

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

В.В. ЧЕРНЯКОВ, М.М. ЖЕЛІЗНИЙ

«ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ
ВИКЛАДАННЯ»
(курс лекцій з навчальної дисципліни)

Чернігів
2017

УДК 373.016:796.41 (075.8)

ББК Ч516р11я73

Ч – 49

Рецензенти:

О.К. Проніков, професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка;

В.І. Синіговець, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

М.П. Горобей, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету.

Ч – 49 Черняков В.В., Желізняк М.М.

«Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.

У посібнику систематизовано теоретичний матеріал з навчальної дисципліни **«Гімнастика та методика її викладання»** відповідно до навчальної програми для студентів факультетів фізичного виховання. Посібник рекомендується для студентів педагогічних вищих навчальних закладів України.

Рекомендовано до друку

вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол № 11 від 27 червня 2017 року).

© В.В. Черняков, М.М. Желізняк, 2017
© Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
Лекція №1. ГІМНАСТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	6
1. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами	7
2. Завдання та методичні особливості гімнастики	10
3. Класифікація видів гімнастики	12
4. Засоби гімнастики	22
5. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ	24
Лекція №2. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ	28
1. Зміст і значення гімнастичної термінології	28
2. Вимоги до гімнастичної термінології	29
3. Правила користування гімнастичною термінологією	30
4. Форми і правила запису вправ	33
5. Класифікація термінів основних засобів гімнастики	39
6. Терміни ЗРВ і вільних вправ	41
7. Терміни вправ на гімнастичних приладах	47
8. Терміни акробатичних вправ	50
9. Терміни вправ художньої гімнастики	54
10. Терміни прикладних вправ	54
11. Терміни стройових вправ	56
Лекція №3. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ	61
1. Види травм та перша невідкладна допомога при них	61
2. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання	64
3. Профілактика травматизму у різних видах вправ	73
4. Страхівка і допомога при навчанні	81
5. Особливості страхівки і допомоги в окремих видах багатоборства	85
Лекція №4. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ	90
1. Класифікація гімнастичних вправ	90
2. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі	92
3. Техніка силових вправ	100
4. Техніка махових вправ	102
5. Техніка відштовхувань і приземлень	103
6. Техніка обертальних рухів	106
7. Загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ	111
Лекція №5. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ	114
1. Мета, завдання та етапи навчання	114
2. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами	116
3. Дидактичні принципи навчання	118

4. Методи навчання	123
5. Прийоми навчання вправам	125
6. Логічна програма навчання складній руховій дії	127
7. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії	133
Лекція №6. УРОК ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ	137
1. Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі	137
2. Структура уроку	139
3. Методика проведення окремих частин уроку	141
4. Підготовка вчителя до уроку	157
5. Педагогічний контроль та аналіз уроку	160
Лекція №7. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ З ГІМНАСТИКИ У ШКОЛІ	170
1. Планування навчальної роботи з гімнастики у школі, його значення і завдання	171
2. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект уроку, методика їх складання	172
3. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.	187
4. Планування позакласної спортивно-масової роботи у школі.	188
5. Перелік обов'язкової документації у школі	190
Лекція №8. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У ГІМНАСТИЦІ	193
1. Мета та завдання спортивного тренування	193
2. Зміст спортивного тренування	195
3. Принципи спортивного тренування гімнастів	204
4. Етапи спортивного тренування	209
5. Особливості організації і проведення занять різного типу	214
6. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди	225
7. Особливості методики тренувальної роботи з юними гімнастами	226
8. Планування тренувального процесу з гімнастики	231
Лекція №9. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ	240
1. Види змагань з гімнастики і їх особливості	240
2. Підготовка і проведення змагань	245
3. Керівні документи змагань	250
4. Характеристика правил змагань	254
5. Техніка суддівства	258
6. Особливості проведення змагань з гімнастики у школі	261

ПЕРЕДМОВА

Спортивно-педагогічна дисципліна «Гімнастика та методика її викладання» є однією з основних обов'язкових для вивчення у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту у навчальних закладах I-IV рівнів акредитації.

Важливого значення у зв'язку із цим набуває ґрунтовне оволодіння теоретичними знаннями, які забезпечують успішне оволодіння практичними вміннями і навичками з методичної, технічної і фізичної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

Теоретичний курс навчальної дисципліни складається з 9 лекцій. Перша лекція присвячена розгляду місця гімнастики у системі фізичного виховання. У другій лекції викладено особливості використання гімнастичної термінології у процесі занять з фізичної культури. Зміст третьої лекції висвітлює питання запобігання травматизму на заняттях гімнастикою. Теоретичні положення четвертої лекції ознайомлюють студентів з основами техніки гімнастичних вправ. Основні положення, викладені у п'ятій лекції, забезпечують оволодіння теоретичними основами методики навчання гімнастичним вправам. Шоста лекція висвітлює особливості проведення уроку гімнастики у загальноосвітній школі. У сьомій лекції розглянуто питання планування фізкультурно-оздоровчої роботи у школі. У змісті восьмої лекції викладено особливості проведення тренувальних занять зі спортивної гімнастики. Дев'ята лекція висвітлює питання організації та проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Автори сподіваються, що теоретичний матеріал, викладений у посібнику стане у нагоді не тільки студентам факультетів фізичного виховання, а вчителям фізичної культури, інструкторам з фізичного виховання та тренерам зі спортивної гімнастики.

I КУРС

Лекція №1 (2 год.)

ГІМНАСТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета – розглянути особливості застосування (місце) гімнастики у системі фізичного виховання.

Завдання: 1) описати і пояснити місце гімнастики у системі фізичного виховання; 2) описати і пояснити значення гімнастики як навчальної та наукової дисципліни та її місце у системі навчання і виховання підростаючого покоління; 3) описати і пояснити завдання та методичні особливості гімнастики; 4) описати і пояснити класифікацію гімнастики; 5) описати і пояснити засоби гімнастики та їх класифікацію; 6) описати і пояснити значення окремих гімнастичних вправ.

План лекції

1. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами.
2. Завдання та методичні особливості гімнастики.
3. Класифікація видів гімнастики.
4. Засоби гімнастики.
5. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання студентів

1. Розвиток гімнастики у сучасній Україні.
2. Досягнення українських гімнастів.

Термін «гімнастика» вперше з'являється у стародавніх греків у період розквіту давньогрецької культури у 8 столітті до н.е. Проте гімнастичні вправи культивувалися ще у стародавньому світі. Ще за 4000 років до нашої ери в Китаї, Індії та у інших народів гімнастичні вправи застосовувалися з лікувальною метою. У китайських книгах тих часів вказується на те, що в Китаї існувала гімнастика, яку виконували удома вранці і увечері. Широко відома сучасна система гімнастичних вправ індійських йогів бере свій початок у тому далекому часі. З різних історичних джерел (пам'ятники, фрески, малюнки) відомо, що гімнастичні вправи застосовувалися в усіх стародавніх народів: у єгиптян, персів, ассирійців, народів Закавказзя, римлян, євреїв й ін. Відомо, що у ті

часи існували професійні канатохідці і акробати, які розважали при дворах знать. У стародавніх критян акробатичні вправи використовувалися як частина релігійно-обрядових церемоній.

У наш час гімнастика широко увійшла до системи фізичного виховання людей і посідає у ній важливе місце. Вона популярна завдяки її доступності. Разом зі складними, навіть дуже складними, вправами, які є у сучасній спортивній гімнастиці, у ній є безліч найрізноманітніших простих вправ, цілком доступних будь-якій людині, незалежно від її віку і статі. Важко переоцінити значення гімнастики, яка разом з основними засобами фізичного виховання, такими, як ігри, спорт, туризм, покликана сприяти зміцненню здоров'я, гартуванню організму, вихованню моральних і вольових якостей людини, відновленню його фізичних і духовних можливостей.

Гімнастика у наш час є одним з найбільш популярних народних засобів фізичного виховання. В Україні гімнастика використовується мільйонами людей щодня. Вона посідає важливе місце у програмах фізичного виховання вищих і середніх навчальних закладів, різної форми колективах фізичної культури, у яких молодь регулярно виконує вправи спортивної акробатики, спортивної і художньої гімнастики, різноманітні фізичні вправи.

Як засіб лікування гімнастика широко використовується у медицині, застосовується як засіб оздоровлення у санаторіях. Останніми роками в нашій країні великою популярністю користується атлетична гімнастика, більшого поширення набувають оздоровчі види гімнастики.

1. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна.

Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами

1.1. Місце гімнастики у системі фізичного виховання

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

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

Різномісний вплив фізичних вправ, зумовлений низкою

факторів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому фізичні вправи є основними і специфічними засобами фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту, до окремих спортивних вправ і використовуються як допоміжні для розв'язання певних завдань на будь-яких уроках (для розминки, дихальні вправи, для розслаблення м'язів). Гімнастичні вправи становлять основний зміст таких видів гімнастики, як: основна, спортивна, художня, акробатика, лікувальна, у режимі робочого дня на виробництві тощо. Отже, за спеціальним призначенням гімнастичні вправи прийнято поділяти на підготовчі (загально-розвивальні), спеціально-підготовчі і основні спеціальні вправи. Саме тому гімнастичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей усіх вікових груп.

