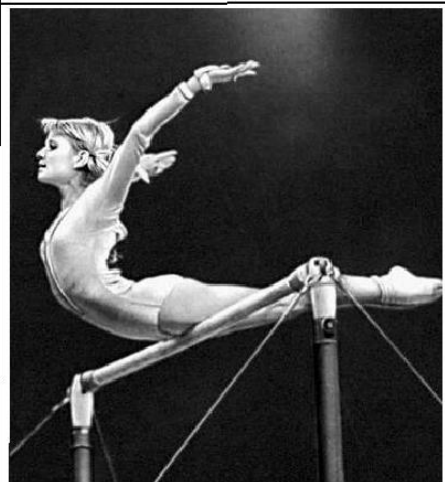
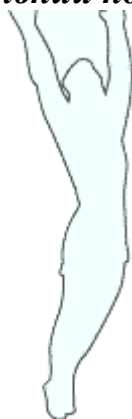


Міністерство освіти і науки
Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Валентина Айунц
Дмитро Мельничук**

**ОСНОВИ
МЕТОДИКИ
ВИКЛАДАННЯ
ГІМНАСТИКИ**

Навчальний посібник



**ЖИТОМИР
ВИД-ВО ЖИТОМИРСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
2010**

УДК
ББК
А 98

Рекомендовано до друку Вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 2 від 01.2010 р.)

Р е ц е н з е н т и:

Т.Б. Кутек – декан факультету фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Г.П. Грибан – професор кафедри фізичного виховання і спорту Житомирського національного агроекологічного університету, кандидат педагогічних наук;

І.І. Петренко – завідувач кафедри фізичного виховання Житомирського державного технологічного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

Айунц В.І., Мельничук Д.Р.

A98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

ISBN 966-7858-54-5.

У посібнику розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика навчання гімнастичним вправам і методика розвитку рухових здібностей.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

УДК
ББК

ISBN 966-7858-54-5.

© Айунц В.І., Мельничук Д.Р., 2010

Зміст

Вступ	4
Розділ 1. СТРОЙОВІ ВПРАВИ	6
Розділ 2. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ	15
Розділ 3. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ	33
Розділ 4. ВПРАВИ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА	36
Розділ 5. ВПРАВИ ПРИКЛАДНОЇ ГІМНАСТИКИ	54
Розділ 6. ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ	57
Рекомендована література	60
Додаток 1. Методичні рекомендації по підготовці до виконання заліковий вимог	62
Таблиця № 1-7	71

Вступ

Методичні особливості гімнастики

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

1. *Використання великої кількості різних рухів.* Виконання рухів різними частинами тіла, з різною амплітудою, інтенсивністю, в повільному і швидкому темпі сприяє розвитку усіх без виключення фізичних якостей, координації рухів, залучає до роботи різні системи і завдяки цьому, дозволяє здійснювати різнобічний і гармонійний вплив на організм тих, хто займається.

2. *Можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату та систем організму.* За допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ можна здійснювати вибірково вплив на окремі частини тіла людини, розвивати функціональні системи організму. Ця особливість гімнастики широко використовується в лікувальній фізичній культурі для реабілітації хворих (для відновлення функцій окремих систем, або вироблення пристосувальних механізмів в заміні втрачених функцій певних органів). Також гімнастичними вправами користуються, коли мова йде про корекцію тілобудови (атлетична гімнастика), для того щоб змінити пропорції окремих груп м'язів.

3. *Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу.* На відміну від багатьох засобів видів фізичного виховання (наприклад, рухливі та спортивні ігри, боротьба, бокс та ін.) гімнастичні вправи легко дозуються. Використовуючи різні методичні прийоми — зміна вихідного положення, амплітуди, швидкості, темпу виконання, використання обтяження, зміна кількості повторень, послідовності виконання вправи дозволяє варіювати навантаження в широкому діапазоні — від мінімального до максимального. Можливість чітко регулювати навантаження дозволяє індивідуалізувати заняття. В той же час заняттям з гімнастики властивий певний порядок і організація навчального процесу, що створює сприятливі умови для планування і систематизації навчального процесу, а завдяки цьому дозволяє передбачувати результат тренувань.

4. *Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань.* Різне методичне оформлення вправ дозволяє використовувати їх з різною метою. Так, наприклад, махи ногами можуть використовуватись для розвитку гнучкості в кульшових суглобах, підвищення сили та витривалості м'язів стегна, розвитку координації, рівноваги. Лазіння по канату може сприяти розвитку сили, швидкості, координації рухів, сміливості, формувати прикладні навички і т.д.

5. *Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається.* Для гімнастичних вправ притаманний так званий "гімнастичний стиль" виконання, який передбачає не тільки досконало володіти формою рухів, але й виразне, граціозне їх виконання, з

"натягнутими" ногами і руками, узгоджуючи дії з музикою. Все це сприяє розвитку в учнів естетичного смаку, розуміння прекрасного, прагнення до самовдосконалення.

Історичні аспекти розвитку гімнастики та її задачі.

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

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

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

1. *Оздоровчі:* зміцнення здоров'я, розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму.

2. *Освітні:* сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності.

3. *Виховні:* формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

Розділ 1. СТРОЙОВІ ВПРАВИ

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

Стройові вправи поділяють на:

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

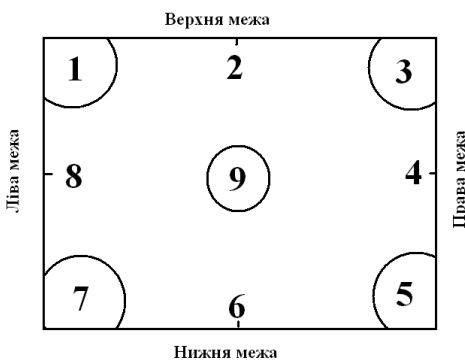
При навчанні стройовим вправам користуються методами показу, пояснення, навчання по частинах (по розділах) та в цілому. Застосовують також ігровий та змагальний метод навчання.

Стройові поняття

1. Стрій – установлене статутом розміщення студентів для спільних дій.
2. Шеренга – стрій, в якому студенти розміщені один поруч з іншим на одній лінії.
3. Колона – стрій, в якому студенти розміщені один за одним по одному, по два, по три, по чотири.
4. Ряд – студенти, що стоять у колоні на одній лінії по фронту; у колоні по чотири кожна четвірка становить ряд.
5. Інтервал – відстань між учнями по фронту.
6. Дистанція – відстань між студентами в глибину.
7. Фланг – правий і лівий краї строю. Назва флангів стала і при поворотах не змінюється.
8. Фронт – сторона строю, куди студенти стоять обличчям.
9. Тил – сторона, протилежна фронту.
10. Ширина строю (шеренга) – відстань між флангами.
11. Направляючий – учень, який стоїть першим у колоні.
12. Замикаючий – учень, який стоїть останнім у колоні.
13. Зімкнутий стрій – стрій, коли студенти розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на ширину долоні між ліктями.
14. Розімкнутий стрій – стрій, в якому студенти розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на один крок, або по завданню.
15. Розгорнутий стрій – стрій, у якому вишикувані на одній лінії по фронту з інтервалом по завданню вчителя.

Практичні заняття починаються з рапорту. Черговий стає у правий верхній кут обличчям у бік фронту шиккування подає команду:

"група (клас), в одну шеренгу – шикуйсь!". Залежно від ширини строю черговий робить один або два кроки вперед, повертається ліворуч і командує: "Група, – рівняйсь!", "струнко!", "за порядком – РОЗПОДІЛИСЬ". Далі командує: "рівняння направо (наліво, на середину)!", і стройовим кроком підходить до викладача і здає рапорт. Наприклад: "Шановний Дмитре Руслановичу. Група третього курсу в кількості двадцяти семи чоловік на заняття з гімнастики з методикою викладання вишикувана. Черговий Іванов Сергій". Після привітання викладач дає команду: "Вільно!"; черговий повторює команду і стає на правий фланг.



Рух по точках залу

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

Правофланговий завжди стоїть у правому верхньому куті.

Викладач під час марширування повинен вибрати місце за межами майданчика, обличчям до групи. Викладач подає команди тоді, коли студенти повернулися до нього обличчям.

I. Стройові прийоми

Стройові прийоми – вправи, які виконуються без пересування (на місці).

Основні стройові прийоми:

1. "Ставай!" – прийняти стройову стійку зліва від того, хто подає команду.
2. "Рівняйсь!" – команда подається для вирівнювання строю. Всі, крім правофлангового, повертають голову направо, кожен бачить груди четвертого.
3. "Струнко!" – студенти приймають стройову стійку.
4. "Вільно!" – команда, за якою треба розслабити в коліні ногу, не сходячи з місця.
5. "Відставити!" – ця команда подається для скасування попередньої і припинення виконання вправи. Після цього студенти займають попереднє положення.

Розрахунки:

1. "По порядку – розрахуйсь!" або "За порядком – розподілись!" – за цією командою кожен, починаючи з правого флангу, називає свій номер, повертаючи голову наліво, і відразу

повертає її у вихідне положення; лівофланговий голову не повертає, робить крок вперед, додає: "Розрахунок закінчено!".

2. "На перший і другий – розрахуйсь (розподілись)!", "По три (чотири) – розрахуйсь (розподілись)!" – команди виконують так: перший-другий, переший-другий-третій і т.д.
3. Для розмикання уступом роблять розрахунок "На дев'ять-шість-три – на місці!"; чотири-два – на місці! – РОЗПОДІЛИСЬ".

Повороти на місці:

Повороти виконуються направо (праворуч), наліво (ліворуч), кругом, півповороту направо (праворуч), півповороту наліво (ліворуч), на 90°, 180°, 45°

Команди: "Налі-во!", "Напра-во!"; "Кру-гом!", "Півповороту направо (налі-во)!"

Повороти наліво, кругом виконуються на п'ятці лівої ноги та носку правої, направо – навпаки. Повороти виконуються на два рахунки.

II. Пересування

Крок на місці і зупинка строю виконуються за командою: "На місці кроком – руш!". Крок починається з лівої ноги. "Група – стій!". Команда "Стій!" подається під ліву ногу, після цього роблять крок правою і приставляють ліву.

1. Рух кроком.

а) Для виконання руху кроком або бігом подається команда "Кроком – руш!".

Способи ходьби:

а) на носках; б) з носка; в) м'який крок; г) перекатний крок; д) пружний крок; е) гострий крок; ж) високий крок; з) крок випадами; к) приставний крок; л) вальсовий крок; м) у напівприсіді; н) у присіді та ін.

Виконавча команда подається під ліву ногу, робиться крок правою і з лівої починається вправа.

б) Перехід з інших видів ходьби, бігу, при закінченні вправ в русі подається команда: "Звичайним кроком – РУШ!".

Для крокування на місці команда:

"На місці кроком – РУШ!".

Для зупинки строю подається команда: "Направляючий – на місці!".

"Група – СТІЙ РАЗ-ДВА". Виконавча команда "Стій" подається під ліву ногу після чого виконується на місці крок правою та лівою.

2. Рух бігом

Перехід з кроку на біг виконується за командою: "Бігом – РУШ!". Виконавча команда подається під ліву ногу, робиться крок правою і з лівої ноги починається біг.

Перехід з бігу на крок виконується за командою: "Кроком – РУШ!". Подається команда під праву ногу. Після цього роблять два кроки бігом, із лівої переходять на ходьбу.

Способи бігу: а) згинаючи ноги вперед (назад); піднімаючи прямі ноги вперед (назад, в сторони), біг на носках, м'який біг, гострий біг, біг спиною вперед, біг плечем вперед, біг з високим підніманням стегна та ін.

Команди:

"З високим підніманням стегна – РУШ!".

"Із закиданням гомілок назад – РУШ!".

"З підніманням прямих ніг вперед (назад, в сторони) – РУШ!".

"Спиною вперед – РУШ!" та ін.

Для переходу на звичайний біг – команда: "Звичайним – РУШ!".

3. Повороти в русі.

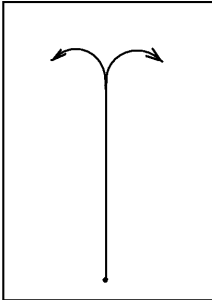
а) Повороти наліво в ходьбі – виконавча команда подається під ліву ногу, далі робиться крок правою – виконується поворот наліво на носках і одночасно робиться повний крок лівою ногою вперед у новому напрямку.

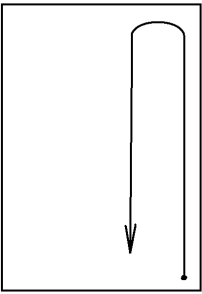
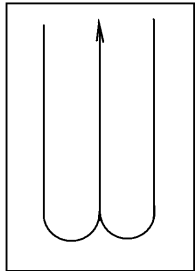
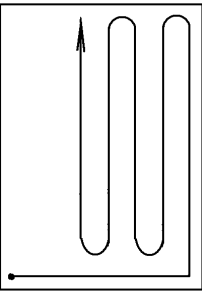
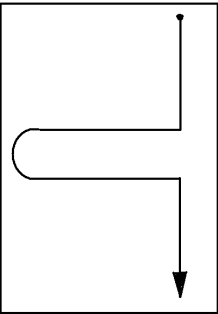
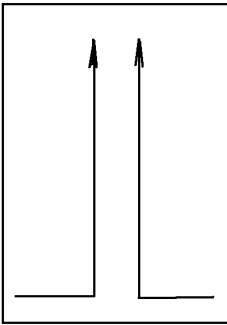
б) Поворот направо в ходьбі.

