичної підготовки;
- установлювати контрольні нормативи.

У практиці фізичного виховання учнів професійно-прикладна гімнастика проводиться в процесі обов'язкових занять за навчальним розкладом, а також на спеціально організованих факультативних заняттях.

Конкретний обсяг (комплекс) фізкультурних заходів визначається в залежності від режиму навчального дня і профілю училища.

### 2.2.8. Спортивно-прикладна гімнастика

*Спортивно-прикладна гімнастика* є складовою частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту. Успішне рішення завдань, зв'язаних з підвищенням рухової підготовленості, здійснюється шляхом застосування різноманітних вправ для розвитку сили, гнучкості, витривалості, пружкості, спритності. За допомогою гімнастичних вправ можна вибірково впливати на розвиток функцій різних систем організму, зокрема на різні групи м'язів, на різні частини тіла, органи, і варіювати обсяг і характер фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це і дозволяє застосовувати спортивно-прикладну гімнастику як найважливіший засіб у підвищенні спортивних результатів. За допомогою вправ спортивно-прикладної гімнастики успішно вирішуються завдання зміцнення здоров'я спортсменів, удосконалення необхідних рухових здібностей. Застосовувані вправи сприяють вихованню сміливості, рішучості й інших вольових якостей. Багатий зміст гімнастичних вправ допомагає успішно вирішувати завдання фізичної підготовки спортсменів різної статі, віку і ступеня підготовленості. Ці вправи знаходять широке застосування в заняттях з дітьми та підлітками.

З метою спеціальної фізичної підготовки, що сприяє підвищенню спортивних досягнень у тому чи іншому виді спорту, доцільно (переважніше) застосовувати такі вправи, що за структурою і характером м'язових напруг є типовими або подібними з руховою діяльністю в тому чи іншому виді спорту. Так, наприклад, у видах спорту, де основними є рухи з обертанням тіла (фігурне катання на ковзанах, боротьба, стрибки у воду тощо), рекомендується застосовувати акробатичні вправи, за допомогою яких цілеспрямовано удосконалюються опорно-руховий апарат і органи рівноваги (функції вестибулярного аналізатора). В інших же видах, де гімнастичні вправи застосовуються для переважного впливу на органи дихання, кровообігу, велике місце займають ЗРВ, різні вправи зі скакалкою й різноманітні стрибки і підскоки, що виконуються потоковим способом (бокс, боротьба, легка атлетика тощо).

Для удосконалювання рухових здібностей спортсменів у тих видах спорту, де виявляються в основному швидкісно-силові здібності (баскетбол, волейбол, футбол, метання, стрибки, біг на короткі дистанції, фехтування тощо), рекомендуються вправи з легкими обтяженнями (гантелі, набивні м'ячі, амортизатори, гімнастична палиця тощо). Різні гімнастичні стрибки (як опорні, так і неопорні) дуже корисні для ігровиків і легкоатлетів.

Для стрільців, городошників, шахістів доцільні вправи загального впливу: вправи типу потягувань, вправи з чергуванням рухів руками, ногами, тулубом; ті самі вправи з поступовим підвищенням інтенсивності; вправи різнобічного впливу, наприклад: лазіння, вправи на гімнастичній стінці, лаві, різноманітні стрибки, а також вправи на розслаблення, на відчуття правильної постави тощо.

Основними засобами (вправами) спортивно-прикладної гімнастики є:

- загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори тощо);
- вправи на гімнастичних снарядах масового типу (гімнастична стінка, лава, канати, шести, підвісні площадки), а також на коні, козлі, кільцях, брусах, перекладині тощо;
- акробатичні вправи, стрибки на батуті, з трампліна;
- неопорні, допоміжні й опорні стрибки.

З метою впливу на розвиток тих чи інших рухових здібностей рекомендується застосовувати такі вправи:

- для розвитку сили — швидкісно-силові вправи з максимально можливою швидкістю (з вагою до 50 % від максимальної), а також із граничною вагою до появи перших ознак стомлення. Так, борцям, веслярам, штангістам необхідні вправи на гімнастичних снарядах із блоковими пристроями; ігровикам — вправи з предметами, динамічні, але нескладні вправи, різноманітні стрибки і підскоки;
- для розвитку гнучкості — вправи з поступовим збільшенням амплітуди, із застосуванням допомоги товариша, вправи на снарядах: гімнастичній стінці, канатах, шестах тощо. Наприклад, плавцям важлива гарна рухливість у плечових суглобах, а ігровикам (футбол, баскетбол) — рухливість у тазостегнових і гомілковостопних суглобах;
- для розвитку спритності — насамперед вправи на координацію рухів, акробатичні (з обертанням у різних площинах і різними способами), а також найрізноманітніші стрибки.

Вправи спортивно-прикладної гімнастики застосовуються на різних етапах підготовки спортсмена, у всіх періодах тренування, але обов'язково з урахуванням особливостей виду спорту. При цьому у видах спорту, в яких враховується форма, точність і стиль рухів, у таких, як фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду тощо, варто домагатися необхідного стилю, що не так необхідно в багатьох інших видах спорту, де вправи переважно виконуються вільно, з максимальною амплітудою руху. Під час виконання вправ на гімнастичних снарядах треба уникати тривалих статичних напруг тим, для кого важлива швидкісна діяльність вибухового характеру.

У підборі вправ для будь-якої групи спортсменів рекомендується віддавати перевагу тим вправам, що у більшому ступені сприяють поліпшенню спортивної техніки.

Під час занять необхідно передбачати відповідні заходи безпеки. Дуже важливо навчити спортсменів прийомам самостраховки. Так, наприклад, футболістам для цієї мети варто навчитися упевнено виконувати переكاتи, перекиди, падіння; волейболістам — падіння в упор лежачи, переكاتи, перекиди назад тощо.

Заняття спортивно-прикладною гімнастикою проводяться у формі ранкової щоденної гімнастики. Вона містить більш складні вправи, ніж у гігієнічній гімнастиці, і триває 20—40 хв. Вправи, що включаються в розминку спортсмена, повинні бути за характером виконання подібними з основними руховими діями даного виду спорту.

### 2.2.9. Військово-прикладна гімнастика

*Військово-прикладна гімнастика* за спрямованістю є подібною з професійною і спортивно-прикладною, але застосовується з іншою метою. Її засоби використовуються в роботі з допризивниками і є основою фізичної підготовки військовослужбовців.