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

Основна гімнастика значне місце посідає у фізичному вихованні учнів системи професійно-технічної освіти, середніх спеціальних навчальних закладів, студентів вузів, у фізичній підготовці військовослужбовців.

Уроки основної гімнастики є головною формою проведення занять з фізичного виховання у школі та у дошкільних навчальних закладах.

1.2. Гімнастика як навчальна дисципліна

Гімнастика – один із основних предметів, які вивчаються у навчальних закладах, що готують викладачів фізичної культури і тренерів з різних видів спорту. На високому рівні оволодіти усім курсом гімнастики необхідно кожному викладачу фізичного виховання, кожному тренеру незалежно від виду спорту, якому він навчає своїх учнів. Немає, мабуть, жодного виду спорту де б не застосовувалися гімнастичні вправи як засіб загальної і спеціальної

фізичної підготовки, або як вправи, що допомагають освоїти техніку основних рухів даного виду спорту.

Гімнастика – один із профілюючих навчальних предметів ще і тому, що вона сприяє вихованню організованості і дисципліни на заняттях фізичною культурою і спортом. Сумлінне дотримання порядку, чітка регламентація діяльності учнів, виконання вправ здійснюється за точною командою – усе це формує в кожному фізкультурникові вкрай корисні якості.

Предметом «Гімнастика» у навчальних закладах з фізичної культури передбачається вивчення теорії і методики гімнастики, освоєння техніки виконання гімнастичних вправ, оволодіння професійно-педагогічними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять. На заняттях з гімнастики у вищих навчальних закладах студентів вчать організації і проведенню навчальних та тренувальних занять, спрямованих на розвиток фізичних здібностей та удосконалювання спортивної майстерності.

Грунтуючись на зазначених завданнях, курс гімнастики складається з теорії, методичних і семінарських занять, занять з підвищення спортивної майстерності та навчальної практики.

1.3. Гімнастика як наукова дисципліна

Гімнастика як наукова дисципліна являє собою частину науки про фізичне виховання. Вона базується насамперед на педагогіці, психології, теорії фізичного виховання, фізіології фізичних вправ, анатомії і гігієні. При дослідженні техніки гімнастичних вправ і закономірностей її становлення використовуються відповідні розділи механіки і біомеханіки. Гімнастика як наукова дисципліна вивчає закономірності фізичного розвитку й удосконалювання людини за допомогою характерних для гімнастики засобів, методів і форм організації занять. У науковому дослідженні відповідно до обраних завдань застосовуються головним чином педагогічні, фізіологічні, біомеханічні і математичні методи дослідження.

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

Об’єктом дослідження в гімнастиці є педагогічний процес,

закономірності фізичного розвитку і удосконалювання людини за допомогою засобів, які характерні саме для гімнастики, педагогічні умови оптимізації навчання складним вправам, які у повсякденному житті не зустрічаються.

Предметом дослідження є такі характеристики, як:

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

Гімнастика як науково-практична дисципліна має свою теорію, історію, методику викладання, типові засоби і методи організації різних форм занять.

Теорія гімнастики розглядає питання, пов'язані із сутністю і змістом предмета гімнастики, її цілями і завданнями, місцем і значенням гімнастики у системі фізичного виховання, а також із класифікацією видів гімнастики тощо.

Історія гімнастики розкриває процес її розвитку і становлення як одного із засобів і методів фізичного виховання, висвітлює питання, пов'язані з удосконалюванням засобів і методів гімнастики. Історія гімнастики тісно пов'язана з історією фізичної культури, педагогіки і загальної історії. У науковій розробці теорії і методики гімнастики як науково-практичної дисципліни велике значення має досвід минулого, накопичений за період розвитку гімнастики.

У розділі «**Методика викладання гімнастики**» реалізуються загальні основи навчання і виховання стосовно гімнастики та окремих її видів і груп вправ, вивчаються й удосконалюються такі окремі розділи як методика уроку й інших форм занять гімнастикою, методичний аналіз окремих груп вправ, методи і прийоми навчання, питання програмно-керованого навчання.

2. Завдання та методичні особливості гімнастики

Гімнастика покликана вирішувати різноманітні **освітні, оздоровчі й виховні** завдання.

До *оздоровчих* завдань належать: гармонійний фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; розвиток фізичних здібностей (сила, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність тощо); розвиток окремих м'язових груп та усієї м'язової системи; усунення й попередження функціональних відхилень в окремих органах і системах організму; формування правильної постави, ходи; загальний розвиток і зміцнення органів дихання й роботи серцево-судинної системи; поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності організму; загартування.

До *освітніх* завдань належать: знання, уміння й навички набуті у процесі виконання вправ. Так, наприклад, гімнаст має знати назву вправи, техніку її виконання, які здібності поліпшуються у виконавця, заходи безпеки на заняттях при навчанні побутовим, професійним, військово-прикладним руховим уміннями і навичкам.

До *виховних* завдань належать: формування естетичних, вольових, моральних якостей; колективізму, дисциплінованості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки, орієнтування, ініціативності тощо.

Водночас, гімнастика як метод фізичного виховання має певні традиційні ознаки. До них належать чітка регламентованість навчального процесу за заздалегідь складеною програмою, певна послідовність у розучуванні гімнастичних вправ, наявність обов'язкової для усіх класифікаційної програми, обов'язкове дотримання певної форми рухів, спеціальні вимоги для складання довільних вправ з усіх видів багатоборства, обов'язкових для усіх гімнастів. Ці ознаки становлять сутність гімнастики. Але, коли йдеться про її методичні особливості, то мають на увазі сукупність методичних прийомів, якими користуються для розв'язання поставлених завдань під час організації педагогічного процесу.

До методичних особливостей гімнастики належать:

1. Розчленоване оволодіння руховим апаратом, розчленоване навчання складним руховим діям і формування навичок. Використовуючи розчленований метод, складні рухові дії поділяють на окремі частини за змістовим принципом або біомеханічною доцільністю. Послідовне засвоєння руху окремими частинами створює міцну базу для свідомого оволодіння основами структури певної вправи, дає змогу зняти надмірне психологічне напруження під час навчання складним і ризикованим вправам, домогтись досягнення високої технічної майстерності під час

виконання окремих елементів. Досягнувши цього за допомогою розчленованого методу, переходять до цілісного виконання вправи і комбінації у цілому.

2. Застосування різноманітних фізичних вправ для найбільш ефективного розвитку окремих фізичних здібностей: сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості тощо.

3. Вибірковий вплив на окремі органи, системи і на організм у цілому. Завдання розв'язують змінюючи вихідне положення, способи виконання вправи, кількість повторень. Це дає змогу впливати на окремі м'язові групи, на окремих суглоб і цілеспрямовано усувати недоліки у фізичній підготовці, розвивати рухові якості, яких не вистачає гімнасту для досягнення високого рівня спортивної майстерності. Вибірковий вплив фізичних вправ широко застосовується у лікувальній гімнастиці.

4. Точне регулювання фізичного навантаження залежно від контингенту учнів (віку, статі, фізичної підготовленості, стану здоров'я тощо) за допомогою різноманітних методичних прийомів (зміна вихідних положень, кількості повторень, інтенсивності м'язового напруження, застосування обтяження тощо).

5. Гімнастика має необмежені можливості безперервного ускладнення вправ. Ускладнення є передумовою подальшого удосконалення рухових здібностей організму. Цього досягають різними поєднаннями і комбінаціями вправ, що надає їм зовсім іншого якісного і кількісного вигляду, внаслідок чого вони впливають на організм інакше.

6. Широке застосування музичного супроводу під час занять. Музика створює позитивний емоційний фон, гарний настрій, бадьорить, виховує відчуття ритму і пластичності рухів, допомагає досягти синхронності під час фронтального виконання вправ, підвищує працездатність тощо. Крім того, музика є впливовим засобом виховання в учнів відчуття краси рухів, пластичності і виразності.

Зазначені методичні особливості гімнастики дають змогу послідовно і гармонійно розвивати рухові здібності учнів, ефективно розв'язувати оздоровчі, освітні і виховні завдання фізичного виховання.

3. Класифікація видів гімнастики

Різнноманіття форм гімнастичних вправ і накопичений

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

На основі новітніх досліджень, постійного розвитку та виникнення нових видів гімнастики у 1987 (В.М. Смолевський) було запропоновано оновлену класифікацію видів гімнастики, яку розширено О.М. Худолієм (2008).