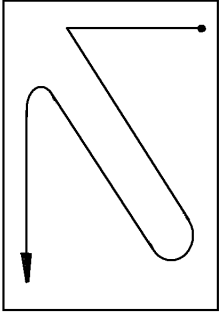
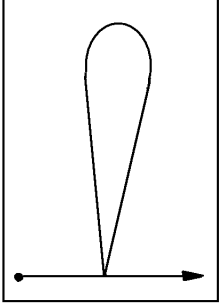
в) Поворот кругом в русі виконується за командою: "Кругом – РУШ!". Виконавча команда "РУШ" подається під праву ногу. Після цього робиться крок лівою, півкроку правою (трохи вліво), швидко повернутися наліво круком на обох носках, продовжити рух з лівої в новому напрямі. Під час повороту руки притиснуті до стегон.

г) Фігурне марширування:

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

	<p>1. Обхід – пересування групи вздовж границь залу. Команда: "Наліво (направо) в обхід кроком (бігом) – РУШ!". При подачі команди в русі слово "кроком" упускається</p>		<p>6. "Коло" – це команда: "По колу направо – РУШ!", – виконавча команда подається на середині однієї з меж зали.</p>
	<p>2. Діагональ з'єднує кути зали в косому напрямку. Команда: "По діагоналі – РУШ!". Виконавча команда подається в момент постановки відповідної повороту</p>		<p>7. "Дріблення" – поділ на дві колони. Команда: "Через центр залу – РУШ!". Виконавча команда подається на середині верхньої або</p>

	ноги.		нижньої межі залу. Після цього слідує команда: "Наліво-направо в обхід в колони по одному – РУШ!". За виконавчою командою перший повертає наліво в обхід, другий – направо в обхід і т. д.
	3. "Протихід" – рух у протилежному напрямку з інтервалом в один крок. Команда: "Протиходом наліво (направо) – РУШ!".		8. "Злиття" – рух протилежний дробленню. З'єднання двох колон в одну. Команда: "Через центр в колону по одному – РУШ!".
	4. "Змійка" – кілька протиходів – команда: "Змійкою – РУШ!". Направляючий виконує рух протиходом, заходячи то лівим, то правим плечем. Виконується "змійка" завжди після проти ходу.		9. "Розведення" – поділ колони на дві. Команда така ж як і при дрібленні.
	5. "Петля" – протихід. Може бути відкритою і закритою. Виконується в будь-якому напрямку. Для руху відкритою петлею команда: "Наліво відкритою петлею – РУШ!" "По діагоналі відкритою петлею – РУШ!". Для		10. "Зведення" – це рух протилежний розведенні. Команда така як і при злитті.

	<p>руху закритою петлею команда: "Наліво закритою петлею – РУШ!". Рух колони змінюється в сторону її руху і студенти через одного перетинають колону.</p>		
			

III. Шиккування і перешиккування

а) Для шиккування в одну шеренгу подається команда: "В одну шеренгу – ставай!".

б) Для перешиккування з одного строю в інший потрібно вказати:

1. назва строю;
2. напрямок руху;
3. спосіб пересування;
4. виконавча команда.

Наприклад: "В колону по одному наліво в обхід кроком – РУШ!".

в) Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки.

г) з однієї колони в дві і навпаки:

Розрахувати студентів на переший-другий. Далі подається команда: "В дві шеренги – шикуйсь!". Другі номери роблять крок назад лівою, крок правою в сторону, приставивши ліву. Другі стають за першими. Для перешиккування в одну шеренгу подається команда: "В одну шеренгу – шикуйсь!". Другі номери роблять крок лівою в сторону, правою вперед і приставляючи ліву, стають на свої місця.

Перешиккування з колони по одному в колону по двоє. Подається команда: "В колону по двоє – шикуйсь!". Другі номери роблять крок правою в сторону, лівою вперед, приставити праву і стають поряд з першими. Перешиккування з колони по двоє в колону по одному виконується за командою: "В колону по одному – шикуйсь!". Другі номери роблять крок правою назад, лівою в сторону і приставляють праву.

Перешиккування з однієї шеренги в три і навпаки.

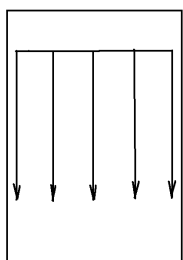
Перешиккування виконується після розрахування. Команда: "По три розділись!". Далі подається команда: "В три шеренги – шикуйсь!". Другі номери залишаються на місці, перші роблять крок правою

назад, крок лівою і приставляючи праву ногу до лівої стають за другими. Треті номери роблять крок лівою вперед, правою в сторону і, приставляючи ліву ногу до правої стають перед другими. За командою: "В одну шеренгу – шикуйсь!". Перешиккування відбувається в зворотній послідовності.

Перешиккування уступами. Спочатку виконується розподіл на 6-4-2 на місці. Команда: "На 6-4-2 на місці – розподілись!". Далі подається команда: "За розподілом кроком – РУШ!". Студенти виконують перші – 6 кроків, другі – 4 кроки, треті – 2 кроки, четверті стоять на місці. Викладач веде підрахунок доти, доки студенти першої шеренги не приставляють ногу. При розподілу на 6-4-2 на місці це буде 7.

Для зворотного перешиккування подається команда: "На свої місця кроком – РУШ!". Студенти повертаються кругом, ідуть на свої місця, приставляють ногу і виконують повороти кругом. Викладач веде підрахунок, доки перша шеренга не повернеться кругом.

Перешиккування з колони по одному в колону по три (по чотири) поворотом в русі та навпаки. За командою: "Наліво в колону по три (чотири) – РУШ!". Виконавча команда подається тоді, коли група знаходиться на верхній або нижній межі, під ногу, відповідну повороту.



Для першої четвірки (трійки) команду подає викладач. Надалі команду: "РУШ!" подає кожний замикаючий в четвірці (трійці).

Для зворотного перешиккування подається команда:

1. "Напра-ВО!".
2. "В колону по одному наліво в обхід кроком – РУШ!".

Вся група крокує на місці; перша четвірка починає рух у заданому напрямку, за нею послідовно заходять інші четвірки.

IV. Розмикання і змикання

У команді для розмикання вказують:

- напрямок розмикання – наліво, вліво, вперед;
- необхідний інтервал (дистанція);
- спосіб виконання;
- виконавча команда.

Наприклад: "Вправо на два кроки приставними кроками розім-КНИСЬ!".

Розмикання може відбутись уступами з шеренги, колони, подрібненням, зведенням, за розпорядженням. Наприклад: "Станьте на два кроки один від одного!" і т.д.

Розмикання в колоні в русі виконується за командою: "Дистанцію два (три) кроки – ПРИЙНЯТИ!".

Змикання відбувається в зворотному напрямку за командою: "Вперед, вліво, вправо зімкнись!". Студенти рухаються звичайним кроком.

Методика навчання стройових вправ

При навчанні стройовим вправам використовують наступні методи: показ, пояснення, навчання по частинах (за поділом), виконання вправ в цілому, застосування ігрового та змагального методів.

1. У молодших класах при вивченні стройових вправ застосовують орієнтири, оплески, групові підрачування.

2. Вправи для декількох рухів розучують за розподілом з поясненням. Команда: "Роби РАЗ!", – учні виконують дію і зупиняються, а вчитель перевіряє правильність виконання дії і прийнятого положення, а також виправляє помилки. Потім подається команда: "Роби ДВА!" і т.д. Приклад перешиккування з однієї шеренги в дві.

За поділом розучують:

а) повороти на місці і в русі; б) перешиккування з однієї шеренги в дві, в три та ін.

Приклади ігрових завдань при вивченні стройових вправ:

1. "Хто швидше вишикується в шеренгу, колону в ін. стрій".

2. "По місцях".

Методичні поради при вивченні стройових вправ:

1. Вчитель вибирає таке місце, щоб бачити всіх учнів.

2. Команди поділяються на підготовчу та виконавчу. Наприклад: "Кроком – РУШ! ", – кроком підготовча, РУШ – виконавча. "Налі–ВО! ", – налі- – підготовча, ВО! – виконавча.

3. Є тільки виконавчі команди: "Рівняйся!", "Стій!", "Струнко".

4. Подаючи команду вчитель повинен стати в положення "струнко!".

5. Деякі команди чітко замінити розпорядженнями. Наприклад: "Замініть вихідне положення!" і ін.

6. Треба розрізняти команди "наліво" і "вліво". "Наліво" – це рух у зазначену сторону з одночасним поворотом; "вліво" – рух у зазначену сторону без повороту (боком).

7. Направляючого варто міняти. Черговий завжди стоїть на правому фланзі.

8. Для закріплення навичок стройових вправ, їх слід застосовувати на всіх заняттях і у всіх частинах.

Команди, які застосовують в основній частині заняття (уроку):

1. Після розподілення викладач вказує команду відділенню, з якого виду вправ починати працювати. Команда: "До вказаних місць занять кроком – РУШ!".

2. Для переходу до наступного місця заняття подається команда: "До наступного місця заняття кроком – РУШ!".

3. Відділення повинні підійти до снаряда лівим боком, а до гімнастичної лави – правим боком.

4. Якщо такі снаряди як гімнастична колода, або кінь чи козел для стрибків, які є пересувними снарядами, відділення повинні підійти лівим боком до місця, на якому встановлюється снаряд.

5. Після зупинки відділень (команда: "Відділення – СТІЙ!") подаються команди для всіх відділень:

а) "Наліво!"; б) "Вільно!"; в) "Підготувати місця занять!"; г) "Відділення – сісти!".

6. У ході роботи при її завершенні подається команда: а) "Відділення, до кінця залишилася одна хвилина!"; б) "Останній на снаряді!".

7. Далі застосовувати такі команди: а) "Закінчити роботу!"; б) "Відділення – вставати!"; в) "Рівняйсь!"; г) "Струнко!"; в) "Направо!".

8. Після завершення роботи подається команда: "Відділення, прибрати місця занять!".

9. Потім подається команда: "Група, в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!" і далі проводиться заключна частина заняття.

Розділ 2. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

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

Загальнорозвиваючі вправи класифікують за анатомічним принципом:

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

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

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

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

Основні та проміжні площини

У гімнастиці розрізняють три основні взаємоперпендикулярні площини: лицьова, бічна, горизонтальна, та три площини, які знаходяться під кутом 45° (до основних, відносно тулуба людини).

Розрізняють дві основні осі тіла: поздовжню, яка проходить уздовж тіла людини, та перпендикулярну їй – поперечну, яка проходить через плечові суглоби.

Основні площини: лицьова, бічна, горизонтальна.

Лицьова: рухи, які виконуються в передній лицьовій площині називаються "перед тілом". Рухи, які виконуються в задній лицьовій площині називаються "за тілом".

Залежно від вихідних положень рук розділяють: назовні, в сторони, всередину, вгору, вниз.

Бічна: проходить в передньо-задньому напрямку по відношенню до тіла. Коли рух виконується в правій бічній площині називається "справа", а рух, який виконується в лівій бічній площині – "зліва".

Залежно від вихідних положень рук розрізняють напрями: вперед, назад, вгору, вниз.

Горизонтальна площина проходить по горизонтальному відношенню до тіла (незалежно від його положення). Залежно від вихідних положень рук розрізняють напрями: вперед, назад, всередину, назовні.

Проміжні площини

Проміжні площини знаходяться під кутом 45° до основних. Положення рук в цих площинах називають: а) над горизонтальною площиною – доверху. Наприклад: праву руку в сторону доверху; б) під горизонтальною площиною – донизу.

Рухи руками і ногами один відносно одного можуть бути:

однойменні – за напрямом збігаються з найменуванням кінцівки (правої, лівої);

різнойменні – рух правою рукою, або ногою в лівий бік і навпаки;

одночасні – виконуються кінцівками в один і той же час;

почергові – виконуються спочатку однією кінцівкою (рукою або ногою), а потім іншою;

послідовні – виконуються одне за одним з відставанням однієї кінцівки від іншої на половину амплітуди;

однонаправлені – наприклад, "руки вперед";

різнонаправлені – наприклад, "праву руку вперед, ліву руку в сторону".