## 2.3. ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

### 2.3.1. Гігієнічна гімнастика

*Гігієнічна гімнастика* — засіб оздоровлення і фізичного виховання людей, а також джерело їхньої сили, бадьорості й життєдіяльності. У наш час стало непорушною істиною, що гімнастика прискорює видужання, попереджує захворювання, робить людей бадьорими і наповнює їх енергією, зберігає здоров'я, подовжує життя.

За даними лікарського контролю встановлено, що винятково важливе значення для організму людини має гігієнічна гімнастика. Завдяки щоденним заняттям нею в людей підсилюється кровообіг у тканинах, знижується артеріальний тиск, поліпшується діяльність серцево-судинної системи, збільшується життєдіяльність легень, устанавлюється правильний обмін речовин, підвищується діяльність центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату. Гігієнічна гімнастика позитивно впливає на психіку людини, підтримує її бадьорість, підвищує впевненість у своїх силах, сприяє гарному настрою. За даними професорів А. М. Крестовнікова, В. М. Машкова, І. М. Саркізова-Серазіні, у процесі занять гігієнічною гімнастикою частота пульсу збільшується на 50—60 %, максимальний тиск крові підвищується на 5—20 мм, кількість кисню, що поглинається, збільшується на 10—30 %. З погляду сучасної фізіології, гігієнічна гімнастика тонізує весь організм людини і знімає загальне стомлення.

Гігієнічна гімнастика сприяє впровадженню в побут корисних звичок: провітрювання кімнати, дотримання гігієнічних правил і режиму дня, використання водних процедур.

Важливе значення для людини має ранкова гігієнічна гімнастика, завдяки якій організм переходить від пасивного стану (сну) до активного, необхідного для робочої діяльності.

Під час сну відпочивають нервові клітини кори головного мозку та відновлюється їхня працездатність. Після пробудження через залишкові явища сну організм не може швидко включатися в ро-

боту, тому що функції основних систем і органів знижені. Ранкова гімнастика допомагає активно включати в роботу всі органи і системи людини. Тільки правильно виконані вправи (з дотриманням заданого темпу, амплітуди, характеру м'язових зусиль) позитивно впливають на організм людини.

Людям старшого віку варто уникати вправ, що вимагають затримки подиху, силової напруги, стрибків, енергійних махових рухів, швидких нахилів, положень тіла униз головою. Вони повинні регулярно консультиватися з лікарем про ступінь впливу вправ і величину навантаження на кожному занятті, а з фахівцями з фізичної культури — про характер, особливості та методи виконання вправ.

Гігієнічну гімнастику можна проводити індивідуально, а також групами. Нею можна займатися не тільки вранці, але і вдень (через 1,5—2 години після прийому їжі) чи ввечері (за 1—2 години перед сном). Для занять гігієнічною гімнастикою дітям, підліткам, людям молодого і середнього віку можна рекомендувати комплекси загально-розвивальних вправ. Однак цих вправ недостатньо щодо навантаження для тих, хто регулярно займається різними видами спорту.

Знаючи деякі загальні і часткові правила, можна самому складати комплекси загально-розвиваючих вправ, з огляду на свої індивідуальні особливості. Під час складання комплексу передусім потрібно керуватися такими правилами:

1. Вправи мають відповідати віку і фізичній підготовленості людини і бути доступними. Важкі вправи виконуються гірше, і їхня ефективність незначна.

2. Підібрані вправи повинні позитивно впливати на організм. Їх варто виконувати різними частинами тіла, у різних напрямках, зі швидкістю, що змінюється, із різним характером м'язових зусиль.

3. Комплекс повинен включати вправи на відчуття правильної постави, а також спеціальні вправи на освоєння різних типів дихання (грудне, діафрагмальне, змішане).

4. Кількість вправ у комплексі може бути 8—15. Ранкова гігієнічна гімнастика містить 8—10 вправ. Гігієнічна гімнастика, що виконується в денний час — 10—15 вправ. Початківці, що займаються гігієнічною гімнастикою, повинні обмежуватися мінімальною кількістю вправ.

Підібрані вправи необхідно розташовувати в комплексі в наступному порядку:

- а) першими й останніми доцільно виконувати вправи на відчуття правильної постави;

- б) далі в комплексі мають бути вправи (одна чи дві), що впливають на поліпшення діяльності всіх органів і систем людини. Це, як правило, прості, мало інтенсивні вправи, які включають у роботу великі групи м'язів усього тіла, що дуже важливо для підготовки організму до майбутньої роботи;
- в) комплексом мають бути передбачені серії вправ для різних груп м'язів (рук, плечового поясу, спини, черевного пресу, ніг). В разі цього в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Друга і третя серії цих вправ виконуються з підвищеною інтенсивністю. Під час такого чергуванні вправ поступово збільшується навантаження й у роботу включаються різні групи м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює належні умови для активного відпочинку;
- г) далі рекомендуються 2—3 складні вправи для всіх частин тіла. Як правило, вправи силового характеру повинні передувати вправам на гнучкість, тому що попереднє розігрівання м'язів має передувати їхньому розтягуванню. Після активних м'язових зусиль доцільно виконати 1—2 вправи на розслаблення м'язів;
- д) після складних вправ доречні спеціальні вправи (одна чи дві) на подих, за допомогою яких можна навчитися правильно дихати і засвоїти черевний, грудний і змішаний типи дихання;
- е) наприкінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності. Завершується комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожна вправа в комплексі повинна повторюватися 4—8 разів; вправи для розвитку сили — до відчуття легкої втоми, а вправи на гнучкість — до появи легких болючих відчуттів.

Комплекс вправ варто обновляти через 2—3 тижні; фізичне навантаження підвищувати поступово через 2—3 тижні. Гігієнічною щоденною гімнастикою необхідно займатися всім людям. Вона повинна ввійти в режим дня кожної людини і стати його потребою, подібно обов'язковим гігієнічним процедурам, що загартовують.

5. Після завершення комплексу гігієнічної гімнастики обов'язковими є водні процедури.

### 2.3.2. Професійна гімнастика

*Професійна гімнастика* спрямована перш за все на використання фізичних вправ у режимі робочого дня з метою підвищення про-

фесійної працездатності, зняття втоми, профілактики професійних захворювань.