1 група освітньо-розвивальні види	2 група спортивні види	3 група оздоровчі види
Базові:	Масові:	Гігієнічні:
1. Основна гімнастика	1. Спортивна гімнастика	1. Ранкова гімнастика
2. Жіноча гімнастика	2. Акробатика	2. Професійна гімнастика
3. Атлетична гімнастика	3. Художня гімнастика	3. Ритмічна гімнастика
4. Шейлінг	4. Спортивна аеробіка	4. Гімнастика для профілактики
5. Хатха-йога		зорового стомлення
6. Стретчинг		
	Спеціалізовані:	
Прикладні:	1. Спортивна гімнастика	Лікувальна гімнастика:
1. Професійно-прикладна	2. Художня гімнастика	1. Коригуюча
2. Спортивно-прикладна	3. Стрибки на батуті	2. Реабілітаційна
3. Військово-прикладна	4. Спортивна аеробіка	3. Функціональна

Зберігаючи загальну спрямованість гімнастики у цілому, вони вирізняються між собою особистою спрямованістю, специфічними вправами і методичними прийомами.

Основна гімнастика. Її завдання: загальна фізична підготовка вихованців, гармонійний розвиток їхніх фізичних здібностей і підвищення життєдіяльності. Завдання, зміст і методика проведення занять основною гімнастикою конкретизуються відповідно до різних вікових груп людей: для дітей, для жінок, для дорослих, для літніх тощо.

Основні засоби основної гімнастики: загальнорозвивальні, стройові, прикладні вправи; нескладні комбінації вільних вправ; найпростіші елементи акробатики, спортивної і художньої гімнастики; прості стрибки; ігри та естафети. Для більш цілеспрямованого впливу вправ у заняттях застосовуються різноманітне гімнастичне обладнання (лави, гімнастичні стінки, жердини, канати тощо) і предмети (набивні м'ячі, гантелі, палиці, скакалки, фітболи тощо). Уроки основної гімнастики характеризуються раціональним фізичним навантаженням, їм надається переважно освітній характер. Вони проводяться так, щоб вихованці вчилися правильно оцінювати свої сили і можливості, пізнавали основні закономірності рухової діяльності і розуміли значення умінь і навичок, що набуваються.

Жіноча гімнастика - різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої підпорядковані особливостям жіночого організму. У зв'язку з цим більшість вправ спрямовані на зміцнення м'язів таза, особливо малого таза і тазового дна, м'язів живота.

У завдання жіночої гімнастики входить розвиток пластики, виразності рухів, відчуття ритму і темпу, розвиток спритності, гнучкості, витривалості, оволодіння прикладними навичками.

Завдяки заняттям жіночою гімнастикою удосконалюється постава, фігура стає більш стрункою, покращується хода. Заняття, що проводяться, як правило, із музичним супроводом, підвищують не тільки фізичну підготовленість жінки, але і позитивно впливають на її психологічний стан. Позитивні емоції, нервово розвантаження, тонізуючий ефект від усебічного впливу вправ сприяють гарному настрою, вихованню впевненості у собі.

Зміст занять-уроків жіночої гімнастики становлять ЗРВ без предметів і з предметами (м'ячі, набивні м'ячі, скакалки, палиці, обручі, фітболи тощо). Використовуються лави, гімнастична стінка та інше гімнастичне обладнання і тренажери. На гімнастичному обладнанні виконуються вправи переважно загальнорозвивального і прикладного характеру, що зміцнюють опорно-руховий апарат та не пов'язані зі складною координацією рухів і значними зусиллями спрямованими на утримання ваги тіла на руках. Характерним є включення у зміст занять танцювальних рухів і елементів художньої гімнастики, у тому числі і з предметами (обруч, стрічка, м'яч, шарф тощо).

Атлетична гімнастика це система вправ, що розвиває силу у

сполученні з усебічною фізичною підготовкою та спрямована на зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. У разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному розвитку сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відображається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, завзятих, упевнених у своїх силах людей.

Прагнення до стрункої і красивої фігури, що розвинута і рельєфно виділяється м'язами - природне бажання людини. Вирішення цих особливих завдань здійснюється за допомогою атлетичної гімнастики. Але прагнення зробити фігуру стрункою, а м'язи рельєфними не повинне бути самоціллю. Тим, хто захоплюється атлетичною гімнастикою потрібна різнобічна фізична підготовка. Вони повинні також покращувати рухливість суглобів, розвивати спритність, підвищувати витривалість організму у цілому, формувати життєво необхідні навички й уміння.

Зміст засобів атлетичної гімнастики становлять загальнорозвивальні вправи з предметами-обтяженнями (металеві палиці, гантелі, гумові амортизатори, еспандери, гіри, блокові пристрої тощо) і без предметів. Застосування обтяжень значно збільшує інтенсивність впливу вправ на м'язи.

В останні роки ми все частіше зустрічаємося з новим словом «*шейпінг*». Що це таке? Насамперед ця назва нової системи занять, спрямованої на корекцію і підтримку гарної фігури, виникла не дуже давно. Незважаючи на «іноземне» походження назви (від англ. *shaping* – додавати форму, формувати), народився шейпінг у Санкт-Петербурзі. Суть його полягає у сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо приваблює дівчат і жінок. Шейпінг узяв усе краще з того й іншого: з аеробіки – музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, позбавляться зайвих жирових «запасів»; з атлетизму – можливість впливати на локальні групи м'язів. А головне полягає у тому, що шейпінг націлений на суворо індивідуальні навантаження, тому що тільки у цьому випадку вони створюють найбільший ефект. До початку занять шейпінгом учасники проходять тестування. Основне завдання тестування – виявлення початкового стану учнів, що дозволяє з'ясувати недоліки фігури, тип нервової системи, фізичний розвиток, рівень

функціональних можливостей організму й інші параметри. Тестування проводиться за допомогою комп'ютерів, які на основі аналізу початкових показників дають конкретні «поради», програму: «щоб мати таку-то фігуру, необхідно...». Далі надається перелік того, що потрібно зробити певній дівчині.

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

Відомі чотири основних напрямки йоги: карма-йога вчить безкорисливості діяльності без очікування подяки за свої вчинки; бхак-ти-йога закликає до відданого служіння і поклоніння божествам; джанні-йога - філософське пізнання буття; раджа-йога - система психічного тренування.

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

Знайомство з асанами йоги призводить до думки, що її модернізовані вправи багато у чому застосовуються у *стретчингу*. Тому вважається, що попередниками сучасного стретчинга є пози йоги й інших східних систем. Назва ця походить від англійського stretching, що в перекладі означає «розтягування». У цілому

фахівцям і спортсменам ця методика відома як методика розвитку гнучкості у статичних положеннях. Вона полягає у тому, що людина приймає позу, що розтягує певну групу м'язів, і залишається у такому положенні на деякий час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожиль і зв'язок. При доборі вправ стретчинга слід керуватися тим, що гнучкість не переноситься на всі суглоби. Наприклад, велика гнучкість у тазостегнових суглобах ще не гарантує рухливості у плечових суглобах. Тому для кожного суглоба і груп м'язів є свої відповідні вправи.

Прикладні види гімнастики мають допоміжне значення. За допомогою спеціально дібраних комплексів вправ цілеспрямовано вирішуються завдання удосконалювання рухових дій, характерних відповідно до професійної діяльності людини.

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

Розвиток науки і техніки, виникнення нових галузей знань і високі технічні досягнення висувають нові, підвищені вимоги до підготовки кваліфікованих робітників, інженерів і техніків, що працюють в усіх галузях суспільного виробництва.

Зміст професійно-прикладної гімнастики складають такі вправи, за допомогою яких здійснюється підготовка до умов трудової діяльності у тій чи іншій галузі. Вправи, що застосовують на заняттях (як гімнастичні, так і з інших видів спорту), спрямовані на переважний розвиток тих м'язових груп, на які лягає основне навантаження у процесі праці. Крім того, у професійно-прикладній гімнастиці рекомендується дотримуватися визначеної схеми, а саме:

- враховувати особливості професійної діяльності;
- визначати конкретні завдання щодо застосування гімнастики у процесі навчання обраній професії;
- вказувати види спорту, що є найбільш значимими для тієї чи іншої професії як засоби фізичної підготовки;
- встановлювати контрольні нормативи.

Спортивно-прикладна гімнастика є складовою частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту. Успішне вирішення завдань, пов'язаних із

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

Військово-прикладна гімнастика застосовується виходячи зі змісту військових професій і спеціальностей. Сучасна військова техніка жадає від воїна виняткової мобільності, спеціальної фізичної і функціональної готовності, уміння діяти стрімко і самостійно маневрувати у різних умовах. Підготовка молоді, допризовних контингентів до успішної діяльності у цьому напрямку – її основне завдання.

Зміст військово-прикладної гімнастики складають прикладні вправи, що застосовуються в умовах природної місцевості, у спеціально обладнаних спортивних містечках (майданчиках), на смузі перешкод тощо.

Військово-прикладна гімнастика значною мірою використовується для підготовки військових.

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

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

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

3. Оцінка майстерності спортсменів на змаганнях

виставляється в балах.

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

Характерними рисами для цих видів є:

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

Основний зміст спортивної гімнастики складають вільні вправи, вправи на приладах і опорні стрибки; акробатики – акробатичні стрибки, вправи у балансуванні, кидкові вправи; художньої гімнастики - підготовчі вправи й основні з предметами.