Термінологічні позначення положень (поз) при виконанні загальнорозвиваючих вправ і вправ на приладах

Загальнорозвиваючі та вільні вправи



Рис. 1. Основна стойка



Рис. 2. Вузька стойка ноги нарізно



Рис. 3. Стойка ноги нарізно



Рис. 4. Широка стойка ноги нарізно



Рис. 5. Стойка схресно правою



Рис. 6. Стойка ноги нарізно правою



Рис. 7. Стойка на правому коліні



Рис. 8. Стойка на колінах



Рис. 9. Праву вбік на носок



Рис. 10. Права вбік донизу



Рис. 11. Праву вбік



Рис. 12. Праву вбік догори



Рис. 13. Ліву вперед на носок



Рис. 14. Праву вперед донизу



Рис. 15. Праву вперед



Рис. 16. Праву вперед догори



Рис. 17. Сід



Рис. 18. Сід кутом



Рис. 19. Сід зігнувшись



Рис. 20. Сід із захватом



Рис. 21. Сід на п'ятках



Рис. 22. Сід на п'ятках з захватом



Рис. 23. Присід



Рис. 24. Напівприсід



Рис. 25. Круглий присід



Рис. 26. Напівприсід нахилений



Рис. 27. Напівприсід з нахилом



Рис. 28. Присід на лівій



Рис. 29. Випад уперед



Рис. 30. Нахилений випад



Рис. 31. Випад з нахилом



Рис. 32. Глибокий випад



Рис. 33. Випад лівою вправо



Рис. 34. Упор присівши



Рис. 35. Упор на лівому коліні



Рис. 36. Упор стоячи



Рис. 37. Упор лежачи на передпліччях



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



Рис. 39. Упор лежачи на стегнах



Рис. 40. Упор на правому коліні боком



Рис. 41. Упор присівши на правій



Рис. 42. Руки вниз



Рис. 43. Руки вперед



Рис. 44. Руки вгору



Рис. 45. руки в сторони



Рис. 46. Руки назад



Рис. 47. Руки вперед донизу



Рис. 48. Руки вперед догори



Рис. 49. Руки вниз назовні



Рис. 50. руки вгору назовні



Рис. 51. Руки на пояс



Рис. 52. Руки до плечей



Рис. 53. Руки на голову



Рис. 54. Руки за голову



Рис. 55. Зігнуті руки в сторони



Рис. 56. Зігнуті руки вперед



Рис. 57. Зігнуті руки назад



Рис. 58. Нахил



Рис. 59. Нахил прогнувшись



Рис. 60. нахил назад торкаючись правою



Рис. 61. Нахил у широкій стойці



Рис. 62. Нахил із захватом



Рис. 63. Рівновага на правій



Рис. 64. Бічна рівновага



Рис. 65. Задня рівновага



Рис. 66. Фронтальна рівновага



Рис. 67. Рівновага зі захватом



Рис. 68. Рівновага шпагатом



Рис. 69. Рівновага кільцем

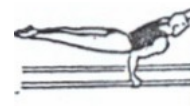


Рис. 70. Рівновага на лікті



Рис. 71. Хрестовина рівновага



Рис. 72. Палиця вниз



Рис. 73. Палиця на груди



Рис. 74. Палиця вгору



Рис. 75. Палиця до плеча



Рис. 76. З палицею вільно



Рис. 77. палицю на голову вправо



Рис. 78. Праву в сторону палицю вгору



Рис. 79. Палиця на груди правим кінцем угору



Рис. 80. Палиця вперед нахилена права зверху

Положення і вправи на приладах

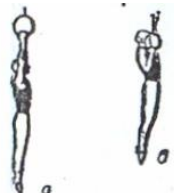


Рис. 81. Вис (а); б) вис на зігнутих руках



Рис. 82. Вис зігнувшись спереду



Рис. 83. Вис кутом



Рис. 84. Вис зігнувшись



Рис. 85. Вис прогнувшись ззаду



Рис. 86. Вис ззаду

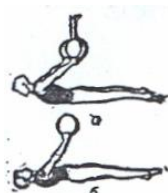


Рис. 87. Горизонтальний вис: а) ззаду; б) спереду



Рис. 88. Вис присівши



Рис. 89. Вис присівши спиною до стіни



Рис. 90. Вис стоячи зігнувшись



Рис. 91. Вис лежачи на нижній жердині



Рис. 92. Вис на правій зовні



Рис. 93. Вис стоячи



Рис. 94. Вис лежачи



Рис. 95. Вис на зігнутих ногах



Рис. 96. Упор



Рис. 97. Упор на передпліччях



Рис. 98. Упор на руках

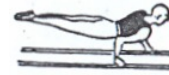


Рис. 99. Упор на лікті



Рис. 100. Упор на руках зігнувшись



Рис. 101. Упор ззаду



Рис. 102. Упор правою



Рис. 103. Упор кутом



Рис. 104. Упор ноги нарізно зовні



Рис. 105. Упор лежачи боком на правій



Рис. 106. Сід ноги нарізно



Рис. 107. Сід на стегні



Рис. 108. Хрест



Рис. 109. Стойка на плечах



Рис. 110. Стойка на руках



Рис. 111. Підйом силою



Рис. 112. Підйом переворотом



Рис. 113. Підйом махом уперед



Рис. 114. Підйом правою



Рис. 115. Підйом розгином



Рис. 116. Підйом двома

Акробатичні вправи



Рис. 117. Стойка на лопатках



Рис. 118. Стойка на голові



Рис. 119. Стойка на руках



Рис. 120. Переворот уперед



Рис. 121. Переворот назад



Рис. 122. Переворот убік



Рис. 123. Міст



Рис. 124. Міст на одній руці



Рис. 125. Міст на одній нозі



Рис. 126. Міст на передпліччях



Рис. 127.
Різнойменний
міст



Рис. 128. Шпагат



Рис. 129.
Шпагат правою



Рис. 130.
Шпагат
однойменний



Рис. 131.
Напівшпагат



Рис. 132. Сальто
назад



Рис. 133. Сальто
назад прогнувшись



Рис. 134.
Махове сальто

Вправи з художньої гімнастики



Рис. 135. Перша
позиція ніг



Рис. 136. Друга
позиція ніг



Рис. 137. Третя
позиція ніг



Рис. 138.
Четверта
позиція ніг



Рис. 139. П'ята
позиція ніг



Рис. 140. Хвиля
тулубом



Рис. 141. Крок з
носка



Рис. 142. Крок
випадами



Рис. 143. Крок
галопа



Рис. 144. Пружний
крок



Рис. 145.
Стрибок
шпагатом



Рис. 146.
Перекидний
стрибок



Рис. 147.
Стрибок
випадом



Рис. 148.
Стрибок на
півкільцем
правою



Рис. 149. Стрибок
кільцем



Рис. 150.
Закритий
стрибок



Рис. 151. Відкритий
стрибок

Запис загальнорозвиваючих вправ

У практиці прийнято такі форми запису:

Загальний запис: користуються при складанні програм, розділів навчальних посібників, підручників, конспектів. Наприклад: загальнорозвиваючі вправи без предметів, перекиди вперед і назад з різних вихідних положень.

Конкретний термінологічний запис точно позначає кожний рух у відповідності з правилами гімнастичної термінології.

Графічний запис вправ – графічне зображення вправ схематично – малюнком може мати в одних випадках самостійне значення, в інших уточнювати текст.

Кожна вправ включає в себе три основні частини:

- вихідне положення (в.п.);
- один або декілька рухів;
- кінцеве положення.

Вихідне та кінцеве положення загально розвиваючої вправи повинні бути однаковими. Основна суть ЗРВ – рухи.

Правила запису ЗРВ

При записі ЗРВ встановлено такий порядок:

- а) вихідне положення (В.п.), з якого починається рух (о.с., стійка ноги нарізно, упор присівши);
- б) назва руху – основний термін (нахил, поворот, мах, присід);
- в) напрямок руху – направо, наліво, вперед, назад.

Наприклад:

- В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс;
- 1 – нахил вліво;
- 2 – В.п.;
- 3 – нахил вправо;
- 4 – В.п.

При запису декількох рухів, які виконуються одночасно, спочатку необхідно вказати основні для всього тіла (виконуються ногами або тулубом), а потім другорядні рухи, які виконуються руками.

Наприклад:

- В.п. – широка стійка, ноги нарізно, руки до плечей;
- 1 – присід на лівій, нахил вправо, руки вгору;
- 2 – В.п.;
- 3 – присід на правій, нахил вліво, руки вгору;
- 4 – В.п.

Декілька рухів, які виконуються одночасно записуються в такій послідовності, в якій вони виконуються:

Наприклад:

- В.п. – о.с.;
- 1 – руки вперед;
- 2 – присід;
- 3 – Руки в сторони;
- 4 – В.п.

Якщо виконується повільно, то між цифрами ставиться "тире". Наприклад, (-) 1-4 тощо.

Рухи, які виконуються послідовно, розділяють "комою" (,). Наприклад, нахил вліво, руки вгору.

Сполучник "і" свідчить, що наступним елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього.

Наприклад:

- В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс;
- 1 – нахил прогнувшись і поворот тулуба наліво, руки в сторони;
- 2 – В.п.;
- 3-4 – та саме в іншу сторону.

Сполучник "з" показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього. Наприклад: нахил з поворотом.

Напрямок рухів руками і ногами, тулубом визначається тільки по відношенню до тулуба, в якому положенні воно не знаходилося б.

Рахунок вправи починається арабськими цифрами.

Методика проведення ЗРВ

При проведенні ЗРВ користуються різними методами і прийомами:

1. Роздільний спосіб проведення: цей спосіб найбільш допустимий. Між окремими вправами існує пауза.

2. Поточний спосіб проведення характеризується безперервним виконанням (без зупинок). Вправи складають на 16, 36, 64 рахунки тощо. При проведенні вправ поточним способом використовувати знайомі вправи.

3. Вправи в русі (прохідний спосіб) – вправи виконуються по ходу пересування. Вправи виконуються з зупинками та без них. Пересування можна в обхід в колону по одному, по колу, по чергово шеренгами.

Навчають загальнорозвиваючим вправам за показом, за розповіддю (пояснення), за показом і розповіддю, розподілом.

1. За показом: показуючи вправу в цілому, робимо підрахунок. Команда: "Вихідне положення – прийняти!". Далі подається команда: "За мною вправу починай!". Стоячи перед групою викладач виконує вправу в дзеркальному відображенні. Після 2-3 повторень викладач переходить на підрахунок та підказку. Закінчують вправу командою: "Стій!", яка подається на останній рахунок вправи. Якщо вправи проводять з дітьми молодшого віку, подається не команда, а розпорядження. Наприклад: "Прийміть вихідне положення!", "Виконуйте вправу так, як я!". Для показу можна залучати учнів.

2. За розповіддю: викладач пояснює вправу без показу, розповідаючи які рухи виконуються на рахунок "раз" – "два" і т.д. Замість підрахунку можна казати: "Нахил – випрямитися, присісти – встати!".

3. За показом і розповіддю:

а) викладач пояснює і приймає вихідне положення, а потім показує в дзеркальному відображенні, на який рахунок, який рух виконувати.

б) викладач подає команду для прийняття вихідного положення.

Команда: "Вихідне положення (можна стрибком, кроком і т.д.) – ПРИЙНЯТИ!". Викладач перевіряє правильність прийняття вихідного положення і подає команду, в яку сторону, або з якої ноги, руки починати вправу.

Команда: "Вправу (вліво, з правої) – почи-НАЙ!".

Для припинення вправи подається команда: "Стій!". Команда: "Закінчити вправу!" подається: при самостійному виконанні вправ, при виконанні вправ в русі.

4. За розподілом: Після команди: "Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!". Викладач подає команди розподіляючи кожен рахунок. Наприклад: "Ліву в сторону на носок, руки вгору – РОБИ РАЗ!". "Упор присівши на правій, ліву в сторону – РОБИ ДВА!". "Упор присівши – РОБИ ТРИ!" Потім подається команда: "У цілому вправу почи-НАЙ!".

Основні вимоги до проведення ЗРВ:

1. Вправи складаються на 2, 4, 8, 16, 32 рахунки.

2. Викладач, стоячи лицем до групи виконує вправи в дзеркальному відображенні.

3. При виконанні вправ в колі, викладач стає в коло.

4. При виконанні вправи в бічній площині викладач стає боком до групи.

5. Після виконання стрибкових вправ подається команда: "На місці кроком РУШ!", а потім "СТІЙ!".

Розміщення на площині:

1. Шиккування для проведення ЗРВ може бути в колонах, шеренгах, коло.

2. При перешикуванні з колони по 1 в колону по 3, 4 поворотом наліво, викладач повинен повернути до себе групу так, щоб попереду були менші на зріст, а в наступних – вищі. Дівчат розташовувати окремо, але поруч з чоловіками. При перешикуванні напівповороту – дівчата повинні бути розташовані позаду хлопців.

3. Махові вправи, вправи в сідах, упорах, лежачи проводити, повернувши клас напівповороту.

Розміщення викладача при проведенні ЗРВ:

а) при шикванні в шеренгах – місце викладача перед шеренгами;

- б) при шикуванні в колонах – перед колонами з боку невисоких;
- в) при шикуванні в коло – викладач стає в коло;
- г) найскладніші вправи слід показувати в різних площинах;
- д) в спортивному залі викладач стоїть обличчям до вікон, на площадці до сонця.

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ЗРВ здійснюється за рахунок:

- а) зміни кількості вправ;
- б) зміни вправ;
- в) зміни інтервалу відпочинку між вправами;
- г) зміни кількості поворотів;
- д) темпу (більш швидкий темп має більше навантаження);
- е) вихідних положень.