*Головні форми занять професійною гімнастикою:*

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

У даний час проводяться такі форми занять:

1. *Вступна гімнастика.* Її мета — прискорити протікання фізіологічних процесів в організмі й підвищити функціональну готовність до роботи. У період впрацювання організм як би перебудовується, пристосовується до нових умов майбутньої діяльності. Цей період при різних видах праці різний. Іноді він продовжується до 1,5—2 годин. Гімнастика перед роботою дозволяє значно скоротити період впрацювання. Тривалість вступної гімнастики — 7—10 хвилин.

2. *Фізкультурна пауза.* Величезне значення для життєдіяльності організму має відпочинок нервової системи. Під час роботи нервові клітки значно збуджуються, а при їхньому гальмуванні знову заряджаються енергією. На цій науковій основі і будується фізкультурна пауза. За допомогою фізкультурних пауз досягається стійка, висока працездатність і успішно удосконалюються рухові здібності людини.

Час проведення фізкультурних пауз визначається першими ознаками стомлення: з'являється втома, розсіюється увага, погіршується координація рухів і починає знижуватися працездатність. На заняття приділяється 5—7 хвилин.

Для людей, зайнятих одноманітною працею, корисно проводити дві фізкультурні паузи: за 1,5—2 години до обідньої перерви і за такий же час до кінця зміни. Індивідуальні фізкультпаузи проводяться 3—5 разів на день.

Можливі і так називані фізкультхвилинки, що складаються з 2—3 вправ. Вони практикуються там, де відсутня можливість проводити фізкультпаузи організовано.

Перед початком (упровадженням) гімнастики в тому чи іншому цеху, відділі треба створити нормальні гігієнічні умови й вивчити особливості виробничої діяльності. Потім варто розробити комплекс вправ, записати його на плівку і підготувати з числа робочих інструкторів, що повинні будуть ознайомити робітників зі змістом комплексу вправ.

Уведення гімнастики в режим робочого дня необхідно оформити наказом керівника підприємства (установи, організації).

Безпосередніми організаторами і провідниками виробничої гімнастики є методисти, а також начальники цехів, представники профспілок і громадських організацій.

Для консультуючої, керівної і контролюючої роботи затверджується «Рада здоров'я» (методичні ради). Під її керівництвом ведеться робота на підприємстві з впровадження гімнастики, підготовки інструкторів (по 2 чол. на 25—30 робітників).

Організація виробничої гімнастики вимагає ретельного обліку особливостей професійної діяльності працівників. Проте професій багато, і вони занадто різноманітні. Тому подібні за своїми особливостями професії, стосовно до завдань виробничої гімнастики, поєднують у такі групи:

I група — професії з перевагою нервової напруги при незначному фізичному навантаженні й одноманітних робочих рухах (збирачі дрібних механізмів, монтажники електроламп, перфораторники, швачки-мотористки, працівники на конвеєрах, наприклад, годинникових заводів, взуттєвих фабрик тощо). Зазвичай це монотонна праця, яка виконується сидячи; рухи обмежені, але водночас вимагають точної координації і напруги уваги, зору.

II група — професії, у яких поєднується фізична і розумова діяльність при середньому фізичному навантаженні і деякій розмаїтості рухів (токарі, фрезерувальники, стругальники, збирачі моторів тощо). Робота виконується стоячи. Вона характеризується частою зміною динамічних і статичних компонентів діяльності, постійною напругою уваги і зору.

III група — професії, що характеризуються різноманітними робочими операціями і вимагають великих фізичних напруг (формувальники, прокатники, будівельники тощо).

IV група — професії, зв'язані з розумовою працею (лікарі, інженери, бухгалтери, диспетчери тощо), що вимагають постійної розумової напруги та зосередження.

Особливо виділяються професії, що вимагають уваги, великої нервової напруги, вміння швидко реагувати на обстановку, що змінюється, і діяти при шумі, вібрації й інших зовнішніх подразниках (льотчики, водії автомашин, машиністи локомотивів тощо), а також професії, зв'язані з роботою під землею (забійники, прохідники в шахтах), з роботою в змінних температурних і ін. умовах (верхолази, сільськогосподарські робітники тощо).

Під час складання комплексів вправ потрібно виходити з таких принципів:

1. Зміст комплексу має відповідати завданням вступної гімнастики або фізкультурної паузи.
2. До комплексу вводяться вправи, що різнобічно впливають на організм працівників.
3. Вправи повинні відповідати індивідуальним особливостям та умовам проведення занять (цех, робочий одяг, стать, вік).
4. Розташовувати вправи в комплексі треба таким чином, щоб попередня вправа підготовляла до більш успішного виконання наступної.
5. Фізичне навантаження повинне відповідати підготовленості тих, що займаються.

*Схема комплексу вправ вступної гімнастики:*

1. Ходьба.
2. Потягування (із глибоким подихом).
3. Вправи для плечового пояса, рук і кистей.
4. Вправи для м'язів тулуба.
5. Підскоки, біг на місці або швидкі присідання.
- 6—7. Спеціальні вправи, що імітують робочі рухи (за напругою м'язів, характером і темпом рухів). Ці вправи рекомендується виконувати в темпі, що трохи перевищує середній темп робочих рухів.

*Схема комплексу вправ фізкультурної паузи:*

1. Потягування.
- 2—5. Вправи для м'язів тулуба, рук і ніг.
6. Вправа на координацію рухів.
7. Заключна вправа.

До комплексу фізкультурної паузи треба включати такі вправи, що впливали б інакше, ніж трудові рухи, на інші м'язові групи і частини тіла, тому що принцип активного відпочинку найбільше ефективно реалізується при переключенні з одного виду діяльності на інший.

Заняття гімнастикою в режимі робочого дня проводяться в звичайному робочому одязі, із усім складом працюючих (чоловіків і жінок) різного віку і підготовленості. Керує заняттям методист чи інструктор, що виконує вправи одночасно з усіма, але «дзеркально». Він стежить за якістю виконання вправ кожним робітником, виправляючи помилки, не порушуючи при цьому ритму рухів.

Під час трансляції гімнастики по радіо кожному робітнику варто попередньо ознайомитися зі змістом вправ, щоб при органі-

зованому проведенні під музику вміти правильно виконувати їх. Зауваження інструктора в цьому випадку повинні узгоджуватися з музичним супроводом і обмежуватися короткими вказівками: «вище ногу», «більше поворот», «не згинати ноги (руки)», «потягніться», «вдихніть» тощо.