Як додаткові засоби в усіх цих видах застосовуються вправи основної гімнастики, різних видів спорту і туризму, а також ігри.

Основа навчальної програми у спортивних видах гімнастики складає Єдина класифікаційна програма. Послідовно опановуючи зміст вправ від одного розряду до іншого, гімнасти (акробати) підвищують свою спортивну майстерність. Показником спортивної майстерності постає складність вправ і якість їх виконання, що оцінюється в балах за спеціальними правилами.

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

Основними завданнями гігієнічної гімнастики є зміцнення і збереження здоров'я, загартування організму, підтримка бадьорого настрою і підвищення працездатності.

Зміст засобів гігієнічної гімнастики становлять загальнорозвивальні вправи (у вигляді комплексів, що складаються з 10-12 вправ), прогулянки на свіжому повітрі, масаж і самомасаж, водні процедури (обливання, обтирання, душ). Гігієнічна гімнастика проводиться у режимі дня (вранці, вдень і увечері). За

формою занять вона поділяється на індивідуальну і групову.

Знаючи деякі загальні і часткові правила, можна особисто скласти комплекси загальноорозвивальних вправ з огляду на свої індивідуальні особливості. При складанні комплексів передусім потрібно керуватися такими правилами:

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

2. Дібрані вправи повинні позитивно впливати на увесь організм. Їх слід виконувати різними частинами тіла, у різних напрямках, з різною швидкістю та з різним характером м'язових зусиль.

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

4. Кількість вправ у комплексі може бути 8-15. Ранкова гігієнічна гімнастика містить 8-10 вправ. Гігієнічна гімнастика, що виконується у денний час - 10-15 вправ. Початківці, що виконують вправи гігієнічної гімнастики, повинні обмежуватися мінімальною кількістю вправ.

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

Основні види занять професійною гімнастикою:

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

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

Фізкультурна пауза. Важливе значення для життєдіяльності організму має відпочинок нервової системи. Під час роботи нервові

клітки значно збуджуються, а при відпочинку знову заряджаються енергією. На цій науковій основі і ґрунтується фізкультурна пауза. За допомогою фізкультурних пауз досягається стійка, висока працездатність і успішно удосконалюються рухові здібності людини. У режимі шкільного дня фізкультпаузи проводяться переважно між уроками розумового навантаження.

Можливі і так називані *фізкультхвилинки*, що складаються з 2-3 вправ. Вони практикуються там, де відсутня можливість проводити фізкультпаузи організовано. У режимі шкільного дня фізкультхвилинки проводяться переважно на уроках розумового навантаження.

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

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

Гімнастика для профілактики зорового стомлення. Практикум з відновлення зору починається з навчання розслаблення (релаксації) м'язів ока, що призводить до зняття фізичної і психічної напруги. Найкраще це можливо зробити у зручній позі, сидячи у кріслі, ноги злегка розставлені, п'яти ледь попереду колін, відхилитись на спинку стільця чи злегка нахилитися вперед, руки на стегнах, кисті не з'єднуються. Ця поза називається «позою ямщика». У цьому положенні виконуються вправи очима. Перед вправами і наприкінці виконується біологічний прогрів (долонями рук) зорового тракту. У «позі ямщика» необхідно закрити очі напівсферичними долонями: лівою - ліве око, правою - праве око, пальці схрещені на чолі. Не тисніть на очі! Головне, щоб очі максимально відпочивали. Чим більш

насичений чорний колір перед закритими очима, тим ефективніше відпочинок. Домагатися повної чорноти потрібно поступово.

Лікувальна гімнастика як частина лікувальної фізичної культури, покликана відновлювати працездатність і здоров'я. Зміст її в кожному окремому випадку залежить від конкретного захворювання і пропонується лікарем. Лікувальна гімнастика успішно застосовується для відновлення функцій рухового апарату і виправлення недоліків статури, що стали наслідком поранень, травм, хвороби і т.п. Вона проводиться в лікувальних установах.

Зміст засобів лікувальної гімнастики становлять стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальних кроків; ЗРВ без предметів і з різними предметами (палиці, гантелі, скакалки, м'ячі тощо); вправи на гімнастичній стінці, лаві, з лавою, на кільцях і прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння, перелізання).

4. Засоби гімнастики

Гімнастичні вправи виникли у зв'язку з необхідністю задоволення життєвих потреб людини. Тому більшість з них засновані на рухах, запозичених із трудової, військової і побутової діяльності людини (ходьба, біг, лазіння, стрибки, переповзання, рівноваги, метання, подолання перешкод, перенесення вантажу тощо). По мірі розвитку суспільства і наукових знань про практику фізичного виховання почали виникати абстрактні вправи, що являють собою елементарні рухи, виокремлені з цілісних рухових дій. Вони становлять зміст більшості гімнастичних вправ і застосовуються переважно для навчання основам рухів, для розвитку фізичних якостей і вирішення різноманітних педагогічних завдань. До них належать вправи для окремих частин тіла, вправи на різних гімнастичних приладах тощо. Арсенал гімнастичних вправ при цьому дуже різноманітний.

Відповідно до основних завдань фізичного виховання, що є невід'ємною частиною навчально-педагогічного процесу у школі, визначено три основні напрями застосування засобів гімнастики:

- використання гімнастичних вправ у процесі загального фізичного розвитку людини (розширення діапазону прояву її рухових особливостей, підвищення рівня розвитку фізичних якостей);
- застосування засобів гімнастики для формування життєво важливих навичок, необхідних для майбутньої професійної

діяльності та у повсякденному житті;

- оволодіння технікою складних гімнастичних вправ у процесі інтенсивної фізичної підготовки та спортивної діяльності.

Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються у такі групи вправ, що дістали назву – засоби гімнастики. Їх прийнято класифікувати відповідно до педагогічних завдань, що вирішуються за допомогою специфічних вправ: 1) стройові вправи, 2) загальнорозвивальні вправи, 3) вільні вправи, 4) прикладні вправи, 5) стрибки, 6) вправи на приладах, 7) акробатичні вправи, 8) вправи ритмічної і художньої гімнастики.

Система гімнастичних вправ постійно удосконалюється. Вправи виконуються відповідно до вимог гімнастичного стилю, що передбачає певну манеру виконання, дотримання встановлених технічних вимог (за зовнішньою формою) і визначеного характеру виконання. Вправи у гімнастиці, як правило, виконуються з визначених вихідних положень, завдяки чому уточнюється вплив вправи на організм людини, а також формуються відповідні рухові навички. Вправи виконуються як без предметів, так і з ними.

Застосування гімнастичного обладнання (лави, буми, сходи, жердини, канати) і предметів (палиці, гантелі, булави, набивні м'ячі, амортизатори тощо) сприяє удосконалюванню рухових можливостей учнів.

З урахуванням переважного впливу на фізичний розвиток людини гімнастичні вправи можна розділити на:

1) вправи, що переважно спрямовані на *загальний розвиток фізичних якостей і рухових можливостей* (стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, різні поєднання цих вправ у вигляді ігор та естафет);

2) вправи, що переважно спрямовані на *формування життєво необхідних умінь та навичок* (прикладні вправи, прості стрибки);

3) вправи, що переважно спрямовані на *розвиток та удосконалювання рухових здібностей і вольових якостей* (вільні вправи, опорні стрибки, вправи на приладах, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики).

Такий розподіл вправ полегшує створення (розробку) певної системи вправ для того або іншого виду гімнастики та вирішення різноманітних педагогічних завдань.

Гімнастичні вправи піддаються різному методичному

оформленню: включаються у зміст ігрових дій, застосовуються у змаганнях. Зміною способів проведення можна за допомогою тих самих вправ вирішувати різні педагогічні завдання. Так, при повільному виконанні вправи переважно розвивається сила, а при швидкому - швидкісні якості. Лазіння по канату в одних випадках застосовується для формування й удосконалювання навички лазіння, в інших – як вправа для розвитку швидкісно-силових якостей і т.п.

5. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ

Стройові вправи – способи спільних дій у строю. Вони містять у собі різні способи дій на місці, пересування, шиккування і перешикування, розмикання і змикання. Одні з них передбачені Стройовим статутом Збройних Сил, інші затвердилися у процесі практичної роботи з гімнастики. За допомогою стройових вправ викладач може раціонально й організовано розмішувати учнів під час занять, виховувати в них навички колективних дій. Ці вправи мають велике прикладне і дисциплінуюче значення, сприяють формуванню правильної постави, стройової ходи, вихованню відчуття ритму і темпу. Вони застосовуються на уроках фізичного виховання, у масових гімнастичних виступах, на фізкультурних парадах, різних святкових подіях, демонстраціях і т.п.