Комплекс ЗРВ без предметів № 1

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – о.с., руки вниз, пальці з'єднані (переплетені); 1-2 – піднімаючись на носках, руки вгору долонями вниз (назовні); 3-4 – В.п.	4-6 раз	Звернути увагу на поставу, правильне дихання
2.	В.п. – широка стійка ноги нарізно руки в сторони; згинаючи ліву, нахил вправо, праву руку 1 – зігнути за спину, ліву над головою, дивитися через праве плече; 2 – В.п.; 3-4 – те саме в другу сторону.	8 раз	Нахили робити чітко вліво, вправо. Звернути увагу на правильне положення рук. Нахили робити в лицьовій площині
3.	В.п – стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 – поворот тулуба направо, руки в сторони; 2 – В.п.; 3 – поворот тулуба наліво, руки в сторони; 4 – В.п.	8 раз	Звернути увагу на положення рук, ноги при виконанні поворотів в колінах не згинати
4.	В.п. – о.с., руки в сторони;	6-8	Нагадати, що нога,

	напівприсід на правій, 1 – ліву вперед, руки вперед; 2 – В.п.; напівприсід на лівій, 3 – праву вперед, руки вперед; 4 – В.п.	раз	яка піднімається веред, повинна бути прямою, тулуб тримати прямо
5.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс; нахил вперед-вправо, 1 – торкнутися долонями носка правої ноги; 2 – нахил, торкнутися підлоги; нахил вперед-вліво, 3 – торкнутися долонями носка лівої ноги; 4 – В.п.	8-12 раз	При нахилах ноги прямі
6.	В.п – стійка на колінах, руки за голову; поворотом тулуба направо, нахил назад, 1-2 – правою рукою торкнутися п'ят; 3-4 – В.п.; 5-8 – Те саме в другу сторону.	6-8 раз	При поворотах зберігати правильну поставу
7.	В.п. – сід, руки в сторони; піднімаючи ноги, 1 – хлопок в долоні під ними; 2 – В.п.; 3-4 – те саме.		Піднімаючи ноги, коліна не згинати
8.	В.п. – о.с., руки за голову; підскоки на лівій нозі, 1-2 – правою мах назад і вперед; 3-4 – те саме на правій нозі; 5 – стрибок вперед на двох; 6 – стрибок назад на двох; 7 – стрибок ноги нарізно;	6-8 раз	Стрибки виконувати з м'яким приземленням. Без зупинки перейти на ходьбу на місці.

	8 – стрибок ноги разом. Ходьба на місці		
--	--	--	--

Комплекс ЗРВ без предметів № 2

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – о.с; 1 – руки в сторони (вдих); 2 – руки вперед (видих); 3 – руки вгору (вдих); 4 – руки через сторони у в.п.	8-10 разів	Вправу виконати у середньому темпі. Піднімаючи руки вгору, дивитися на них
2.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс; нахил вперед, 1 – торкнутися руками носка лівої ноги (видих); 2 – В.п. (вдих); нахил уперед, 3 – торкнутися носка правої ноги (видих); 4 – В.п (вдих).	8-10 разів	Нахиляючись, ноги не згинати. Виконати у середньому темпі
3.	В.п – о.с., руки до плечей; 1, 2, 3 – пружні присідання на носках, руки вперед (видих); 4 – В.п. (вдих).	6-8 разів	Стежити за правильним виконанням положення рук до плечей – руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці біля плечей, лікті опущені вниз
4.	В.п. – стійка на колінах, руки в сторони; прогинаючись і повертаючи тулуб 1 – вправо, доторкнутися пальцями правої руки до п'яток (видих); 2 – В.п. (вдих); 3, 4 – те саме в іншу сторону.	8-10 разів	Стежити, щоб повертаючись, діти не сідали назад і тримали коліна нерухомо. Голову повернути в сторону повороту
5.	В.п. – о.с., руки в сторони; 1 – мах лівою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих);	8-10 разів	Не згинати ноги. Виконати у повільному темпі

6.	2	– В.п.; мах правою ногою	8-10 разів	Для виконання вправи, ноги поставити якнайширше. Тулуб тримати прямо.
	3	– вперед і сплеск у долоні (видих);		
	4	– В.п. (вдих). стійка ноги нарізно,		
	В.п.	– руки на пояс; зігнути праву ногу,		
7.	1	– руки в сторони (видих);	8-10 разів	Стежити за правильним виконанням "руки за голову" (лікть відводити назад), нахиляючись, не згинати ноги, прогнутися в попереку, відвести голову назад. Виконати стрибки і перейти на ходьбу на місці зі сповільненим темпом. Стежити за ритмічністю дихання, за правильністю виконання стрибків на носках.
	2	– В.п. (вдих);		
	3	– зігнути ліву ногу, руки в сторони (видих);		
	4	– В.п. (вдих). стійка ноги нарізно,		
8.	В.п.	– руки за голову; Нахил уперед. Руки в сторони (видих);	25-30 разів	
	1	–		
	2	– В.п. (вдих).		
	В.п.	– о.с., руки на пояс Стрибки на обох ногах		

**Комплекс ЗРВ на гімнастичній лаві
з елементами ритмічної гімнастики**

№ з/п	Зміст вправ	Дозування
1.	В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної лави, ноги нарізно; 1 – поворот голови вправо; 2 – поворот голови вліво; 3-4 – те саме.	4-6 разів
2.	В.п. – стоячи обличчям до	4 рази

	гімнастичної лави ноги нарізно;	
	1 – припідняти ліве плече;	
	2 – припідняти праве плече;	
	3 – ліве плече опустити;	
	4 – праве плече опустити.	
	В.п – о.с.;	
3.	1 – руки вгору;	4 рази
	2 – руки в сторони;	
	3 – руки вгору;	
	4 – В.п.	
	В.п. – о.с.;	
	1 – крок правою на лаву, руки на пояс;	
4.	2 – приставити ліву, руки в сторони;	4 рази
	3 – крок правою з лави (руки на пояс); Приставити ліву.	
	4 – Повторити те саме з іншої ноги.	
	В.п. – те саме;	
	1 – крок правою на лаву;	
5.	2 – приставити ліву;	4 рази
	3 – переступити через лаву;	
	4 – приставити ліву.	
	В.п – о.с.;	
	1 – крок правою на лаву;	
6.	2 – мах лівою вперед;	6 разів
	3 – крок з лави лівою;	
	4 – приставити праву.	
	В.п. – о.с., правим боком до лави;	
	1 – праву поставити на лаву;	
7.	2 – напівприсід на лівій, нахил до правої;	
	3 – випрямити ліву, руки в сторони;	
	4 – В.п.	
	В.п. – о.с. обличчям до лави;	
8.	1 – випад правою, руки в сторони;	4-6 разів

9.	2 – В.п.; 3-4 – те саме лівою ногою. В.п. – сід на лаві, ноги нарізно; 1-3 – нахил до правої; 4 – В.п.; 5-7 – нахил до лівої; 8 – В.п.	4-6 разів	
10.	В.п. – сід, ноги разом упоперек на лаві; 1 – ноги зігнути в колінних суглобах; 2 – розігнути; 3-4 – те саме.	4-6 разів	
11.	В.п. – сід ноги разом упоперек на лаві; 1-3 – пружні нахили вперед; 4 – В.п.	4-6 разів	руками дістати носки ніг
12.	Сід ноги разом упоперек на лаві. Рухи ногами "велосипед".	8 разів уперед, 8 разів назад	

Комплекс ЗРВ з палицею № 1

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – стійка ноги нарізно, палицю вниз; палицю вгору, 1-2 – потягнутися, подивитись на палицю (вдих); 3-4 – В.п. (видих).	10-12 разів	Темп виконання повільний
2.	В.п. – стійка ноги нарізно, палицю за голову; 1 – поворот тулуба вправо (видих); 2 – В.п. (вдих); 3 – поворот тулуба вліво (видих); 4 – В.п. (вдих).	8-10 разів	Вправу виконати у середньому темпі
3.	В.п. – о.с., палицю вниз. Хват на ширині плечей;	6-8 разів	Вправу виконати у повільному темпі.

	<p>палицю відвести трохи вперед, згинаючи ноги, переступити через палицю; переступити через</p> <p>3, 4 – палицю в зворотному напрямі у в.п.</p>		<p>Дихання довільне</p>
4.	<p>В.п. – о.с., палицю вниз; 1 – мах лівою назад; 2 – В.п. (видих); 3, 4 – те саме з правої.</p>	6-8 разів	Слідкувати за правильністю виконання вправ
5.	<p>В.п. – стійка ноги нарізно, палицю вгору; 1 – мах лівою вперед, палицю вперед; 2 – В.п.; 3, 4 – те саме з правої ноги.</p>	8-10 разів	При виконання вправи ноги не згинати
6.	<p>В.п. – палицю вниз; 1 – палицю на груди; 2 – стати на п'ятки, палицю вгору; 3 – опуститися на всю ступню, палицю на груди; 4 – В.п.</p>	6-8 разів	Слідкувати за поставою
7.	<p>В.п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу ззаду, хватом знизу; 1 – нахил назад, палицею дістати п'ятки; 2 – В.п.</p>	6-8 разів	Слідкувати за чітким виконанням вправи
8.	<p>В.п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу; 1 – стійка ноги нарізно лівою стрибком, палицю вгору; 2 – В.п.; 3-4 – те саме з правої ноги.</p>	8-10 разів	Руки вгорі не згинати. Виконати на стрибки і перейти на ходьбу на місці

Комплекс ЗРВ з палицею № 2

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – о.с., палиця вниз; 1-2 – піднімаючись на носках, палицею вгору; 3-4 – опускаючись на всю ступню, палицю за голову; 5-6 – піднімаючись на носках, палицею вгору; 7-8 – В.п.	4-6 раз	Звернути увагу на поставу. Добиватися стійки на носках
2.	В.п. – о.с., палицю вниз; 1 – мах лівою назад, палицею вгору; 2 – В.п., видих; 3-4 – те саме з правої.	6-8 раз	Звернути увагу на правильне дихання. Мах прямою ногою
3.	В.п. – стійка ноги нарізно, палицю вниз; 1 – палицю вгору; 2 – нахил вперед; 3 – палицю вгору; 4 – В.п.	4-6 раз	Звернути увагу на виконання нахилу, правильне положення палиці
4.	В.п. – стійка ноги нарізно, палицю за голову; 1 – випад вліво, нахил вперед, палицею вгору; 2 – В.п.; 3-4 – те ж вправо.	6-8 раз	Нахил виконувати чітко в лицьовій площині
5.	В.п. – стійка ноги нарізно, палицю вперед, хват за кінці; поворот тулуба наліво, ліву руку назад. 1 – Згинаючи праву руку торкнутися нею лівого плеча; 2 – В.п.; 3-4 – те саме в другу сторону.	8 раз	Звернути увагу на правильне положення палиці при повороті тулуба. Ноги в колінах при поворотах не згинати
6.	В.п. – о.с., палиця вертикально за спиною, права рука зверху; 1-2 – присідаючи, торкнутися	8 раз	Присідаючи, спину тримати прямо

		нижнім кінцем палиці підлоги;		
	3-4	– В.п.		
	В.п.	– стійка ноги нарізно, палицю вгору		
	1	– мах правою, палицю вперед;	10-12	Виконувати махи прямою ногою, тулуб утримувати прямим
7.	2	– В.п.;	раз	
	3	– мах лівою, палицю вперед;		
	4	– В.п.		
	В.п.	– стійка ноги нарізно, палицю вниз;		Стрибки виконувати з м'яким приземленням, звернути увагу на поставу
8.	1	– стрибок в стійку ноги разом, палицю вгору;	12	
	2	– В.п.;	раз	
	3-4	– теж саме.		

Розділ 3. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Термінологія – це наука, предметом якої є самі терміни та правила їх утворення. Терміни в гімнастиці використовуються для короткого позначення вправ, назв снарядів, процесів.

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

Основні вимоги до гімнастичної термінології.

Доступність. Доступність гімнастичної термінології забезпечується точним добором термінів і правильним користуванням ними. Терміни повинні будуватися на основі словникового запасу рідної мови.

Точність. Точність назви і запису вправи має велике значення для створення правильного уявлення про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання.

Стислість. Стислість назви, запису вправ досягається за допомогою умовних термінів, які скоригують опис у кілька разів.

Правила гімнастичної термінології.

1. Способи утворення термінів

а) переосмислення. До таких термінів відносять: міст, вхід, перехід, вихід.

б) словосполучення. До термінів, які утворені способом словосполучення відносяться: різновисокі бруси, кінь-махи і т.д.

в) корені окремих слів. До таких термінів відносяться: вис, упори, мах, сід.

г) умови опори і положення тіла. До термінів утворених таким чином відносяться: упор, вис кутом, стійка на голові, стійка на лопатках і т.д.

д) особливості руху. Наприклад: підйом розгином, підйом двома, підйом однією.

е) особливості положення тіла у фазу польоту: даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад: стрибок зігнувши ноги, зіскок дугою.

2. Правила скорочення

а) опускання слова:

- "спереду, вперед" – коли вказується напрямок руху, якщо використовується найкоротшим, єдино можливим шляхом;
- "тулуб" – при нахилах;
- "ногою" – при перемахах, рухах ногою в ЗРВ;
- "підняти, опустити" – при рухах руками або ногами;

- "хват, зверху" – як найбільш розповсюджений;
- "прогнувшись" – якщо техніка визначає це положення;
- "долоні всередину" – в положенні рук вниз, вперед, назад, вгору;
- "долоні вниз" – в положенні рук в сторони, вліво, вправо;
- "дугами вперед" – якщо руки підіймаються або опускаються рухом вперед.