Через 4—5 днів можна вносити деякі зміни чи ускладнення в окремі вправи для підвищення їхньої ефективності. Весь комплекс звичайно змінюють через 3—4 тижні.

Методист (інструктор) повинен постійно стежити за самопочуттям працівників, з'ясовувати їхнє відношення до окремих вправ. Треба вести облік ефективності занять і вчасно вносити виправлення, а у разі потреби — коригування в зміст комплексів, домагаючись найбільшої користі для здоров'я.

Варто навчити працівників найпростішим способам самоконтролю: умінню підраховувати пульс, оцінювати різні відчуття після гімнастики (відразу і після визначеного періоду занять): сон, апетит, ступінь стомлення, загальний стан тощо.

#### 2.3.3. Ритмічна гімнастика

*Ритмічна гімнастика* — різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, головним змістом якої є ЗРВ, біг, стрибки і танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним методом.

Доступність РГ заснована на використанні відомих і нескладних ЗРВ, знайомих викладачам і учням з комплексів ранкової зарядки, виробничої гімнастики тощо. Це вправи для всіх частин тіла: махові і кругові рухи руками, ногами; нахили і повороти тулуба, голови; присідання і випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, сідах, у положенні лежачи. Ці вправи сполучаються зі стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці і невеликим просуванням у всіх напрямках. Заняття РГ не потребують спеціального обладнання. Один викладач може проводити заняття одночасно з великою за чисельністю групою.

Ефективність РГ зв'язана з тим, що цілеспрямований вплив гімнастичних вправ на опорно-руховий апарат, на окремі групи м'язів, суглобів, зв'язок сполучається зі значним впливом на серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки швидкому темпу виконання багатьох рухів комплексу, включенню серій вправ з невеликими паузами між ними, значної загальної тривалості заняття, стимулюється

діяльність систем енергозабезпечення м'язової роботи, потреба організму в кисні, і його споживання істотно зростає. Звідси назви— «аеробіка» (від *грец.* «аеро» — повітря і «біос» — життя), «аеробна гімнастика», прийняті для позначення подібної гімнастики за кордоном. Поточний метод виконання вправ за характером навантаження на організм ставить РГ в один ряд з іншими важливими засобами оздоровчої спрямованості, із вправами циклічного характеру: бігом, ходьбою. Емоційність занять — дуже важливий фактор, що пояснює привабливість РГ. Яскрава, тонізуюча музика, включення танцювальних рухів, їхня ритмічність, позитивне емоційне тло занять, особливо групових, демонстрація вправ підготовленою ведучою, естетичне забарвлення уроку в цілому — усе це піднімає настрій, спонукає до активності, знімає психічну напруженість, позитивно впливає на центральну нервову систему тих, хто займається. У зв'язку з зазначеними особливостями, РГ рекомендують використовувати в заняттях з різними контингентами: школярами, студентами, робітниками, службовцями, причому як з жінками, так і з чоловіками. Природно, вправи і характер навантаження для чоловіків повинні бути декілька іншими: рухи більш строгими, переважна кількість силових вправ. У залежності від розв'язуваних завдань можуть складатися комплекси РГ різної спрямованості і проводитися у формі зарядки, фізкультпаузи, спортивної розминки (10—15 хв) чи уроків (25—30, 45—60 хв). В уроці РГ виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну (зразкове співвідношення частин уроку за часом відповідно: 5—10 %; 80—85 %; 10—15 %). У підготовчій частині заняття рухи виконуються окремими ланками тіла, у швидкому темпі (приблизно 130 акцентів у хвилину) і помірному (близько 60 акцентів у хвилину) з метою психологічного і функціонального настроювання на заняття. ЧСС досягає зони 60—65 % від максимуму.

В основній частині виконується кілька серій вправ, що всебічно впливають на весь організм і на окремі м'язові групи. Вправи, особливо в партері (в упорах, сідах, лежачи), виконуються в помірному і повільному темпі (60—30 рахунків-акцентів у хвилину). Це типово для вправ силового характеру і вправ на збільшення рухливості в суглобах. У залежності від завдань і загальної тривалості уроку, в основну частину включаються одна-дві серії бігових, стрибкових, танцювальних рухів, виконуваних у швидкому і дуже швидкому темпі (150 і більш акцентів у хвилину). Показники ЧСС свідчать про значне навантаження на серцево-судинну і дихальну системи, особ-

ливо в бігових серіях. Пульс досягає зони 80—85 % від максимуму, а в окремі моменти пік навантаження наближається до максимуму, обумовленому формулою: «220 мінус число, що указує вік».

Заключна частина не менш тривала, чим підготовча, що пояснюється необхідністю після інтенсивних вправ привести організм у стан, близький до вихідного. Вправи на розслаблення (стоячи, сидячи, лежачи) сполучаються з елементами психорегулюючого тренування, дихальними вправами, що сприяють відновленню.

Під час визначення змісту вправ, складанні комплексів і проведенні занять РГ необхідно керуватися загальними правилами і принципами, типовими для гімнастики.

Ритмічна гімнастика — музична форма гімнастики. Музика в даному випадку носить функціональний, лідируючий характер, визначає ритм і темп рухів. У зв'язку з цим викладач повинен уміти скласти фонограму, магнітофонний запис — знаходити музику до визначеного комплексу вправ і, в іншому випадку, до наявної фонограми чи грамзапису підбирати відповідні вправи, укладаючи їх у потрібний ритм і темп. Найбільше підходять до РГ естрадно-танцювальна музика мажорного характеру в стилі «диско», а також народні мелодії в сучасній обробці. Рекомендується використовувати в першу чергу кращі зразки вітчизняної музичної культури. Підпорядкування рухів ритму музики і пояснює головним чином, чому даний вид гімнастики названий «ритмічною». Найбільш зручний для вправ музичний розмір —  $2/4$  і  $4/4$ . Музичні твори з розміром  $3/4$  застосовуються переважно для вправ у повільному темпі.