Загальнорозвивальні вправи виконуються різними частинами тіла без предметів і з предметами, а також і на спеціальному обладнанні. Вони впливають на окремі групи м'язів, частини тіла і на весь руховий апарат у цілому, впливають на формування постави, полегшують процес оволодіння різноманітними навичками. Фізичне навантаження регулюється відповідним добром вправ, зміною вихідних положень, кількості повторень, темпу, інтенсивності і послідовності їх виконання. Це дозволяє поступово підвищувати працездатність і життєдіяльність організму. Загальнорозвивальні вправи, як правило, виконуються у вигляді комплексів, що мають різне призначення (розминка, ранкова гімнастика, коригувальна або лікувальна гімнастика тощо).

Вільні вправи являють собою сполучення різних рухів руками, ногами, тулубом, головою, кроків, стрибків, поворотів, вправ художньої гімнастики тощо. Вони оформляються у вигляді поточкових безперервних комбінацій різної тривалості та інтенсивності, що підкоряються визначеному композиційному

задумові і встановленим вимогам. Основна їх мета - розвиток і удосконалення координаційних здібностей; виховання відчуття ритму і краси рухів; оволодіння основними характеристиками рухів (напрямок, амплітудою, швидкістю, напругою) та також здатністю виконувати рухи одночасно і послідовно, симетричні і несиметричні.

Прикладні вправи: ходьба, біг, метання, лазіння, перелізання, рівноваги, подолання перешкод, піднімання і перенесення вантажу. Виконуючи їх, учні оволодівають основними життєво необхідними навичками й уміннями, вчаться застосовувати їх у різних умовах. Прикладні вправи, застосовувані у комплексі, слугують також засобом усебічного фізичного розвитку.

Стрибки використовуються для розвитку стрибучості, а також сили м'язів ніг і рук, швидкості і точності руху, спритності, сміливості і рішучості. У гімнастиці застосовуються безопорні (прості) стрибки й опорні. До перших належать прості стрибки; стрибки у глибину, довжину, висоту; зі скакалкою й ін.; до других - стрибки через різні прилади: козла, коня, плінт, стіл та ін. з додатковою опорою руками (поштовхом). Стрибки сприяють поліпшенню функціонального стану організму у цілому.

Вправи на приладах (гімнастичний кінь (стрибковий стіл), кільця, бруси, перекладина й ін.) – найбільш характерні засоби спортивної гімнастики. Конструктивні особливості приладів і незвичайність опори (переважно руками) обумовлюють значну інтенсивність цих вправ. Усебічна фізична підготовленість, а також високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей, вольових якостей і тренуваності вестибулярного апарата – невідмінна умова успішного оволодіння вправами на гімнастичних приладах.

Акробатичні вправи як і вправи на приладах, належать до спортивних рухів. Однак різноманіття і широкий діапазон складних рухів дозволяють застосовувати їх на заняттях з різними контингентами. Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, гнучкість, швидкість реакції, орієнтування у просторі, зміцнюють органи дихання і кровообігу та є дієвим засобом тренування вестибулярного апарату.

Вправи **художньої гімнастики**, подібно вільним вправам, являють собою комбінації, що складаються з різних за складністю дій і переміщень. Вони нерозривно поєднані з музикою, мають танцювальний характер, характеризуються композиційною

цілісністю і динамічністю. За допомогою цих вправ крім загальних завдань вирішуються і спеціальні:

а) виховання умінь надавати рухам різного емоційного забарвлення, виявляти різноманітні типи сили, швидкості, а також артистичність і волю;

б) поглиблене естетичне виховання та підвищення музичної культури вихованців.

Поряд з перерахованими групами вправ у гімнастиці широко застосовують рухливі ігри, основу яких складають різноманітні рухові дії, частково обмежені правилами. Використовуючи в іграх набуті навички й уміння вихованці на шляху до досягнення поставленої мети переборюють різні труднощі.

Застосовувані у гімнастиці естафети переслідують ту ж мету, що й ігри, однак в них значною мірою виявляється елемент змагання. Зміст естафет може містити такі завдання, як метання у ціль, стрибки, лазіння, переповзання, вправи з рівноваги, перенесення вантажу, завдання на кмітливість, поінформованість тощо. У найбільш складних іграх і естафетах вихованці можуть удосконалюватися у мистецтві виконання рухів для досягнення високого рівня фізичної підготовленості і спортивної майстерності.

Література

Базова

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. Кам'янець-Подільський: – ПП Видавництво «ОЮМ», 2012. – С. 8-26.

2. Гимнастика и методика преподавания: [учебник для институтов физической культуры] / под ред. В.М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 7-17.

3. Гимнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: «Вища школа», 1975. – С. 7-28.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. у 2 томах. – 4-е вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – С. 17-59.

Допоміжна

1. Гимнастика / под ред. Л.М. Украна и Л.М. Шлёмина. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 4-12.

2. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред.

Питання для обговорення

1. Яке значення має гімнастика у системі фізичного виховання?
2. Дати характеристику гімнастиці як навчальній дисципліні.
3. Що є об'єктом та предметом наукового дослідження у гімнастиці як науковій дисципліні?
4. Які оздоровчі завдання вирішуються у процесі занять гімнастикою?
5. У чому полягає зміст методичних особливостей гімнастики?
6. На які види поділяється гімнастика відповідно до класифікації за призначенням?
7. Дати характеристику основним засобам гімнастики.
8. Дати характеристику окремим видам гімнастичних вправ.

Лекція №2 (2 год.) ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Мета – розглянути особливості використання гімнастичної термінології на заняттях з гімнастики.

Завдання: 1) описати і пояснити значення гімнастичної термінології; 2) описати і пояснити вимоги до гімнастичної термінології; 3) описати і пояснити правила гімнастичної термінології; 4) описати і пояснити форми і правила запису вправ; 5) описати і пояснити класифікацію термінів основних засобів гімнастики; 6) пояснити терміни ЗРВ і вільних вправ, на гімнастичних приладах, акробатичних вправ, прикладних вправ, стройових вправ, вправ художньої гімнастики.

План лекції

1. Зміст і значення гімнастичної термінології.
2. Вимоги до гімнастичної термінології.
3. Правила користування гімнастичною термінологією.
4. Форми і правила запису вправ.
5. Класифікація термінів основних засобів гімнастики.
6. Терміни ЗРВ і вільних вправ.
7. Терміни на гімнастичних приладах.
8. Терміни акробатичних вправ.
9. Терміни вправ художньої гімнастики.
10. Терміни прикладних вправ.
11. Терміни стройових вправ.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання студентів

1. Значення термінології.
2. Джерела формування термінології.

1. Зміст і значення гімнастичної термінології

В енциклопедичному тлумаченні *«термін»* означає слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття певної галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо.

Гімнастична термінологія використовується не тільки у гімнастиці, але й при викладанні інших спортивно-педагогічних дисциплін. Найбільш ефективно термінологія застосовується під

час навчання гімнастичним вправам. Терміни гімнастичних вправ використовуються для надання можливості набагато швидше формувати рухові уміння і навички у процесі навчання, сприяють кращому настрою при виконанні вправ, роблять навчальний процес більш компактним і цілеспрямованим.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, які використовуються для стислої назви гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентарю та обладнання; правила утворення і використання термінів, умовних скорочень у формі запису вправ.

Гімнастична термінологія, як і термінологія інших галузей науки і знань, завжди розвивалась, постійно розвивається і продовжує вдосконалюватись разом із розвитком гімнастики.

Щоб гімнастична термінологія була доступною широкому колу фахівців з фізичного виховання вона має насамперед спиратися на основний словниковий фонд рідної мови, а також на добір термінів відповідно до характеру і форми вправ.

2. Вимоги до гімнастичної термінології

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

Доступність

Доступність гімнастичної термінології забезпечується насамперед точним добором термінів та правильним їх використанням. Терміни повинні утворюватись на основі словникового фонду мови, якою здійснюється процес фізичного виховання, а також слів-термінів запозичених із інших мов, які повинні повністю відповідати законам словотворення та граматиці української мови. Така термінологія є життєвою, стійкою, оскільки вона розвивається та вдосконалюється разом з рідною мовою.

Точність

Точність назви і запису вправи зумовлюється правилами утворення термінів та їх використання. Термін, який застосовується, повинен створювати єдине, чітке, виразне уявлення

про суть конкретної вправи, її технічну основу, форму та спосіб виконання, не дозволяючи різного тлумачення гімнастичних термінів. У цьому й полягає запорука успішного формування гімнастичних навичок і зростання майстерності спортсменів.

Стислість

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

Отже, *гімнастична термінологія* – це розділ гімнастики, що вивчає правила утворення термінів, їх використання та правила і форми запису гімнастичних вправ.

3. Правила користування гімнастичною термінологією

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

- **загальні терміни** використовують для позначення окремих груп вправ, загальних понять тощо. Наприклад: *стройові вправи, загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами, однойменні, різнойменні, послідовні рухи рук чи ніг, рівноваги, шпагати, упори, виси тощо*. Цими термінами користуються для узагальненого позначення цілої групи схожих вправ при складанні різних програм та посібників, коли немає необхідності у точному описі усіх боків виконуваних дій;
- **конкретні терміни** більш точно позначають вправи, що застосовуються. Ці терміни, у свою чергу, поділяються на *основні та допоміжні*. *Основні* – характеризують типові ознаки вправ (підйом, мах, оберт, нахил, стрибок тощо). *Допоміжні* – уточнюють спосіб виконання вправ (силою, дугою, прогнувшись, зігнувшись тощо), напрямком (вправо, вліво, вперед, назад, вгору тощо), умови опори чи

утримання за прилад (упор на руках, вис кутом, вис ззаду, упор стоячи тощо).