Терміни вправ на снарядах

Основні терміни, які вживаються при виконанні вправ на снарядах:

- "хват" – спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу, різний, зворотній, схресний, широкий, вузький, зімкнутий.
- "упор" – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь вища від осі снаряду;
- "вис" – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь нижча від осі снаряду;
- "вис і упор змішаний" – вис і упор (завіс ногою чи обома ногами об снаряд);
- "мах" – рух навколо точок хвату;
- "розмахування" – повторення маху вперед і назад, вправо, вліво;
- "кач" – маятникоподібний рух тіла гімнаста із снарядом (кільця);
- "підйом" – перехід в упор з вису (ривком, силою, розгином, махом переворотом);
- "спад" – рух, протилежний підйому;
- "викрут" – обертальний рух в плечових суглобах з одночасним розведенням рук;
- "оберт" – круговий обертальний рух навколо осі снаряду або лінії, що проходить через точки хвату;
- "перемах" – рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним (у висі);
- "коло" – коловий рух ногою (ногами) на снарядах чи його частиною через точки хвату або під ними;
- "схрещення" – два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному;
- "поворот" – рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста;
- "вскок" – стрибок на снаряд, "зіскок" – стрибок з снаряду;
- "прості стрибки" – стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки в висоту, довжину, глибину тощо);
- "опорні стрибки" – стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об нього руками ("зігнувши ноги", "ноги нарізно", "зігнувшись", "боком", "кутом", "переворотом").

Основні терміни акробатичних вправ

- "колесо" – обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміною опори руками і ногами;

- "кувинок" – рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і спиною до підлоги;
- "на півповорот" – рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою;
- "переворот" – рух тіла з фазою польоту, з повним обертом, що виконується з протилежним упором рукам або головою;
- "перекат" – рух тіла із послідовним дотиканням до підлоги без перевертання через голову;
- "перекидка" – рівномірний рух тіла з повним обертом з проміжним упором руками, без фази польоту;
- "рівновага" – положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка і т.д);
- "сальто" – стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту;
- "стійка" – вертикальне положення тіла головою догори чи вниз.

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються:

1. Назва вправи (для кого призначаються).
2. Музичне супроводження.
3. Вихідне положення.
4. Зміст впроваджується у відповідності до структури музичного твору, наприклад, по вісімках.

Вільні вправи для юнаків: муз. І.О. Дунаєвського, пісня з кінофільму "Воротар".

- | | | |
|------|---|--|
| В.п. | – | о.с. по діагоналі |
| | | І вісімка; |
| 1 | – | руки в сторони, праву вперед; |
| 2-3 | – | два-три кроки, "вальс"; |
| 4 | – | поворот вперед; |
| 5 | – | падіння вперед, згинаючи руки; |
| 6 | – | розігнути руки, упор присівши на правій, ліву в сторону; |
| 7 | – | коло правою; |
| 8 | – | змінити положення ніг. |

Запис вправ на гімнастичних приладах:

Спочатку ставлять назву снаряду (перекладина, бруси, кінь-махи), далі:

1. Вихідне положення (з вису, упору, із стрибка, із розбігу) або рух, який передуює першому елементу – розмахування в упорі на руках.
2. Назва руху (підйом, спад, переліт).
3. Спосіб виконання (розгин дугою, махом назад, переворотом).
4. Напрямок (вліво, назад).
5. Кінцеве положення (в вис, в упор), якщо сам рух не вказує на нього.

При запису руху окремими частинами тіла, потрібно одне відокремлювати від другого комою.

Приклад: перекладина низька: з вису стоячи – розбіг – підйом правою і перемах правою назад – зіскок другою.

Розділ 4. ВПРАВИ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА

І. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Акробатичні вправи є частиною спортивної гімнастики. За допомогою акробатичних вправ розвиваються якості, які потрібні для виконання вправ на гімнастичних приладах. Вони є основою опорних стрибків та вільних вправ.

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

Послідовність навчання:

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

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

Перекиди

Перекиди вперед з упору присівши. З упору присівши, відштовхнутися ногами, зігнути руки, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілки, згрупуватись і виконати перекид.

Послідовність навчання:

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

Перекид назад з упору присівши. Нахилитися вперед, округлити спину, відштовхнутись руками, сісти і зробити перекати назад,

поставити руками біля плечей долоньями на підлогу, опустити ноги за голову, закінчити перекид в присід.

Послідовність навчання:

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

Стійки

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

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

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

Послідовність навчання:

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

Перевороти

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

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

Послідовність навчання:

1. Перекиди в сторону в групуванні.
2. Стійка на руках, ноги нарізно біля стінки з опорою.
3. Стійка на руках з підтримкою, позачергово переходячи в стійці на правій і лівій руці.
4. Переворот в сторону з допомогою.
5. Самостійне виконання вправи.

II. ВПРАВИ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

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

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

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

1. Навчити передавати вагу тіла з однієї руки на другу в упорі на низькій перекладині.

2. Вивчити перемах правою і лівою ногами.

Підйом

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

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

Послідовність навчання:

1. З вису прогнувшись на нижній жердині, спираючись двома ногами об поверхню і відштовхуючись ними, зробити підйом переверотом в упор на нижню.

2. З упору на перекладині згинання вперед і повернення в упор.

3. Виконання перевероту в упор поштовхом ногами на низькій перекладині.

4. Виконання перевероту в упор з вису.

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

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

Послідовність навчання:

1. Вивчити підйом правою і лівою.

2. З упору на низькій перекладині спад, підйом розгином.

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

Оберти

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

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

Послідовність навчання:

1. Переверот в упор з вису стоячи.

2. Оберт назад з допомогою, підтримуючи під спину.

3. Оберт назад без допомогою.

Зіскоки

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

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

Послідовність навчання:

1. Навчити робити високий відмах згинаючись та розгинаючись в упорі.

2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.

3. Зіскок махом назад з упору.

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

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

Послідовність навчання:

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

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

3. Зіскок махом назад з переворотом.

ІІІ. БРУСИ (ПАРАЛЕЛЬНІ)

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

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

Послідовність навчання:

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

2. Те саме самостійно.

3. Розмахування на передпліччях на середніх брусах.

Розмахування в упорі.

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

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.

2. Розмахування в упорі з невеликою амплітудою.

3. Самостійне виконання.

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

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

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.
2. Розмахування в упорі.
3. Розмахування в упорі на руках.

Підйоми

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

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

4. Підйом махом вперед самостійно.

Стійки

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

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

Зіскоки

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

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

Послідовність навчання:

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

Вправи на кільцях

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

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

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

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

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

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

Послідовність навчання:

1. Виконати вис прогнувшись, ковзаючи зовнішніми краями стопи по тросах (ноги нарізно).

2. Вис прогнувшись з допомогою.

3. Те саме самостійно.

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

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

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

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

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

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

Послідовність навчання:

1. Упор зігнувши ноги на брусах.

2. Кут в упорі на брусах.

3. Кут в упорі на кільцях з підтримкою.

4. Те саме самостійно.

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

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

Послідовність навчання:

1. підйом стрибком з вису стоячи;
2. підйом з допомогою;
3. те саме самостійно.

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

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

Вправи на коні з ручками

Перемахи.

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

1. на комбінованому приладі (бруси, кінь) з упору на руках перемах лівою назад;
2. те саме, але на коні з ручками.

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

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

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

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

Послідовність навчання:

1. на комбінованому приладі з упору на руках перемах правою назад;
2. те саме, але на коні з ручками з допомогою і без допомоги.

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

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

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

Однойменним перемахом зіскок назад. З упору ноги нарізно, лівою перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах лівою назад в стійку обличчям до приладу.

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

Страхування і допомога. Стояти ззаду. Під час зіскоку підтримувати лівою рукою за плече, а правою – під спину.

Послідовність навчання:

1. однойменні перемахи вперед і назад із стрибка;
2. те саме, але з упору;
3. зіскок кутом вліво-назад з допомогою і без допомоги.

Опорні стрибки

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

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

Козел в ширину.

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

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

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

Страхування і допомога. Ті самі, що і попередні.

Стрибки в упор присівши і зіскоки:

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

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

Послідовність навчання:

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

Стрибки через коня.

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

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

Послідовність навчання:

1. з упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор присівши;
2. спираючись руками в гімнастичну стінку на рівні плечей, виконувати стрибки на місці згинаючи ноги вперед;
3. стрибок в упор присівши на коні і в темпі зіскок;
4. стрибок зігнувши ноги з допомогою (підтримання за плече).

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

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

Послідовність навчання:

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

Вправи на брусах різної висоти.

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

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

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

З висипу на верхній жердині перемах ноги нарізно у висип лежачи на нижній. Після розмахування згинанням, махом вперед розвести ноги

нарізно, направляючи рух до верхньої жердини, виконати перемах і з'єднуючи ноги, перейти у вис лежачи на нижній.

Стракування і допомога. Стоячи ззаду, підтримувати гімнастку за попереки.

Послідовність навчання:

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

Одноименний перемах в упорі на нижній жердині.

Відштовхуючись однойменною рукою, передати вагу тіла на протилежну руку, виконати перемах над жердиною. Під час перемаху нога повинна рухатися лише вбік, а не назад.

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

Послідовність навчання:

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

Опускання вперед з упору на верхній жердині.

Злегка піднявшись на руках так, щоб стегна були на жердині, опустити тулуб вперед, згинаючись у кульшових суглобах, нахилити голову на груди і, зробивши підхвати руками, виконати опускання вперед так, щоб ноги рухалися біля верхньої жердини. Розгинаючись повільно опустити ноги на нижню жердину зайняти положення вису лежачи.

Стракування і допомога. Стоячи збоку всередині брусів, однією рукою підтримували під спину, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

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

Підйоми

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

Стракування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою – під стегно. У другій половині однією

рукою тримати за плече, другою – за стегно. У вихідне положення переходити з допомогою.

Послідовність навчання:

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

З вису присівши на нижній жердині махом однією і поштовхом другою, підйом переворотом на верхню жердину. Відштовхнутися ногою, яка спирається на нижню жердину, і зробити енергійний мах другою ногою, з'єднати ноги і підняти їх вгору-назад. Згинаючи руки, притиснутися животом до верхньої жердини і нахилиючи голову назад вийти в упор. Піднімаючи плечі, ноги не опускати.

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

Послідовність навчання:

1. з вису стоячи на низьких кільцях махом однією і поштовхом другої вис зігнувшись;
2. з вису стоячи хватом за нижню жердину махом однією і поштовхом другою, вис прогнувшись з опорою ступнями об верхню жердину і поштовхом ніг переворот на нижню жердину;
3. виконання вправи з допомогою і без допомоги.

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

Оберти

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

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

Послідовність навчання:

1. - з упору ноги нарізно оберти з допомогою викладача і учня, які стоять з двох сторін;
2. - оберти вперед з допомогою і без допомоги.

Рівноваги

Рівновага стоячи поперек на нижній жердині

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

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

Послідовність навчання:

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

Зіскоки

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

1. з упору стоячи, стрибок прогнувшись;
2. з упору на нижній жердині мах назад і повернутися у вихідне положення;
3. виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

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

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

Послідовність навчання:

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

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

Вправи на колоді можна поділяти на такі групи:

1. Статичні вправи (рівновага, стійки на руках, різноманітні пози хореографічного характеру, які використовуються для композиційної прикраси комбінації).
2. Динамічні рухи і переміщення, різноманітні способи ходьби, танцювальні кроки, стрибки, повороти, перекиди, перевороти, сальто, наскоки і зіскоки.

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

- а) навчати спочатку на підлозі, гімнастичній лаві, колоді звичайної висоти;
- б) виконувати вправи потоковим методом;
- в) широко застосовувати загально розвиваючі вправи і вправи з хореографічної підготовки.

Наскоки.

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

Послідовність навчання:

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

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

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

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

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

Послідовність навчання:

1. виконання вправи на підлозі;
2. виконання вправи на гімнастичній лаві;
3. виконання вправи на низькій колоді;
4. виконання вправи на колоді звичайної висоти.

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

Страхування і допомога. Стоячи збоку при потребі надавати допомогу.

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

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

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

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

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

Страхування і допомога. Під час страхування стояти збоку і бути наготові надати допомогу. Ні в якому разі не можна тримати за ноги.

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

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

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

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати під спину.

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

Розділ 5. ВПРАВИ ПРИКЛАДНОЇ ГІМНАСТИКИ

До вправ прикладної гімнастики відносяться: переповзання, перелізання, лазіння, прості стрибки. Ці вправи сприяють активному розвитку сили, спритності, витривалості.

Переповзання. Переповзання на боці з положення лежачи на лівому боці, зігнувши ліву ногу в кульшовому і колінному суглобах, ліву руку вперед до упору на передпліччя, п'яткою правої спертися біля підйому на п'ятки лівої. Права рука вільна. Спираючись на передпліччя лівої руки і відштовхуючись п'яткою правої ноги, пересунути тіло вперед ближче до ліктя лівої руки, не розгинаючи ліву ногу. Переповзання виконують як на одному, так і на другому боці.

Переповзання по-пластунському. З положення лежачи, напівзігнуті руки перед собою на підлозі, зігнути одну ногу в коліні, повернути назовні, нога притиснута до підлоги. Протилежна зігнутій нозі рука просунута вперед і спирається передпліччям і долонею. Відштовхуючись зігнутою ногою і спираючись на різнойменну руку, перемістити тіло вперед. При переповзанні притиснутись до підлоги, дивитися вперед.

Переповзання за допомогою рук і однієї ноги. З положення лежачи на животі, напівзігнуті руки поставлені вперед і спираються на підлогу, коліна поставлені вперед і спираються на підлогу, коліно зігнутої ноги повернуте назовні, відштовхуючись зігнутою ногою і спираючись на руки, переміститися вперед і зайняти вихідне положення.