Під час проведення занять РГ викладач особливо уважно повинен контролювати функціональний стан тих, що займаються, насамперед за їхнім самопочуттям і за пульсом, орієнтуючись на зовнішні ознаки (колір шкіри, потовиділення, тремтіння кінцівок, настрій, міміка) і на показники ЧСС у хвилину. Для цього на початку уроку, після підготовчої частини, у середині основної частини (особливо після бігової серії) і наприкінці уроку визначається індивідуально кількість пульсових ударів за 10 чи 15 с. Потім це число збільшується на 6 чи 4 і визначається ЧСС у хвилину. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, заняття оздоровчими видами фізичної культури, у тому числі і ритмічною гімнастикою, повинні проводитися з інтенсивністю навантажень у діапазоні 65—90 % від максимально припустимих величин ЧСС для даних вікових груп. Для початківців оптимальним подразником буде навантаження з ЧСС у зоні 60 % від максимуму, для підготов-

лених — 70—85 %. При такій інтенсивності навантаження заняття 2—3 рази на тиждень по 30—45 хв кожне протягом півроку позитивно впливають на розвиток витривалості та підвищення працездатності.

### 2.3.4. Гімнастика для профілактики зорового стомлення

Герман Людвіг Гельмгольц, автор теорії фізіології зору, стверджував, що під впливом сили м'язів вік хрусталик розтягується і стискається. Проекція оптичного фокуса предметів попадає на сітківку, і людина бачить. Для тих, хто погано бачить, необхідно поставити лінзи перед очима і цим подати фокус зображення предметів на сітківку. Це основа консервативного офтальмологічного підходу до корекції зору. Але виявилось, що окуляри згодом необхідно замінити на більш сильні. Причини подібного явища були вивчені американським лікарем В. Х. Бейтсом. Він, зокрема, установив, що око працює за принципом фотоапарата з висувним об'єктивом. Роль висувного об'єктива виконує деформує під впливом прямих і косих м'язів очне яблуко. Тому дно яблука або наближається, або віддаляється від хрусталика для точної проекції фокуса зображеного на ньому предмета.

На підставі цього відкриття була створена система відновлення зору. Система психічної корекції, самокорекції зору зайняла гідне місце.

У наш час до 80 % випускників навчальних закладів мають різні ступені захворювання зору. І це при тому, що 95 % інформації сприймається через зір, і при цьому витрачається до 60 % енергії людини.

Пристаючи до корекції зору, необхідно створити програму, де позначені вихідний і кінцевий (бажаний) результати, без часових обмежень. Унаслідок її реалізації людина прилучається до вправ, необхідних обмежень, налаштовується психологічно на серйозну роботу, де їй згодом відводиться усе більш значима роль. Потім звичка переростає в потребу домогтися бажаного результату. У цей період з'являються позитивні результати. Відбувається функціональне оздоровлення зорового комплексу (ока, зорового центру, провідних шляхів). За цим впливає установка на відновлення якості зору, що підтверджується результатами. Підтримка зору в цьому стані стає життєвою потребою. Необхідно пам'ятати, що розроблена програма може бути ефективною щодо функціональних порушень зору,

а глибокі патологічні зміни і їхнє можливе усунення — прерогатива медичних спеціалізованих установ. Такий мають вигляд психологічні сходи з відновлення зору.

Практикум з відновлення зору починається з навчання розслаблення (релаксації) м'язів ока, що приводить до зняття фізичної і психічної напруги, підвищення самонавіювання. Найкраще це можливо зробити в зручній позі, сидячи в кріслі, ноги злегка розставлені, п'яти ледве попереду колін, відкинутися на спинку чи злегка схилитися уперед, руки на стегнах, кисті не з'єднуються. Ця поза називається «позою ямщика». У ній виконуються вправи очима. Перед вправами і наприкінці виконується біологічний прогрів (долонями рук) зорового тракту. У «позі ямщика» необхідно закрити очі напівсферичними долонями: лівою — ліве око, правою — праве око, пальці схрещені на чолі. Не давить на очі! Головне, щоб очі максимально відпочивали. Чим більш насичений чорний колір перед закритими очима, тим ефективніше відпочинок. Домагатися повної чорноти потрібно поступово.

Дозування: 2—3 рази на день по 10—15 хвилин.

Для профілактики зорового стомлення В. І. Майєр пропонує ряд заходів, які нижче наводяться як приклад використання гімнастики.

**Вправа № 1.** У зручній позі піднімання й опускання очей. Рухи повільні, без зусиль, з великою амплітудою.

Дозування: 10—12 раз.

Після виконання вправи поморгати з максимальною частотою без зусиль 5—6 секунд.

**Вправа № 2.** Рух очима із боку убік без зусиль, з максимальною амплітудою.

Дозування: 10—12 раз.

Зняти напругу частим морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 3.** Рух очима діагоналлю ліворуч низу — праворуч нагору і назад. Потім змінити напрямок.

Дозування: 8—10 раз.

Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 4.** Рух очима по прямокутнику за ходом годинникової стрілки, а потім у зворотному напрямку.

Дозування: 5—6 раз в одну сторону.

Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 5.** Рух очима по траєкторії, що нагадує «арку», ліворуч-нагору-праворуч, а потім у зворотному напрямку.

Дозування: 6 раз в одну сторону.

Зняти напруту морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 6.** Рух очима по траєкторії, що нагадує «яр», ліворуч-униз-праворуч, а потім у зворотному напрямку.

Дозування: 6 разів в одну сторону.

Зняти напруту морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 7.** Рух очима за схемою, що нагадує «перевернуті пісочні годинники».

Дозування: 7—8 раз.

Зняти напруту морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 8.** Рух очима за схемою, що нагадує «пісочні годинники».

Дозування: 7—8 раз.

Зняти напруту морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 9.** Рух очима за кінчиками пальців двох рук, що рухаються одночасно знизу — у сторони — нагору. Потім синхронно в зворотному напрямку.

Дозування: 5—6 раз.

Зняти напруту морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 10.** Рух очима за пучкою, що описує вертикальну, щільну «спіраль».

Дозування: 5—6 раз.

Зняти напруту морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 11.** Рух очима за пучкою вказівного пальця, що описує горизонтальну, розтягнуту «спіраль», ліворуч-праворуч. Те саме у зворотному напрямку.

Дозування: 5—6 раз.

Зняти напруту морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 12.** Рух очима за пучкою вказівного пальця, що описує вертикальну, розтягнуту «спіраль», зверху — униз. Те саме у зворотному напрямку.

Дозування: 5—6 раз.

Зняти напруту морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 13.** Рух очима за пучкою вказівного пальця, що описує вертикальну «змійку», ліворуч — праворуч.