Відповідно до правил гімнастичної термінології назви гімнастичних вправ складаються з основного терміну, що означає його суть, та допоміжного, що його уточнює. За необхідності застосовуються пояснювальні слова, які визначають характер виконуваного руху. Наприклад: змахи руками виконувати швидко (або розслаблено).

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

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

3.1. Правила скорочення

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

Якщо передбачено звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми, то з запису і назв вправ виключають такі слова: «з *прямими ногами (ногою)*», «з *прямими руками (рукою)*», «*ноги разом*», «*відтягнутими носками*» тощо.

Не пишуть також слова:

- «*о. с.*» – при описуванні вихідних положень, коли при положенні *о. с.* вказуються положення тулуба, рук, голови, предмета. Наприклад: «*В. п. – нахил, руки в сторони*», «*В. п. – м'яч вгорі*»;
- «*ноги разом*» – при описуванні вихідних положень або рухів;
- стандартні положення долонь при положеннях рук: вперед, вниз, вгору, назад – «*долоні всередину*»; а при положеннях рук: в сторони, вліво, вправо, перед грудьми, перед собою – «*долоні донизу*»;
- «*дугами (дугою) вперед*» – якщо руки піднімаються з положення «*вниз*» в положення «*вгору*» і навпаки;
- «*тулуб*» – при виконанні нахилів;
- «*нога (ноги)*» – при виконанні кроків, махів, перемахів, випадів та інших рухів, при описуванні положень ніг;

- «підняти», «виставити», «опустити» – при виконанні рухів ногами чи руками;
- «спереду», «поздовжньо», а також рухи, які визначають кінцеві положення, якщо без вказівок опис буде зрозумілим. Наприклад кажуть: «підйом розгином», а не «підйом розгином в упор», тому що і так зрозуміло, що учень вийде в положення упору;
- не називають також слів, що визначають найбільш природний напрям рухів. Наприклад кроки (махи, випаді) вперед, записують і кажуть тільки слово «крок лівою» («мах лівою»), «випад лівою»), слово «вперед» не вказується.

Взагалі не вказують положення рук, ніг, носків, долонь, якщо вони відповідають встановленому стилю.

3.2. Правила уточнення вправ

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

При записуванні колових рухів руками використовують слова «коло» та «дуга». Назву рухів рук при цьому визначають за початковим напрямком. Розглянемо можливі напрями колових рухів руками з основних вихідних положень.

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

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

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

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

З положення «руки вперед» можна виконувати такі рухи:

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

Для колових рухів рекомендується наступний порядок слів у записі і назвах рухів руками: спосіб, напрям, назва кінцівок і кінцеве положення. Наприклад: з «*В. п. – руки в сторони*», треба

записати «*дугами донизу руки вгору*» та рух у зворотній послідовності – «*дугами всередину руки в сторони*».

Якщо рух здійснюється кількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх у такій послідовності: рух ногами, потім тулубом, руками, головою. Наприклад: «*праву в сторону на носок, нахил вправо, руки за голову, поворот голови праворуч*».

Повороти на 45°, 90°, 180° градусами не позначають, а записують слова «півповороту праворуч (ліворуч)», «поворот праворуч (ліворуч)», «кругом». В усіх інших випадках говорять: «поворот праворуч (ліворуч) на 135° (360°, 540°» тощо).

4. Форми і правила запису вправ

4.1. Форми запису гімнастичних вправ

Існують різні форми запису гімнастичних вправ. Ту чи іншу форму запису використовують залежно від змісту заняття і його завдань. Крім того для створення підручників, посібників, програм, навчальної документації також застосовують відповідні правила запису гімнастичного матеріалу.

У процесі фізичного виховання прийнято використовувати такі форми запису: загальний, конкретний, скорочений, графічний, комбінований, відеозапис.

Загальний запис. Цією формою запису користуються при складанні програм, окремих розділів підручників і навчальних посібників, а іноді конспектів уроків, коли немає потреби конкретизувати навчальний матеріал. Наприклад, у навчальній програмі найчастіше можна зустріти такий запис: вправи для м'язів тулуба: нахили, повороти, упори тощо або загальноорозвивальні вправи без предметів для нижніх і верхніх кінцівок та тулуба, перекиди вперед і назад з різних вихідних положень. Цілком зрозуміло, що описування усіх можливих варіантів вправ зробило б навчальні програми, підручники, посібники тощо занадто обсяговими і незручними для користування.

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

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

Графічний запис. Графічне зображення вправ схемою-малюнком може мати в одних випадках самостійне значення, а в інших – унаочнювати загальний (конкретний) запис. Застосовується лінійний запис фігурками, контурний, півконтурний. Стислість і швидкість графічного запису робить його зручним і практичним. Користуються цією формою запису при складанні конспектів занять.

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

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

4.2. Правила запису загальноорозвивальних вправ

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

1. *Вихідне положення*, з якого починається вправа. Наприклад: «В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони», «В. п. – упор присівши», «В. п. – лежачи на спині, руки за головою» тощо;
2. *Назва руху* – основний термін (*нахил, крок, мах, коло* тощо).
3. *Спосіб виконання* – додатковий рух (*дугою, прогнувшись*).
4. *Напрямок руху* – додатковий напрям руху (*вправо, вліво, праворуч, ліворуч, всередину, назовні, вперед, назад, вниз* тощо).
5. *Кінцеве положення* – положення, яким закінчується вправа (переважно це вихідне положення);
6. Поєднання фаз дихання з частинами вправи.

Наприклад: *В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей.*

1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих);

2 – в. п. (вдих);

3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони;

4 – в. п.

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

Наприклад: *В. п. – руки на поясі.*

1 – руки вперед;

2 – руки вгору;

3 – руки в сторони;

4 – в. п.

Якщо рухи виконуються різними частинами тіла одночасно, то опис здійснюється у такій послідовності (знизу вгору): 1) рух ногами, 2) тулубом, 3) руками, 4) головою. При цьому між рухами ставиться кома.

Наприклад: *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі.*

1 – ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки вгору, нахил голови вперед;

2 – в. п.;

3 – праву в сторону на носок, нахил вправо, руки вгору, нахил голови вперед;

4 – в. п.

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

Наприклад: *В. п. – о. с.*

1-3 – підняти на носки, дугами назвні руки вгору;

4 – в. п.

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

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

1-3 – три пружні нахили вліво, руки в сторони зігнуті;

4 – в. п.;

5-7 – три пружні нахили вправо, руки в сторони зігнуті;

8 – в. п.

При виконанні руху по колу вказується кількість колових рухів.

Наприклад: *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вгори.*

1-4 – чотири кола руками вперед;

5-8 – чотири кола руками назад.

Якщо два рухи на один рахунок поєднуються й виконуються одночасно, використовується прийменник «з».

Наприклад: *В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.*

1 – нахил з поворотом тулуба ліворуч, руки за

голову;

2 – в. п.;

3 – нахил з поворотом тулуба праворуч, руки за голову;

4 – в. п.

Якщо два рухи на один рахунок виконуються послідовно, використовується прийменник «і».

Наприклад: *В. п. – о. с.*

1 – руки вперед і в сторони;

2 – руки вниз;

3 – руки в сторони і вперед;

4 – руки вниз.

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

Наприклад: *В. п. – руки на поясі.*

1-3 – три стрибки на двох;

4 – стрибком поворот кругом.

В. п. – руки на поясі.

1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони;

2 – стрибком в. п.;

3 – стрибком стійка ноги нарізно, руки вгору;

4 – стрибком в. п.

4.3. Правила запису вправ на приладах

Записуючи і називаючи будь-яку гімнастичну вправу, важливо дати про неї повне й точне уявлення. Із запису учень повинен дізнатися, з якого положення виконувати вправу, спосіб і напрям руху, точно уявити, яка частина тіла здійснює рух і у якій частині приладу, а також яким положенням вправа закінчується. Наприклад: *«із упору присівши, перекид вперед, у сід».*

Спеціальні гімнастичні терміни утворюються шляхом надання словам нового термінологічного значення (кут, підйом, оберт, переверот та інші), поєднання утворюючих слів і слів словосполучень (упор присівши, вис стоячи, упор кутом, зіскок махом назад тощо), запозичення іншомовних слів (рондат, курбет, сальто, фляк тощо).

Для визначення статичних положень терміни утворюються з урахуванням умов опори (упор, упор на передпліччях, упор на руках).

А також при утворенні термінів необхідно враховувати положення тіла у просторі (вис, вис кутом, вис прогнувшись, горизонтальний вис).

Під час утворення термінів махових вправ враховуються характерні особливості рухової дії (підйом розгином, підйом махом назад).