Переповзання за допомогою ніг і однієї руки. З положення лежачи на животі, одна рука перед собою і спирається на підлогу, друга рука за спину, ноги підтягти колінами назовні. Спираючись на руку і на ноги й одночасно відштовхуючись, переміститися вперед.

Вправи з переповзанням виконують на швидкість, витривалість, включають в ігри, естафети та ін.

Перелазіння.

Огорожа: стрибком, займаючи положення упору, наступити правою ногою на огорожу і, відпустивши праву руку, поштовхом різнойменних кінцівок зіскок.

Колода, або кінь: стрибком в упор, перемах правою в упор ноги нарізно. Перемах лівою зіскок з поворотом направо. Зіскок можна виконати і наступним чином: з положення упору ноги нарізно правою перемах лівою в упор ззовні і махом уперед зіскок.

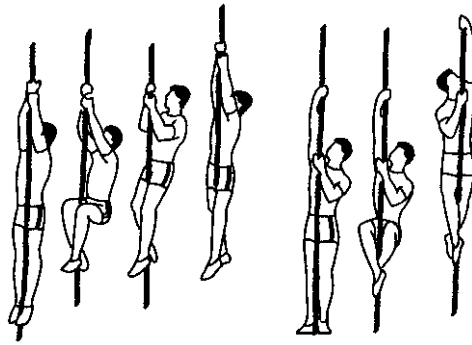


Рис. 152

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

Лазінням способом у два прийоми. З вису стоячи або вису хватом правою рукою вгору, а лівою – на рівні обличчя. Перший прийом: підняти ноги якнайшвидше і затиснути канат тим самим способом. Другий прийом: стискаючи ногами канат і утримуючись руками, зігнути ноги з перехватом лівою рукою вгору.

Лазінні у висі (на руках): а) лазінні ноги разом або нарізно; б) лазіння з розмахуванням; в) лазіння у висі кутом (ноги разом або нарізно); г) лазіння у висі зігнувшись; д) лазіння на швидкість.

Лазіння в простому і змінному висах по похилому і горизонтальному канаті або жердині:

а) лазіння у висі поздовжньо і поперек перехоплюванням лівої до правої або лівою над правою, схрещуючи їх;

б) лазіння у висі поздовжньо з почерговим відпусканням однієї руки з поворотом наліво і направо;

в) лазіння у висі поздовжньо і поперек одночасними перехватами руками;

г) лазіння у висі поздовжньо і поперек вперед і назад одночасними перехватами, використовуючи мах;

д) у змішаному висі поперек лазіння вперед і назад.

Лазіння на двох жердинах виконують наступним чином: руками по одній жердині, ногами по другій.

Прості стрибки (велика кількість стрибків і різноманітність простих стрибків дає можливість розв'язувати різні рухові завдання на заняттях з гімнастики):

а) стрибки зі скакалкою;

б) стрибки у висоту;

в) гімнастичний стрибок у висоту через планку;

г) стрибок у "вікно".

Стрибки. Стрибки з трампліна:

а) стрибок зігнувши ноги назад; відштовхуючись обома ногами, стрибнути вгору-вперед, підняти руки вгору-назовні, прогнувшись і зігнути ноги в колінах.

б) стрибок ноги нарізно: відштовхуючись обома ногами, стрибнути вгору, прогнутись і розвести ноги нарізно; руки вгору-назовні.

Стрибок в глибину з опору. З упору на краю зробити мах ногами назад, відштовхнутися руками і, зберігаючи вертикальне положення, стрибнути вниз. Перед приземленням плечі подати вперед.

Стрибок в глибину з упору ззаду. З упору ззаду на краю опори зробити мах ногами вперед і, зберігаючи вертикальне положення в польоті, приземлитись.

Прикладні стрибки потребують складних координованих зусиль, збагачують руховий досвід, підвищують спортивну майстерність.

Розділ 6. ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Основними причинами травматизму є:

1. Порушення методики навчання та тренування.
2. Порушення правил організації занять з гімнастики.
3. Неправильне застосування прийомів страхування та допомоги при виконанні вправ.
4. Порушення вимог до підготовки місць занять.
5. Відсутність лікарського контролю за станом.

Основні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.

Правильна організація і методика проведення. Для послідовного розв'язання педагогічних завдань на заняттях з гімнастики застосовують різноманітні методи і методичні прийоми. Специфіка спортивної гімнастики полягає в тому, щодо її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня сил, спритності, гнучкості і багатьох інших якостей в методиці навчання і тренування гімнастів застосовують спеціальні підготовчі вправи. Для навчання складним координаційним вправам застосовують підвідні вправи, які мають спільну технічну структуру, але значно легші.

Для уникнення травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминки. Під час розминки слід підготувати опорно-руховий апарат до виконання складних вправ на приладах. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку. Щоб запобігти травматизму треба правильно регулювати фізичне навантаження: воно повинно поступово збільшуватись, а в кінці занять зменшуватись.

Надійним заходом проти травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни.

Забороняється учням перебування в залі без присутності викладача. Заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано.

Підготовка місць занять. Підготовка місць занять і спортивних снарядів є важливим фактором, від якого залежить безпека гімнастів під час занять з гімнастики.

Як треба встановлювати кожний снаряд:

Перекладаина. Звернути увагу:

- а) міцність кріплення перекладаїни з стояком;
- б) міцність розтяжок і ланцюгів;
- в) міцність пластинок, до яких кріпляться розтяжки;
- г) стан самої перекладаїни.

Бруси. Перевіряючи бруси звернути увагу:

- а) поверхню жердин (вони мають бути сухими, гладкими, без тріщин);
- б) міцність з'єднання жердин із стержнями;

- в) справність закріплюючих гвинтів;
- г) обертання стержнів у стійках станини;
- д) стійкість брусів (усього приладу).

Кільця і підвісні пояси. Перевіряють:

- а) міцність тросів, канатів, ременів;
- б) стан блоків і системи кріплення до стелі;
- в) міцність самих кілець і пояса.

Гімнастична колода. Цей прилад не повинен хитатися.

Стрибкові прилади (кінь, козел). У цих приладах перевіряють:

- а) стан ніжок;
- б) стійкість кожного приладу;
- в) стан містка.

Канати, жердини, драбина – повинні бути міцними і добре прикріплені до стелі.

Гімнастичні мати та доріжки:

- а) стан матів і доріжки (вони мають бути цілими, рівними і не горбитись);
- б) правильність застелення в місцях приземлення, а також у місцях можливого падіння;
- в) щільність укладення, щоб між ними не було щілин.

У гімнастичному залі обов'язково повинні бути магнезія і каніфоль, а також гумові доріжки для розбігу при виконанні опорних стрибків.

Костюм та взуття гімнаста. Легкі та зручні костюми і взуття гімнастів є однією з умов безпеки учнів від травматизму під час занять і змагань.

Для чоловіків – майка, гімнастичні брюки і м'які шкіряні тапочки ("чешки"); для жінок – купальник (гімнастичне трико) і "чешки".

У зв'язку з великим навантаженням на окремі ділянки опорно-рухового апарату використовують різноманітні захисні пристрої, щоб запобігти пошкодженням: наколінники, гомілкостопники, напульсники, накладки.

Наколінники оберігають від пошкодження колінний суглоб під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладів.

Гомілкостопники захищають від пошкодження гомілково-стопні суглоби під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладу.

Напульсники надівають на променезап'ястковий суглоб під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибках і акробатичних вправ.

Накладки застосовують під час виконання вправ на перекладині і брусах різної висоти. Вони оберігають від зриві шкіри долонної поверхні кистей.

Лікарський контроль

Систематичний лікарський контроль є важливим оберігання учнів від травматизму під час занять з гімнастики.

Лікарський контроль полягає в тому, що лікар встановлює стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, вирішує питання про допуск до занять, визначає рівень можливого навантаження. Лікарські обстеження бувають первинні, повторні, додаткові. Під час первинного обстеження визначають усі показники стану здоров'я і рівня фізичного розвитку. Спортсмени проходять повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і станом здоров'я і визначити ефективність навчально-тренувального процесу. Для недопущення спортивного травматизму велике значення мають лікарсько-педагогічні спостереження, які проводяться безпосередньо під час занять. Вони дають можливість визначити реакцію організму на виконання тих чи інших вправ, на те чи інше навантаження. Ці показники визначають за допомогою численних методів: перевіркою ваги під час занять, пульсу, частоти дихання, вимірювання кров'яного тиску.

У навчально-тренувальній роботі велике значення має самоконтроль, який слід здійснювати в повсякденному житті. Постійний самоконтроль дає змогу правильно будувати навчально-тренувальний процес, запобігти травматичним пошкодженням. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, лише його доповнює. Самоконтроль має велике виховне значення, бо дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес усвідомленим.

Систематичне і регулярне проведення лікарського контролю, самоконтроль є запорукою проти спортивного травматизму та інших небажаних наслідків в заняттях фізичною культурою і спортом.

Рекомендована література

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: ФиС, 1969.
2. Військові статuti Збройних сил України. – К.: Військове в-тво України "Варта", 1999. – С. 393-450.
3. Гавердовский Ю.К., Заглада В.Е. Программированное обучения: смысл, принципы, возможности // Гимнастика: сборник. – Вып. № 1. – М.: ФиС, 1976. – С. 57-65.
4. Герасимишин В.П., Хуртенко О.В. Залікові комбінації та методичні рекомендації з курсу "Гімнастики з методикою викладання" для студентів 5 курсу (чоловіки). – Вінниця, 2003. – 28 с.
5. Гимнастическая терминология/ Под ред. А.Т. Брыкин. – М.: ФиС, 1971.
6. Гимнастика/ Под ред. М.Л. Украин. – М.: ФиС, 1971.
7. Гимнастика/ Под ред. А.М. Шлемин, А.Т. Брыкин. – М.: ФИС, 1979. – 211 с.
8. Гімнастика/ Под ред. А.П. Шалій, В.Д.Палига. – К.: Вища школа, 1975. – 355 с.
9. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевский. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.
10. Гимнастика с методикой преподавания (для педучилищ) / Под ред. Меньшиков Н.К. – М.: Просвещение, 1990.
11. Дьячков В.М. Прыжок в высоту с разбега. – М.: ФиС, 1958. – 212 с.
12. Единая классификация программа по спортивной гимнастике. – М., 1978.
13. Журавин М.Л., Меньшиков А.К./ Гимнастика. – М.: АК, 2004. – 443 с.
14. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1978. – 205 с.
15. Классификационная программа категории "Б" по спортивной гимнастике (для массовых коллективов физической культуры), 1984.
16. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физич. культуры. – М.: Сов. спорт, 2004. – 463с.
17. Менхин Ю.В. Гимнастические сооружения и оборудование мест занятий: Метод. рекомендации. – Малаховка: МОГИФК, 1988.
18. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Фис, 1989.
19. Назаров В.Т. Элементы теоретической гимнастики. / Сб. Гимнаст. Вып.2. – М.: ФиС, 1975. – С.18-23.
20. Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 1982.
21. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація). –Тернопіль, 2006. – 189 с.

22. Правила судейства соревнований по гимнаст. и акробатике. – М., 1978.
23. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. / Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская лит-ра. – 1999.
24. Спортивная гимнастика. Программа Д/юн. спорт. школ. – М.: 1991.
25. Теория и методика гимнастики/ В.И. Филиппович. – М.: Просвещение. – 1971.
26. Худолій О.М. Основи викладання гімнастики. – Харків: ОВС, 2004. – 413 с.
27. Чайка А.В. Спортивні ігри в школі. Гімнастика. – Харків: Ранок, 2009. – 128с.
28. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. – Тернопіль.: Навчальна книга, 2001. – 271с.
29. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга, 2002. – 247с.

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ З АКРОБАТИКИ

1. Перекид вперед.
2. Стійка на руках.
3. Стійка на голові та руках.
4. Переворот боком.
5. Переворот боком з розбігу.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. Вправи для розвитку м'язів рук.
 - Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
 - Стійка на руках біля стінки на час.
 - Пересування на руках в упорі, лежачи, партнер тримає гімнаста за ноги.
2. Вправи для розвитку м'язів спини.
 - В стійці на голові і руках опускання ніг і повернутися в стійку.
 - В стійці на голові зігнути ноги і з розгинанням вихід у стійку на руках.
3. Вправи для розвитку гнучкості.
 - Махи ногами.
 - Нахил вперед.

АКРОБАТИКА

Комбінація № 1

- | | |
|---|---------|
| 1. З двох-трьох кроків розбігу наскок на дві ноги і стрибок вгору прогнувшись | – 1,0 б |
| 2. Перекид вперед | – 1,5 б |
| 3. Силою зігнувшись стійка на голові і руках, тримати | – 2,0 б |
| 4. Силою прогнувшись опускання в упор лежачи, упор присівши, встати | – 1,5 б |
| 5. Рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати | – 1,0 б |
| 6. Випрямитися і махом однієї ноги вперед поворот навкруги в о. с. | – |
| 7. З двох-трьох кроків розбігу два перевороти боком | – 3,0 |
| 8. Приставляючи праву, основна стійка | – |

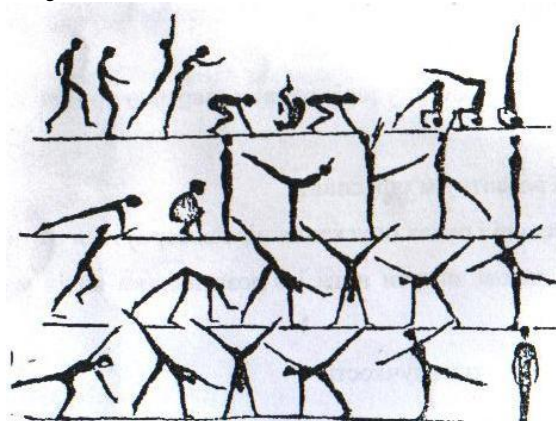


Рис. 1

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ З АКРОБАТИКИ

1. Перекид вперед у різних сполученнях.
2. Стійка на руках з допомогою.
3. Переворот боком.
4. Стрибок вгору прогнувшись в доскок.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. Вправи для розвитку гнучкості.
2. Вправи для розвитку м'язів рук.
3. Вправи для розвитку стрибучості.