Дозування: 5—6 раз.

Зняти напруту морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 14.** Умовно уявлювана велика куля, що нагадує глобус на вертикальній осі, зусиллями і рухами ока розкрутити її в одну сторону, а потім в іншу.

Дозування: до стійкого уявленого обертання.

Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 15.** Умовно уявлювана куля, що нагадує м'яч, зусиллями і рухами око покотити по підлозі від себе, а потім повернути до себе.

Дозування: 4—5 раз в одному напрямку.

Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 16.** Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Повільно розводити і зводити пальці нагору і униз. Утримувати поглядом кінчики пальців: правим оком правий, лівим — лівий. Потім напрямок руху перемінити.

Дозування: 4—5 раз у кожному напрямку.

Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 17.** Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Повільно розводити і зводити пальці в сторони, утримуючи поглядом кінчики пальців.

Дозування: 4—5 раз у кожному напрямку.

Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 18.** Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Повільно розводити і зводити пальці по діагоналі, утримуючи поглядом кінчики пальців. Напрямок руху змінювати.

Дозування: 4—5 раз у кожному напрямку.

Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

**Вправа № 19.** Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Одночасно виконувати кругові рухи пальцями вправо і вліво, утримуючи їх поглядом у полі зору.

Дозування: 4—5 раз у кожному напрямку.

Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

Кількість вправ можна поступово збільшувати з обов'язковим повторенням раніше вивчених. Після виконання вправ, як і перед початком занять, необхідний біологічний прогрів очей долонями.

Можлива симптоматика після початку виконання курсу корекції зору руховими вправами в залежності від ступеня порушення зору:

1. Головний біль.
2. «Ломить» очне яблуко.
3. «Пісок» в очах.
4. Течуть сльози.
5. Потемніння в очах.
6. Мелькання точок і кіл перед очима.
7. Скрип в очницях.
8. Кольорові плями перед очима.

*Рекомендації:*

- 1) необхідно знайти оптимальну кількість вправ до болючих відчуттів і знизити навантаження на 1—2 рази;
- 2) виконувати вправи по можливості 3—4 рази на день;
- 3) вправи виконувати м'яко, плавно, з максимальною амплітудою;
- 4) надзвичайна обережність у роботі з тими, хто після операції.

***Масаж активних точок обличчя  
для профілактики гостроти зору***

Масаж робиться ранком і ввечері, як один з кращих профілактичних заходів проти глаукоми і короткозорості.

1. Трьома пальцями зробити пальпацію і погладжування чола (10—15 с).
2. Трьома пальцями активне погладжування надбрівних дуг.
3. Двома пальцями помасажувати і погладити скроневу ділянку.
4. Трьома пальцями масажувати скулові дуги.
5. Вказівним пальцем масажувати крила носа.
6. Середнім і вказівним пальцями масажувати ніс і перенісся.
7. Масаж вух (довільний до жару).
8. Легкий масаж шиї.
9. Масаж очей:
  - а) двома пальцями масажувати верх очного яблука (з легким натисканням, вібрацією);
  - б) те саме — зовнішній край очного яблука;
  - в) те саме — внутрішній край очного яблука;
  - г) двома пальцями легко масажувати нижнє віко;
  - д) чотирма пальцями повібрирувати все очне яблуко.

Після кожної вправи потрібно зняти напругу морганням. Після закінчення масажу сприятливий вплив на зоровий тракт має ополоскування очей холодною чистою водою, а також підживлення енергетичною плазмою «живого» вогню — полум'я багаття, свічі, а також, використовувати енергію сонячного світла через закриті віка протягом 5 хв.

***Додатковий комплекс вправ  
для профілактики гостроти зору***

1. «Муха на склі». Стоячи біля вікна, вибрати на склі точку в 1—2 мм, сфокусувати погляд на точку 2 чи 3 секунди, потім перевести погляд на віддалений предмет крізь скло. Повторити 10—12 раз.

2. Під час читання видаляти на максимум і наближати на мінімум текст, що читається.

3. Під час читання перерватися і поморгати до легкої появи слізної рідини.

4. Стежити поглядом за автомобілями, що наближаються і віддаляються.

5. У транспорті, що рухається, бажано закривати стомлені очі.

6. Із закритими віками піднімати й опускати очне яблуко.

7. В разі косоокості на окулярах без скла змайструвати шторки і, переміщаючи їх, змушувати око дивитися в щілину. При цьому одне око повинне бути закритим. Потім чергувати.

#### Методика профілактики зорового стомлення і розвитку зорових здібностей

Для профілактики зорового стомлення використовуються тренажери: «Відеоазимут», «Доріжка».

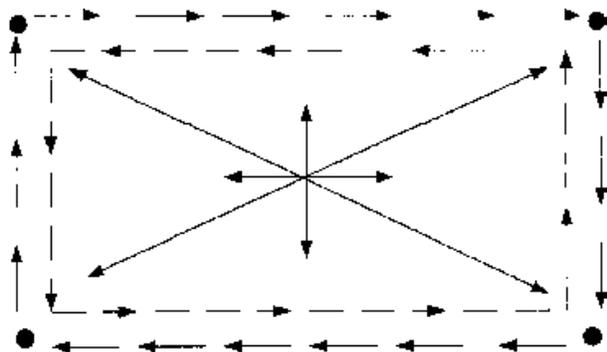
Ці тренажери допомагають зміцнити зір і зняти зорове стомлення у школі, на роботі чи дома. Вони потрібні не тільки короткозорим дітям і дорослим — вони корисні всім, чия діяльність пов'язана з роботою на близьких відстанях.

#### Тренажер «Відеоазимут»

Робота з тренажером спрямована на зміцнення окоорухових м'язів, які допомагають оку стежити за предметами, що пересуваються, у горизонтальній площині перед людиною. За звичайних умов ці м'язи не діють, стаючи тонкими і слабкими. Зміцнивши ці м'язи, ми зможемо поліпшити постачання оболонки ока киснем і харчуванням через систему кровообігу. Склера, набувши природної міцності, поверне форму сфери ока, і хрусталик наблизиться до сітківки. Око знову почне бачити добре.