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

Вправи на приладах записуються у такій послідовності:

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

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

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

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

5. *Кінцеве положення* – положення, яким закінчується вправа (*вихідне положення, у вис, у стійку на колінах, в упор присівши*).

Наприклад: «В. п. – вис (1), підйом (2) *переворотом* (3) *в упор* (5)». Напрямок руху (4) вказується не завжди.

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

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

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

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

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

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

Праворуч від запису вправи її оцінка в балах. 10 балів – максимальний бал за техніку виконання згідно правил змагань.

Наприклад: вправа для юнаків на брусах.

1	<i>В. п. – упор на передпліччях</i>	
2	<i>Розмахування в упорі на передпліччях</i>	1.5
3	<i>Підйом махом вперед у сід ноги нарізно</i>	3.5
4	<i>Перекид вперед у сід ноги нарізно</i>	2.5
5	<i>Перемах в середину, мах назад</i>	0.5
6	<i>Зіскок махом вперед</i>	2.0
		<hr/>
		10.0 (б)

4.4. Правила запису акробатичних вправ

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

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

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

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

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

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

4.5. Правила запису вільних вправ

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

Вільні вправи записують у такій послідовності: 1) назва вправи, 2) музичний супровід, 3) вихідне положення, 4) зміст

гімнастичної комбінації з визначенням рахунку (вісімками, об'єднуючи їх римськими цифрами). Наприклад:

Вільні вправи для юнаків (12-13 років).

Музика І.О. Дунаєвського. Мелодія з кінофільму «Воротар».

В. п. – о. с.

I (вісімка)

1 – руки в сторони, праву вперед;

2-3 – два-три кроки, вальсет;

4 – переворот в сторону;

5 – падіння в упор лежачи, згинаючи руки;

6 – випрямити руки, упор присівши на правій, ліву в сторону;

7 – коло правою;

8 – змінити положення ніг;

II (вісімка)

1 – коло лівою;

2 – упор присівши;

3 – встати;

4 – рівновага на правій;

5-8 – тримати.

5. Класифікація термінів основних засобів гімнастики

Розрізняють такі класи термінів основних засобів гімнастики:

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

У свою чергу кожен клас термінів складається з відповідних груп.

Терміни **загальнорозвивальних** та **вільних вправ** складаються з таких груп: *стійки* (о. с., зімкнута стійка, стійка ноги нарізно, стійка на носках тощо); *присіди* (присід, глибокий присід, півприсід тощо); *випади* (випад лівою, випад вправо, випад назад лівою, нахилений випад вліво тощо); *нахили* (вліво, вправо, вперед, назад тощо); *повороти* (ліворуч, праворуч, пружні); *упори* (упор присівши, упор стоячи, упор лежачи тощо); *сіди* (сід, сід кутом, сід на стегні тощо); *положення лежачи* (на спині, на животі, на боку); *положення рук і рухи ними* (вперед, назад, вгору, в сторони тощо);

положення ніг і рухи ними (вперед, назад, в сторону тощо). Загальнорозвивальні вправи можуть бути без предметів, з предметами (м'яч, гімнастична палиця, скакалка, обруч тощо), з використанням обладнання (гімнастична лава, гімнастична стінка, тренажери тощо).

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

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

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

До термінів **прикладних вправ** належать різновиди: *ходьби* (на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, приставним кроком, у присіді, стройовим кроком тощо); *бігу* (з високим підніманням стегна, дрібним кроком, підтюпцем, широким кроком, зі змахами ніг вперед (в сторону, назад), зі згинанням ніг); *стрибків* (на лівій, на правій, на двох, стрибки на одній з рухами іншою ногою, почергові стрибки у різні положення ніг тощо); *лазіння* (лазіння, перелізання, підлізання, залізання, злізання, лазіння по

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

Терміни **стройових вправ** складаються з таких груп: *стройові поняття* (стрій, шеренга, колона, фланг тощо); *стройові прийоми* («Ставай!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!» тощо); команди для *пересувань* («Кроком – РУШ!», «Бігом – РУШ!», «Стрибками – РУШ!», «На місці кроком – РУШ!» тощо), *шикувань* («В одну шеренгу – СТАВАЙ!», «В колону по одному – СТАВАЙ!» тощо), *перешикувань* («В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!», «В колону по два – ШИКУЙСЬ!», «За розподілом рівняння праворуч кроком – РУШ!» тощо), *розмикань* («Від середини на два кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!», «Вліво на два кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!», «Дугами вперед на два кроки розім – КНИСЬ!» тощо), *змикань* («До середини, приставними кроками зім – КНИСЬ!», «Вправо приставними кроками зім – КНИСЬ!», «Дугами назад зім – КНИСЬ!» тощо), *поворотів* («Лівповороту право – РУЧ!», «Право – РУЧ!», «Кру – ГОМ!», «Ліво – РУЧ!»); *шикування* (в одну шеренгу, в дві шеренги, в колону по три, в коло тощо), *перешикування* (з однієї шеренги в дві, з колони по одному в колону по три, уступом за розподілом, уступом за завданням, заходженням плечем, послідовними поворотами в русі тощо), *розмикання і змикання* (від середини, вбік флангу, дугами вперед (назад), за розпорядженням тощо).

6. Терміни ЗРВ і вільних вправ

Положення або рухи руками, ногами, тулубом, які вивчаються у школі, розподіляються на такі групи: 1 – стійки; 2 – присіди; 3 – випади; 4 – нахили; 5 – повороти; 6 – упори; 7 – сіди; 8 – положення лежачи; 9 – положення рук і рухи ними; 10 – положення ніг і рухи ними.

Назва терміну рухової дії визначається за початковим напрямком руху. При цьому напрям рухів руками і ногами

визначається по відношенню до тулуба, незалежно від його положення у просторі (стоячи, лежачи, сидячи). Рухи можуть виконуватись у трьох основних площинах (в лицьовій, боковій, горизонтальній) і проміжних (у нахилених під кутом 45° по відношенню до основних).

Вихідні положення (в. п.) – стійки або інші положення, з яких виконуються вправи.

Стійка – вертикальне положення тіла (головою вгору або вниз). Стійки: *основна стійка (о. с.); стройова стійка; стійка «вільно» правою (лівою); стійка на носках; стійка на п'ятах; стійка схресно лівою; стійка на лівій, права на носок; зімкнута стійка; вузька стійка ноги нарізно; стійка ноги нарізно; широка стійка ноги нарізно; стійка п'яти нарізно; стійка в лінію лівою (правою); вузька стійка ноги нарізно лівою (правою); стійка ноги нарізно лівою (правою); широка стійка ноги нарізно лівою (правою); стійка на колінах; стійка на колінах ноги нарізно; стійка на правом (лівому) коліні.*

При виконанні стійок на носках додається слово «на носках». Перехід зі стійок на колінах (а також з положень сидячи, лежачи й ін.) у стійку на ногах позначається терміном «встати».

Присід – з положення «о. с.» максимально зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах, піднімаючись при цьому на носки, тулуб тримати вертикально, голову не нахилати, руки вниз. Розрізняють: *присід; глибокий присід; присід на правій (лівій); півприсід; круглий півприсід; нахилений півприсід; півприсід «Старт плавця».*

Випад – виставлення ноги у будь-якому напрямку з одночасним її згинанням у колінному суглобі. Тулуб зберігає вертикальне положення, руки вниз (інші положення рук вказуються додатково). Розрізняють: *випад правою (лівою); випад на правій (лівій); випад лівою (правою) назад; випад вправо (вліво); глибокий випад правою (лівою); глибокий випад на правій; глибокий випад вправо (вліво); нахилений випад правою (лівою); випад правою (лівою) назад з нахилом; нахилений випад вліво (вправо); випад правою (лівою) з нахилом; випад вправо (вліво) з нахилом; нахилений випад лівою (правою) назад.*

Нахил – термін для визначення згинання тулуба у кульшових суглобах або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху, положення ніг та рук необмежене. Розрізняють:

нахил; нахил вперед; нахил прогнувшись; нахил назад; нахил вліво (вправо); нахил зігнувшись; нахил із захватом; півнахил.