АКРОБАТИКА

Комбінація № 2

- | | |
|--|---------|
| 1. Рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати | – 1,0 б |
| 2. Випрямитися, крок вперед, махом однієї і поштовхом іншої стійка на руках, позначити | – 3,0 б |
| 3. Перекид вперед в упор присівши | – 1,5 б |
| 4. Встати, крок вперед і переверт боком | – 2,5 б |
| 5. Поворот на 90° плечем вперед, приставляючи ногу, перекид вперед | – 1,0 б |
| 6. Стрибок вгору прогнувшись | – 1,0 б |

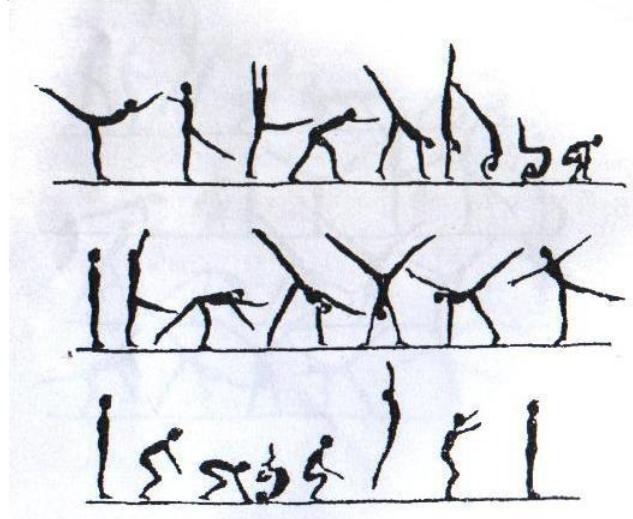


Рис. 2

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ НА КОНІ З РУЧКАМИ

1. Вивчення підходу до приладу.
2. Із сіда на коні, зстрибнути в сторону.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. Пересування на руках в упорі.
2. Кут в упорі.
3. Махи ногами вперед.
4. Стрибки вгору поштовхом однією ногою.

КІНЬ З РУЧКАМИ
Комбінація № 1

- | | |
|--|---------|
| 1. Зі стрибка коло правою | – 3,0 б |
| 2. Перемах правою | – 2,0 б |
| 3. Перемах правою назад | – 1,0 б |
| 4. Перемах лівою | – 2,0 б |
| 5. Перемахом правою вперед зіскок прогнувшись з поворотом ліворуч /у стійку лівим боком до коня/ | – 2,0 б |

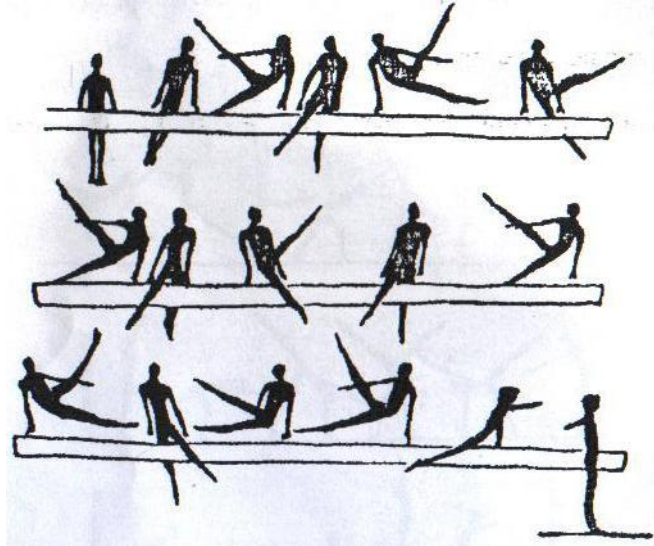


Рис. 3

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ
НА КОНІ З РУЧКАМИ

1. Повторити вправи попередньої комбінації.
2. З упора попереду зіскок кутом назад.
3. Перемахи однією ногою вперед та назад.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. В упорі на руках на брусах, кінь або козел встановити під жердинами, перемахи ногами.
2. Пересування в упорі на руках.
3. Утримання ноги в сторону.
4. Перемахи однією ногою вперед та назад кілька разів підряд.

КІНЬ З РУЧКАМИ
Комбінація № 2

- | | |
|---|---------|
| 1. Зі стрибка коло лівою вправо | – 3,0 б |
| 2. Перемах правою | – 2,0 б |
| 3. Перемах правою назад | – 1,0 б |
| 4. Перемах лівою вперед | – 2,0 б |
| 5. Перемах правою вперед і зіскок кутом вліво назад /у стійку правим боком до коня/ | – 2,0 б |

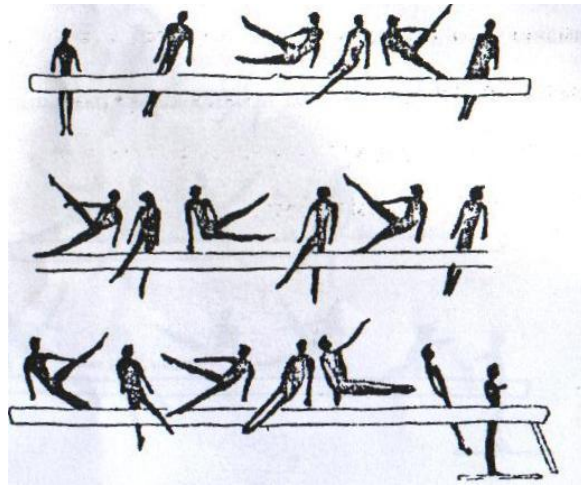


Рис. 4

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ НА КІЛЬЦЯХ

1. Розмахування в висі.
2. Упор кутом.
3. З упора на низьких кільцях спад назад в вис зігнувшись.
4. Підйом силою в упор.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. Підтягування в висі.
2. Наскок в упор на низьких кільцях кілька разів підряд.
3. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах і кільцях.
4. Вправи для розвитку м'язів спини і черевного преса.
5. Вправи для розвитку рухливості в плечових суглобах.
6. Підйом силою кілька разів підряд.

КІЛЬЦЯ

Комбінація № 1

- | | |
|--|---------|
| 1. З вису глибоким хватом підйом силою в упор | – 3,0 б |
| 2. Кут, тримати | – 3,0 б |
| 3. Спад назад у вис зігнувшись | – 1,0 б |
| 4. Мах дугою і мах назад | – 1,0 б |
| 5. Мах вперед і махом назад зіскок прогнувшись | – 2,0 б |

Примітка: Замість № 3 можна виконувати опускання вперед у вис зігнувшись.

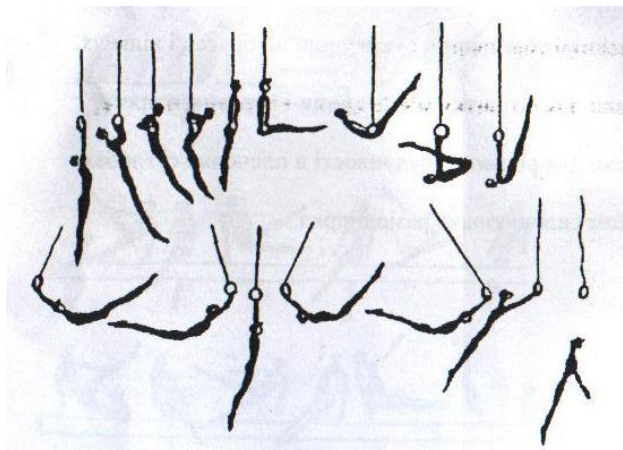


Рис. 5

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ НА КІЛЬЦЯХ

1. Розмахування в висі.
2. Махом назад викрут вперед.
3. Зіскок переворотом ноги нарізно махом вперед.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. Підтягування у висі.
2. Вкручення і викручування в плечових суглобах з гімнастичною палкою або скакалкою, яку гімнаст тримає в руках.
3. У висі піднімання ніг.
4. Вправи для розвитку м'язів спини і черевного преса.

КІЛЬЦЯ

Комбінація № 2

- | | |
|---|---------|
| 1. З розмахування в висі махом вперед вис прогнувшись | – 2,0 б |
| 2. Вис зігнувшись | – 1,0 б |
| 3. Мах дугою | – 1,0 б |
| 4. Махом назад викрут вперед | – 3,5 б |
| 5. Мах назад і махом вперед зіскок переворотом ноги нарізно | – 2,0 б |

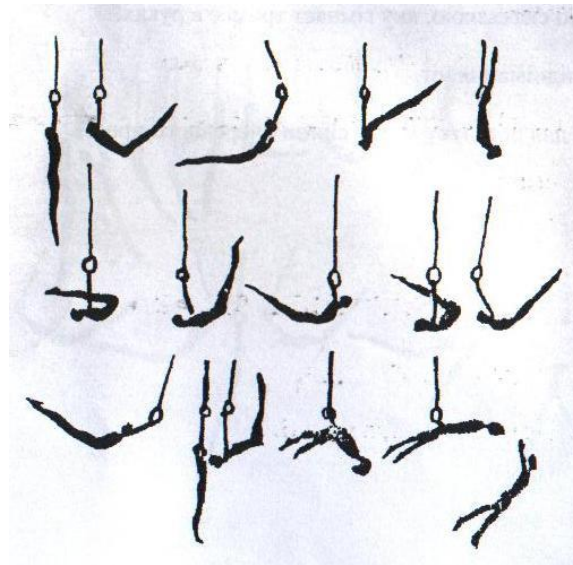


Рис. 6

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ОПОРНИМ СТИБКАМ

Стрибок ноги нарізно

1. Стрибок ноги нарізно через козла в довжину.
2. З упора лежачи на гімнастичному коні поштовхом ніг зіскок ноги нарізно.
3. Поступово збільшуючи відстань містка і висоту приладу стрибок ноги нарізно через козла в довжину.
4. Те ж через двох козлів, поставлених упортул, поштовхом об дальній прилад.

Стрибок зігнувши ноги

Послідовність навчання така ж, тільки усі вправи виконуються зігнувши ноги.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. Вправи для розвитку м'язів рук.
2. Вправи для розвитку стрибучості.

ОПОРНИЙ СТИБОК

Кінь в довжину, висота 125 см.

1. Стрибок ноги нарізно.



Рис. 7

2. Стрибок зігнувши ноги.



Рис. 8

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ НА БРУСАХ

1. Розмахування в упорі на руках.
2. Упор кутом.
3. Сійка на голові і руках на підлозі.
4. Підйом махом назад.
5. Сійка на руках на підлозі.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. Згинання і розгинання рук при розмахуванні в упорі.
2. В упорі на руках провиснути в плечах і вернутися у вихідне положення.
3. У сійці на руках – згинання рук і вернутися у вихідне положення. Партнер тримає гімнаста за ноги.
4. Вправа для розвитку м'язів спини і черевного преса.

БРУСИ

Комбінація № 1

- | | |
|---|---------|
| 1. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад | – 2,5 б |
| 2. Махом вперед кут, тримати | – 2,0 б |
| 3. Силою зігнувшись сійка на плечах, тримати | – 2,5 б |
| 4. Випрямляючи руки упор і мах вперед | – 1,0 б |
| 5. Махом назад зіскок прогнувшись в сторону | – 2,0 б |

Примітка: Вправу можна виконувати на низьких брусах, міняючи №1 підйомом махом вперед з упора на передпліччях.

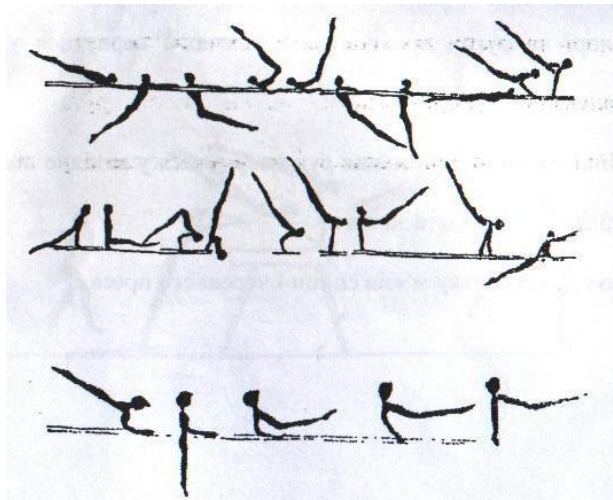


Рис. 9

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ НА БРУСАХ

1. Розмахування в упорі на руках.
2. Упор кутом.
3. Підйом махом вперед з упора на руках у сід ноги нарізно.
4. Підйом махом вперед з упора на руках.
5. Зіскок махом вперед з поворотом.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. Наскок в упор кутом кілька разів підряд.
2. В упорі на руках провиснути в плечах і підйом в упор.
3. Розмахування в упорі зі згинанням і розгинанням рук.
4. Сід кутом на одній жердині і з перехопленням руки зіскок з поворотом.