Тренажер перед вами як розкрита книга. Він може лежати на столі чи парті. Ви можете тримати його як книгу з опорою об парту. Спробуйте пробігти поглядом малюнок прямокутника за годинною стрілкою. Головою рухати не можна — потрібно працювати тільки очима. «Малювати» прийдеться без зупинок кілька разів. Потім усе робиться у зворотному напрямку. Закінчивши «малювати» очима прямокутники, починаємо робити рухи, що стежать очима по одній діагоналі, а потім по іншій. Перейдемо до перегляду вертикалі

і горизонталі. Важливо виконувати беззупинно, швидкість встановлюється максимальна для вас, намагайтеся фіксувати кутові точки-орієнтири невеликою затримкою уваги на них. Вам допоможуть це зробити фігурки чи малюнки.



**Рис. 2.2.** Тренажер «Відеоазимут»

*Дозування.* Дошкільнята: 5—6 раз по кожній траєкторії. Перший клас — 12 разів, з додаванням по одній траєкторії на кожен наступний: 2-й — 13, 3-й — 14 і т. д. Дорослим робити за часом — 20 секунд на кожен траєкторію. Даний тренажер може бути використаний у вигляді великого панно на стіні зали, коридору, спортивного залу, у дворі на стіні школи тощо. Важливо знати, що зовнішній прямокутник з червоних стрілок, внутрішній — із зелених, діагоналі — жовта і блакитна, стрілки вертикалі і горизонталі — фіолетові. Можна прикрасити тренажер малюнками, наприклад, спортивною символікою, героями мультфільмів тощо. Якщо ви носите окуляри, тренуйтеся в окулярах. Відстань до тренажера визначається вами довільно відповідно до поради вчителя. Подивіться на схему траєкторій на малюнку тренажера.

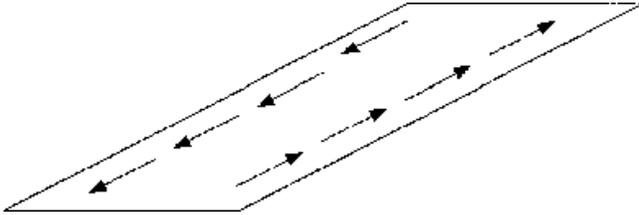
### Тренажер «Доріжка»

Тренажер дійсно зображує доріжку, автомобільну трасу з інтенсивним рухом.

Покладіть перед собою. А тепер «поїхали». Поглядом правою стороною до кінця дороги. Повернемося назад, але за правилами вуличного руху. Знову виїдемо і знову повернемося. А тепер швидко і не менше 20 разів для дошкільника.

Дозування для 1 класу — 21 раз. У кожному класі додаємо по 2 поїздки. Всього у старших класах 41 раз. Дорослому — 1 хвилина.

Тренажер розташовується так, щоб ближній край був на відстані 25 см від очей.



**Рис. 2.3.** Тренажер «Доріжка»

Після засвоєння вправ з тренажерами додається до них масаж спеціальних зон на обличчі для профілактики стомлення ока і розвитку зорових здібностей. Спочатку пальці м'яко притискаються до скронь із двох сторін голови. Ця точка притиску в двох сантиметрах від куточків очей із зовнішньої їхньої сторони. Зробіть 10 м'яких рухів пальцями в точці притиску, немов ви малюєте букву «З». Потім переставте пальці на перенісся і, не зачіпаючи куточків очей, повторіть вправу. Наступна точка — під очима проти крил носа. А потім — потирання середини обох брів.

*Вправа «Мигалочки».* Поморгайте десять разів у швидкому темпі, легко закриваючи віка очей. Сильно стисніть віка, розслабте їх, не відкриваючи, відкрийте очі. Так робити 4—5 разів і дітям, і дорослим.

*Рекомендації.* Ранком удома почніть із тренажера «Відеоазимут». Чергуйте роботу з тренажерами з масажними вправами і «мигалочками». Тренажер «Доріжка» застосовуйте ввечері, якщо ви дорослий, і разом з дитиною.

Для дітей режим застосування тренажерів устанавлюється вчителем у класі, у спортивному залі чи вихователем у групі дитячого саду.

Якщо ви займаєтеся в спортивній секції чи вдома вправами для загального фізичного розвитку, доповніть їх вправами для профілактики зорового стомлення, але робіть їх наприкінці занять.

#### 2.3.5. Лікувальна гімнастика

Лікувальна гімнастика — різновид прикладної гімнастики, лікувальний метод використання фізичних вправ для більш швидко-

го і повноцінного відновлення здоров'я, загальної працездатності, а також розвитку рухових здібностей: пружкості, сили, витривалості, координації рухів, необхідних в умовах трудової діяльності.

Засоби лікувальної гімнастики — стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальних кроків; ЗРВ без предметів і з різними предметами (палки, гантелі, скакалки, м'ячі і інші), вправи на гімнастичній стінці, лаві, з лавою, на кільцях і прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння, перелазіння).

Позитивною стороною гімнастичних вправ є їх доступність для будь-якого віку, можливість використання у відповідності з віком, статтю, а також підготовленістю тих, хто займається. В основі лікувальної дії вправ лежить їх здібність впливати на процеси збудження і гальмування, які протікають в корі головного мозку. Вправи через нервову систему позитивно впливають на весь організм хворого.

Основною формою занять є процедури, або урок лікувальної гімнастики. Вправи підбираються з врахуванням рекомендацій лікаря. Комплекси складаються як зі спеціальних вправ (відповідно до захворювання), так і з вправ, які загально впливають на організм. Загальний час заняття 30—60 хвилин.

## 2.4. СПОРТИВНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

### 2.4.1. Характеристика спортивних видів гімнастики

Крім загальних задач для всіх видів гімнастики, метою занять спортивними видами гімнастики є оволодіння комбінаціями координаційно складних рухових навичок і демонстрація майстерності на змаганнях.

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

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

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

3. Оцінка майстерності спортсменів на змаганнях виставляється в балах.

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

*Характерними рисами для цих видів є:*

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

### 2.4.2. Умови і перспективи розвитку спортивних видів гімнастики

*Умови функціонування спортивних видів гімнастики:*

1. Соціальна потреба суспільства в спортивних видах гімнастики визначається в широкому представленні на Олімпійських іграх країн різних континентів. До цього варто додати й аспекти соціальної «захищеності», під якою розуміється і визначена турбота державних органів, фінансування тощо.

2. Теорія і методика гімнастики — це відомості, добуті в процесі наукових досліджень і узагальнення передового досвіду: підручники, методичні посібники, навчальні і класифікаційні програми.

3. Наявність необхідної кількості тренерських кадрів. У процесі підготовки кваліфікованих спортсменів фігура грамотного тренера є визначальною. Тренерів, як і спортсменів, треба готувати. У країнах, що домоглися значних і стабільних результатів у спортивних видах гімнастики, як правило, є система підготовки і перепідготовки тренерів, інститути фізичної культури, спортивні факультети університетів, вузів.

4. Контингент спортсменів, їхня кількість і якість.

Даний фактор дуже специфічний для кожної країни, тому що багато в чому залежить від соціальних вкладень суспільства і держави в розвиток спорту, від форм керування фізичною культурою і спортом. У країнах, де спорт одержує державну і суспільну підтримку, робота з резервом зосереджується в спеціальних дитячих і юнацьких спортивних школах. Спортивна школа є основною організаційною ланкою в системі підготовки кваліфікованих гімнастів. Завдяки постійному складу тренерів, адміністрація школи забезпечує щорічний набір у групи початкової підготовки. Більш підготовлені гімнасти після дворічного тренування утворюють групи спеціалі-

зованої підготовки, а потім групи вищої майстерності. Стабільний склад тренерів і гімнастів, уніфіковані програми, установлений режим роботи — усе це приносить відчутні плоди. Організація роботи має особливе значення. Приклад тому — національні центри підготовки, школи-інтернати, власне кажучи, ті ж спортивні школи, але більш високого рівня.

5. Матеріально-технічна база гімнастики. Гімнастам потрібні спортивні зали, причому спеціалізовані, пристосовані для занять чоловіків і жінок, сучасні снаряди й устаткування різного призначення (підсобні снаряди і тренажери), приміщення для відновлювальних процедур. Технічне оснащення передбачає, насамперед, матеріальні витрати, що мають тенденцію неухильного росту в зв'язку з модернізацією снарядів, використанням нових матеріалів. Але без цього неможливо представити підготовку гімнастів на сучасному рівні.

6. Матеріальний статус спортсменів і тренерів. Фактор припускає не тільки стандартну зарплату тренерам, але і премії і надбавки до зарплати за визначені успіхи учнів. Матеріально стимулюються і самі спортсмени. У нову епоху — комерціалізації і професіоналізації спорту вищих досягнень — форми матеріальної компенсації за підвищені психічні і фізичні навантаження, ризик завдати шкоди здоров'ю в гімнастиці дуже специфічні. На відміну від багатьох інших видів спорту, у гімнастиці високих результатів досягають у ранньому віці, фактично тільки до моменту повноліття. Змагання не так часті, чемпіони швидко міняються, не встигаючи полюбитися публіці «на довгі роки». Усе це і визначає особливості матеріального статусу спортсменів і тренерів у гімнастиці, пошуки відносної фінансової стабільності національних федерацій, від яких багато в чому залежить ступінь матеріального заохочення.

Однак є ще заходи морального заохочення, які цінуються дуже високо. Це не тільки символи і нагороди, медалі і кубки. Це — публічне визнання, любов, повага, честь і слава, шанування. Але безумовно, що найкращим варіантом буде сполучення матеріального і морального стимулювання.

8. Національні традиції і особливості культивування гімнастики. Спортивна гімнастика оформилася як вид спорту в Європі ще в XIX столітті. Природно, європейські країни мають давні традиції і, незважаючи на різні успіхи своїх гімнастів, свято шанують традиції, активно співпрацюють у континентальному і світовому гімнастичному співтоваристві.

Гімнастика в усіх її проявах є складовою культури народу. *Перспективи розвитку* спортивних видів гімнастики в нашій країні такі:

1. Стабілізація оптимального віку досягнення максимальних результатів.
2. Визначення середнього віку для початку спеціалізованих занять спортивними видами гімнастики.
3. Розробка програм ДЮСШ, які забезпечують як масовість спортивних видів гімнастики, так і досягнення високих спортивних результатів.
4. Оптимізація методики тренування гімнастів за роками підготовки.
5. Ріст технічної складності гімнастичних вправ і виконавчої майстерності гімнастів.
6. Модернізація снарядів і обладнання.
7. Об'єктивізація суддівства і консерватизм правил.

### Питання для обговорення

1. Як класифікуються види гімнастики в залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням?
2. Назвіть освітньо-розвиваючі види гімнастики.
3. Які групи вправ відносяться до засобів основної гімнастики?
4. Яке загальноприкладне значення основної гімнастики?
5. Жіноча гімнастика як різновид основної гімнастики. Дайте характеристику.
6. Які основні завдання атлетичної гімнастики?
7. Дайте характеристику такому виду гімнастики, як шейпінг. Які риси характерні для цього виду гімнастики?
8. Назвіть, які завдання вирішуються за допомогою професійно-прикладної, спортивно-прикладної і військово-прикладної гімнастики?
9. Гігієнічна гімнастика, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика — назвіть спільні риси.
10. Які види гімнастики відносяться до спортивних видів? Дайте характеристику спортивних видів гімнастики.
11. Які умови і перспективи розвитку спортивних видів гімнастики? Відповіді запишіть у робочий зошит.

### Література

1. *Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры* / Под ред. М. Л. Украна и А. М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

2. *Гимнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ / Под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина. — Изд. 2-е. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Ляшук Р. П., Огнистий А. В.* Гимнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 1. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Майєр В. І.* Профілактика зорового стомлення і розвиток зорових здібностей // Теорія та методика фізичного виховання. — 2002. — № 3. — С. 39—49.
7. *Петров П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2000.
8. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х.: Консум, 1998.

Навчальне видання

О.М. Худолій

# ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ

Навчальний посібник  
Том 1

Відповідальний за випуск	<i>О. М. Худолій</i>
Комп'ютерна верстка	<i>М. О. Худолій</i>
Коректор	<i>Є. Б. Бланк</i>

Підписано до друку 10.06.2008. Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 29. Обл.-вид. арк. 28,751.  
Вид. № 08-04. Зам. № 8-038. Тираж 300. Ціна договірна.  
Видавець «ОВС» ТОВ Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.  
e-mail: books@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 8-057-756-73-38.  
Свідоцтво Держкомінформу України Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів  
в друкарні ПП «Діса Плюс»  
61000 м. Харків, вул. 23 Серпня, 31-А, 44.