Бруси

Комбінація № 2

- | | |
|--|---------|
| 1. Хватом за кінці жердин, стрибком упор і кут тримати | – 2,0 б |
| 2. Сід ноги нарізно | – 1,0 б |
| 3. Перехопленням вперед упор лежачи на руках, ноги нарізно | – 1,0 б |
| 4. З'єднуючи ноги, махом вперед підйом в упор | – 3,0 б |
| 5. Мах назад і махом вперед зіскок в сторону з поворотом до жердини навкруги в стійку до приладу | – 3,0 б |

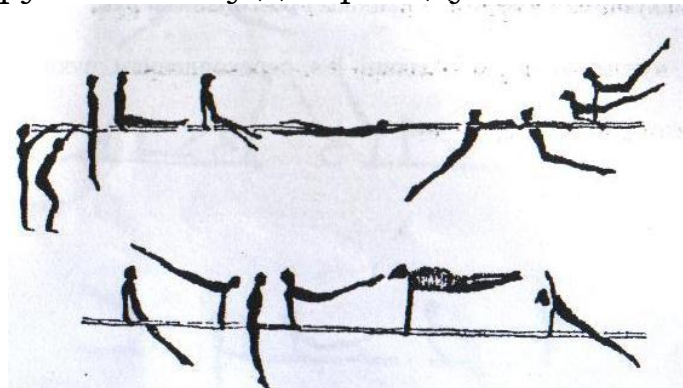


Рис. 10

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

1. Набір маху з вису.
2. Розмахування в висі.
3. Оберт в упорі і зіскок дугою на низькій перекладині.
4. Підйом розгином з вису лежачи на нижній жердині різновисоких брусів на верхню жердину.
5. Підйом розгином з вису.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. У висі підтягування.
2. У висі піднімання прямих ніг до торкання перекладини.
3. Вправи для розвитку м'язів спини і черевного преса.
4. Стрибки вгору з поворотом.

ПЕРЕКЛАДИНА

Комбінація № 1

- | | |
|--|---------|
| 1. З розмахування у висі підйом розгином | – 3,0 б |
| 2. Мах назад | – 1,0 б |
| 3. Оберт назад в упорі | – 2,0 б |
| 4. Мах дугою в вис | – 2,0 б |
| 5. Махом назад зіскок прогнувшись з поворотом на 90° | – 2,0 б |

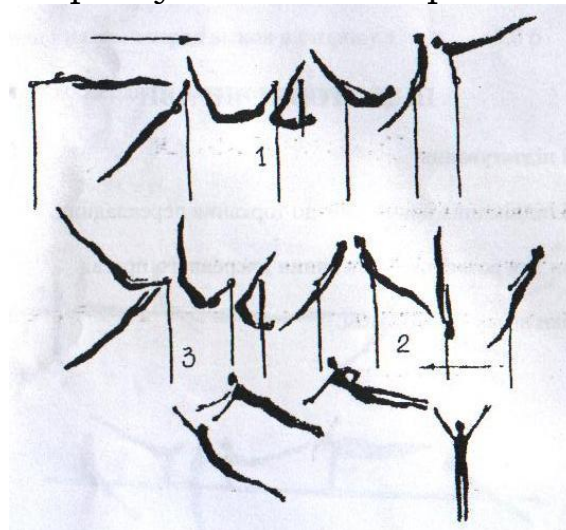


Рис. 11

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

1. В упорі згинання ніг в сторону по черзі.
2. В упорі верхи: махи ногами в сторону.
3. Перемах вперед однією і перемах назад.
4. Два перемахи підряд.
5. В упорі верхи: махом ноги в сторону зіскок з перемахом ноги назад.
6. Коло однією.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

1. Пересування в упорі на руках.
2. В упорі попереду, рух двома ногами в сторони.
3. Махи ногами в сторони біля гімнастичної стінки або опори.
4. Утримання ноги в сторону.

ПЕРЕКЛАДИНА
Комбінація № 2

- | | |
|---|---------|
| 1. З розмахування в висі підйом однією | – 3,0 б |
| 2. Перехоплення в хват знизу і оберт вперед | – 2,0 б |
| 3. Поворот навкруги з перемахом ноги назад в упор | – 2,0 б |
| 4. Зіскок дугою | – 3,0 б |

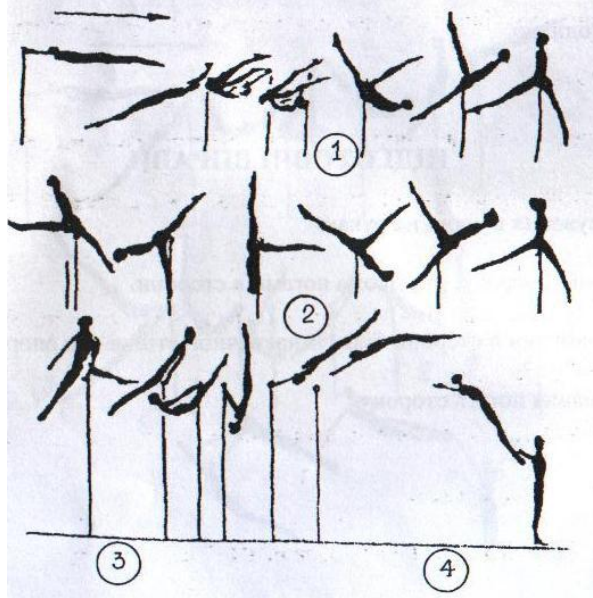


Рис. 12

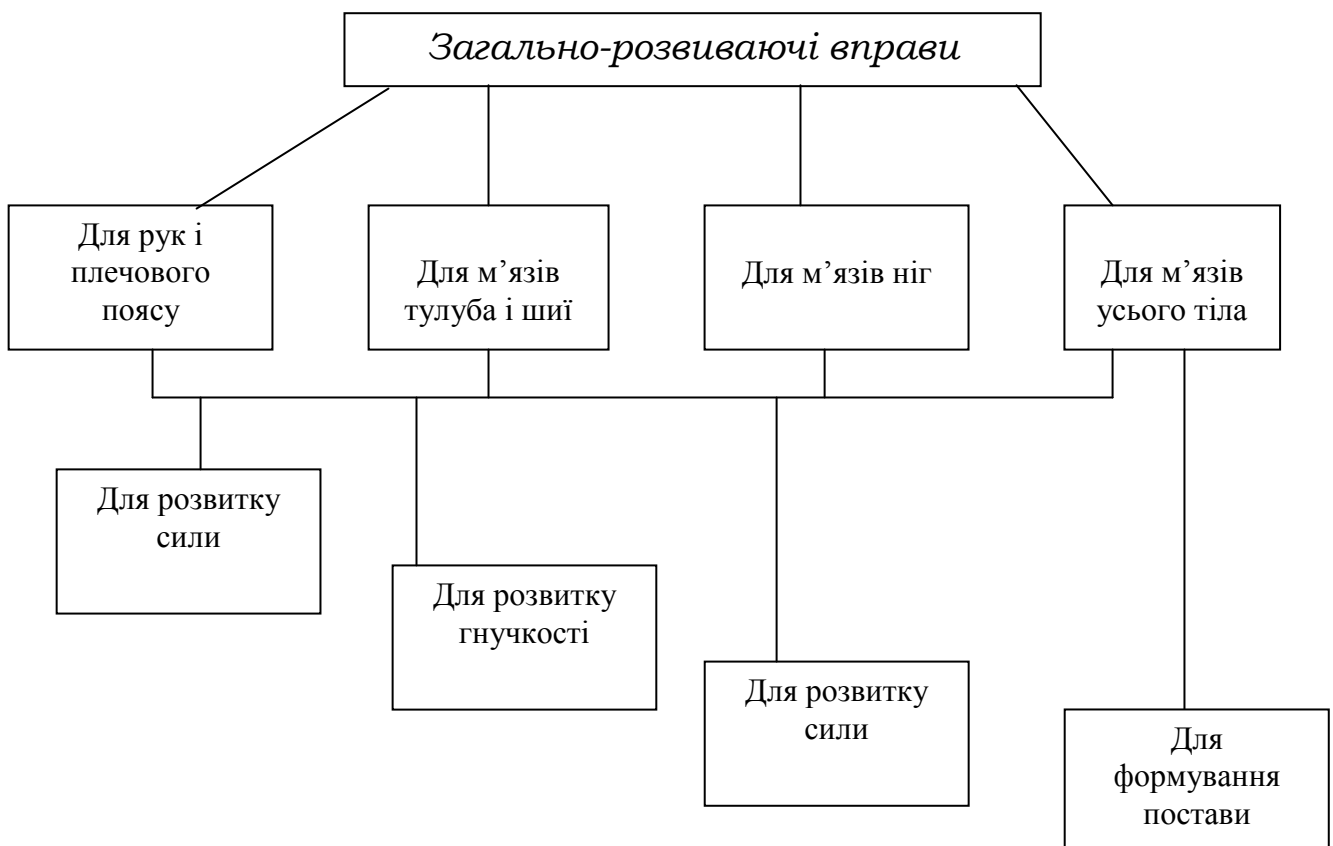
Таблиця № 1.

Види гімнастики

<i>Освітньо-розвиваючі види гімнастики</i>	Основна гімнастика
	Жіноча гімнастика
	Атлетична гімнастика
	Професійно-прикладна гімнастика
<i>Оздоровчі види гімнастики</i>	Ранкова гігієнічна гімнастика
	Виробнича гімнастика
	Лікувальна гімнастика
	Ритмічна гімнастики
	Східні гімнастичні системи: у-шу, йога
<i>Спортивні види гімнастики</i>	Спортивна гімнастика
	Художня гімнастика
	Спортивна акробатика
	Спортивна аеробіка

Таблиця № 2.

Класифікація РВ за анатомічної ознакою



Таблиця № 3.

Класифікація стройових вправ



Таблиця № 4.

Етапи навчання гімнастичним елементам

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

Схема складання комплексу ЗРВ

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

Структура уроку гімнастики

<i>Завдання</i>	<i>Засоби</i>	<i>Методичні вказівки</i>
Підготовча частина		
<p>1. Підготовка ЦНС і вегетативних функцій</p> <p>2. Забезпечення готовності рухового апарату до дій, які вимагають рухливості в суглобах і значних м'язових зусиль.</p> <p>3. Формування вміння виконувати дії різними заданими параметрами.</p> <p>4. Оволодіння окремими компонентами або завершеними простими руховими діями.</p>	<p>1. Стройові вправи, різновиди ходьби, бігу, підскоків, танцювальні вправи.</p> <p>2. ЗРВ без предметів, з предметами, вправи на гімнастичній стінці, лаві.</p> <p>Інтенсивність вправ помірна</p>	<p>1. Способи інформування учнів:</p> <p>а) звичайний (показ з розповіддю);</p> <p>б) роздільний (вправа розділюється на елементарні рухи, які виконуються одночасно з показом);</p> <p>в) тільки розповідь;</p> <p>г) тільки показ.</p> <p>2. Для допомоги учням використовуються дзеркальний показ і підрахунок</p>

Завдання	Засоби	Методичні вказівки
Основна частина		
<p>1. Виховання вольових і розвиток фізичних якостей</p> <p>2. Формування життєво необхідних і спортивних рухових навичок</p>	<p>1. Вправи на гімнастичних приладах, стрибки, акробатичні вправи, прикладні вправи.</p> <p>2. Комбінації вільних вправ</p> <p>3. Спеціальні вправи</p>	<p>1. Методи навчання:</p> <p>а) розповідь;</p> <p>б) показ;</p> <p>в) цілісний метод навчання;</p> <p>г) навчання по частинах;</p> <p>д) метод підвідних вправ.</p> <p>2. Здійснення допомоги проведення (фізична допомога), підказка.</p> <p>3. Аналіз та оцінка дій учні повинні відбуватися після кожної спроби.</p> <p>4.</p> <p>Для забезпечення безпечності на занятті потрібно:</p> <p>а) провести “спеціальну” розминку;</p> <p>б) страхування учнів;</p> <p>в) готувати місця для занять.</p>
Заключна частина		
<p>1. Сприяння швидкому відновленню</p> <p>2. Підведення підсумків уроку і вироблення установки на наступний урок</p>	<p>1. Заспокійливі вправи: ходьба, помірний крок.</p> <p>2. Відволікаючі вправи на увагу, спокійні ігри, музичні завдання</p> <p>3. Вправи, які сприяють підвищенню емоційного фону (танці, ходьба і т.д.)</p>	<p>1. Необхідно враховувати характер наступної діяльності учнів.</p> <p>2. Стимулювати учнів до самостійних занять (домашнє завдання, щоденник самоконтролю).</p>

Способи організації учнів на уроці

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

Навчальне видання

АЙУНЦ Валентина Іванівна
МЕЛЬНИЧУК Дмитро Русланович

ОСНОВИ
МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ
ГІМНАСТИКИ

Навчальний посібник

Надруковано з авторських оригінал-макетів.
Підписано до друку 10.01.2010. Формат 60×90/ 12. Гарнітура Bookman.
Ум. друк. арк. 6.58. Обл. вид. арк. 1.4. Друк різнографічний.
Наклад 300 прим.

Поліграфічний центр ЖДУ, вул. Велика Бердичівська, 40