Поворот – термін для визначення обертального руху тулуба у поперековому відділі хребта або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху, положення ніг та рук необмежене. Розрізняють: *поворот голови ліворуч (праворуч); поворот тулуба праворуч (ліворуч)/*

Упор – термін для визначення положення тіла, при якому є опора руками та додатково іншими частинами тіла. Розрізняють: *упор стоячи; упор стоячи ноги нарізно; упор стоячи зігнувшись; упор присівши; упор присівши спереду; упор присівши ззаду; упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед, назад) на носок; упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед) на п'яту; упор стоячи на колінах; упор сидячи; упор сидячи ззаду; упор сидячи ззаду кутом; упор сидячи ззаду зігнувшись; упор сидячи ззаду по-турецьки; упор сидячи ззаду зімкнувши стопи; упор лежачи; упор лежачи зігнувши руки; упор лежачи прогнувшись; упор лежачи зігнувшись; упор лежачи зігнувши ноги; упор лежачи на животі зігнувши руки; упор лежачи на передпліччях; упор лежачи на стегнах; упор лежачи на правому (лівому) стегні; упор лежачи на стегнах зігнувши ноги; упор лежачи прогнувшись на стегнах зігнувши ноги; упор лежачи ззаду; упор лежачи ззаду зігнувши ноги; упор лежачи правим (лівим) боком; упор лежачи ззаду зігнувшись; упор лежачи ззаду на передпліччях; упор лежачи ззаду прогнувшись.*

Сід – термін для визначення положення тіла сидячи на підлозі. Розрізняють: *сід; сід з нахилом; сід ноги нарізно; сід зігнувши ноги; сід кутом; сід кутом ноги нарізно; сід кутом зігнувши ноги; сід зігнувшись; сід із захватом; сід на п'ятах; сід на лівій (правій) п'ятці; сід між п'ятами; сід на лівому (правому) стегні; сід на лівому (правому) стегні зігнувши ноги; сід бар'єрний лівою (правою); сід по-турецьки; сід зімкнувши стопи; групування сидячи.*

Положення лежачи розрізняють: *лежачи на спині; лежачи на спині зігнувшись; лежачи на животі; лежачи на правому (лівому) боці; групування лежачи на спині.*

Основні положення прямих рук: *руки вниз; руки вперед; руки вгору; руки назад; руки в сторони; руки вліво (вправо).*

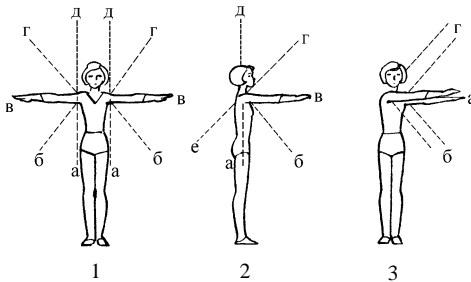
Проміжні положення прямих рук: *руки вниз схресно; руки*

ззаду до середини; руки вперед до середини, руки вперед всередину, пальці сплетені; руки вперед-донизу; руки вперед-догори; руки назад-донизу; руки вперед назовні; руки внизу назовні; руки вгори назовні.

Положення зігнутих рук: руки на поясі; руки за спиною; руки за головою; руки на голові; руки над головою; руки до плечей; руки вперед зігнуті; руки в сторони зігнуті; руки до плечей схресно; руки зігнуті до середини; руки зігнуті всередину; руки перед грудьми; руки перед грудьми, пальці сплетені; руки перед грудьми, кисті вгору (вниз, вперед, назад) пальці сплетені; руки перед грудьми, кисті вгору (вниз, вперед, назад) до середини; руки перед собою (лівою або правою); руки перед собою схресно (лівою або правою); руки внизу, передпліччя вперед; руки в сторони, передпліччя вгору (вперед, вниз).

Рухи руками

В лицьовій площині: руки вниз (мал. 1.1а); руки вниз-назовні (руки в сторони-донизу) (мал. 1.1б); руки в сторони (мал. 1.1в); руки в сторони-догори (мал. 1.1г); руки вгору (мал. 1.1д); руки вгору-назовні (мал. 1.1г); руки вліво (вправо) (мал. 1.3а); руки вліво (вправо)-донизу (мал. 1.3б); руки вліво (вправо)-догори (мал. 1.3г).



Мал. 1. Рухи руками

У боковій площині: руки вниз (мал. 1.2а); руки вперед-донизу (мал. 1.2б); руки вперед (мал. 1.2в); руки вперед-догори (мал. 1.2г); руки вгору (мал. 1.2д); руки назад; руки назад-донизу (мал. 1.2е).

У горизонтальній площині: руки вперед (мал. 1.2в); руки вперед-всередину; руки вперед-назовні, руки в сторони (мал. 1.1в); руки в сторони-назад, руки вліво (вправо) (мал. 1.3а); руки вперед до середини.

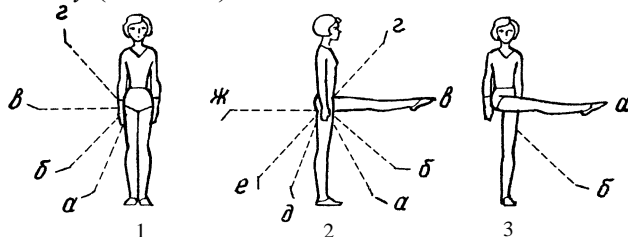
Для визначення згинання рук у ліктьових суглобах використовується термін «*зігнути*» або напрямок зігнутої частини руки (передпліччя, кисть). Спочатку вказується положення рук (руки), а потім тип згинання. Наприклад: *руки в сторони зігнути* (пальцями рук торкатись плечей); *руки вперед зігнути* (пальцями рук торкатись плечей); *руки в сторони, передпліччя вгору* (передпліччя спрямовані вгору); *руки вперед, кисті вниз долонями вперед* (кисті спрямовані вниз, долоні розвернуті вперед).

Руки руками також можуть бути *коловими* (по колу 360°) та *по дузі* (по колу менш ніж 360°).

Руки ногами

При визначенні рухів ногами в основних і проміжних площинах вказуються назва ноги і напрям руху.

Рух ніг у **лицьовій площині**: *праву в сторону на носок* (мал. 2.1а); *праву в сторону-донизу* (мал. 2.1б); *праву в сторону* (мал. 2.1в); *праву в сторону-догори* (мал. 2.1г); *праву вгору*; *праву (ліву) вліво (вправо)* (мал. 2а); *праву (ліву) вліво (вправо)-донизу* (мал. 2.3б).



Мал. 2. Рухи ногами

Рух ніг у **боковій площині**: *ліву вперед на носок* (мал. 2.2а); *ліву вперед-донизу* (мал. 2.2б); *ліву вперед* (мал. 2.2в); *ліву вперед-догори* (мал. 2.2г); *ліву назад на носок* (мал. 2.2д); *ліву назад-донизу* (мал. 2.2е); *ліву назад* (мал. 2.2ж).

Рух ніг у **горизонтальній площині**: *ліву (праву) вперед* (мал. 2.2в); *ліву (праву) вперед-вліво (вправо)*; *праву (ліву) в сторону* (мал. 2.1в); *праву вліво* (мал. 2.3а); *ліву вправо*; *ліву (праву) назад-вліво (вправо)*; *ліву (праву) назад* (мал. 2.2ж).

Для визначення згинання ніг у колінах використовується термін «*зігнути*» і вказується назва ноги. Наприклад: *праву зігнути* (ногу максимально зігнути у колінному суглобі), *праву вперед зігнути* (ногу підняти вперед та максимально зігнути у колінному

суглобі), *праву гомілку назад* (не змінюючи положення стегна зігнути праву, гомілку спрямувати назад), *праву вперед, гомілка вниз* (праву ногу підняти вперед, гомілку спрямувати вниз).

Зігнуту ногу можна відводити в різних напрямках: вперед, в сторону, назад і проміжних напрямках: вперед-донизу, вперед-догори, вперед-в сторону (вправо, вліво), в сторону-донизу, в сторону-догори.

Рухи руками і ногами один відносно одного бувають:

- *однойменні* – рухи виконуються лівою рукою і лівою ногою одночасно;
- *різнойменні* – рухи виконуються лівою рукою і правою ногою або навпаки;
- *одночасні* – рухи руками, або ногами, або руками і ногами виконуються одночасно;
- *почергові* – рухи виконуються спочатку однією кінцівкою, а потім іншою або спочатку руками, а потім ногами (або навпаки);
- *послідовні* – коли рухи кінцівками виконуються один за одним з відставанням на половину амплітуди (наприклад: кола руками);
- *односпрямовані* – рухи руками, або ногами, або руками і ногами виконуються в одному напрямку;
- *різноспрямовані* – рухи руками, або ногами, або руками і ногами виконуються в різних напрямках.
- *хвилеподібні* – поєднання одночасних і послідовних рухів у кількох суглобах: згинання і розгинання у суглобах ніг, тулуба і рук, яке здійснюється послідовно від одного суглоба до іншого.

Крім наведених термінів при виконанні рухів руками і ногами використовуються терміни «мах» та «змах».

«*Мах*» – рух, при якому здійснюється різке переміщення кінцівки у будь-якому напрямку з максимальною амплітудою.

«*Змах*» – рух, при якому здійснюється різке переміщення кінцівки у різних напрямках з короткою амплітудою (висота піднятої ноги до 45° відносно опорної ноги).

Рівновага – положення учня, при якому опора (стійка) переважно здійснюється однією ногою, положення іншої ноги та рук може бути різним. Розрізняють такі види рівноваги: на правій; з нахилом; бокова; задня (з нахилом назад), фронтальна тощо.

7. Терміни вправ на гімнастичних приладах

Кожен гімнастичний прилад має основну вісь – поздовжню лінію, що проходить через робочу частину приладу (на брусах – уздовж жердин, на гімнастичному коні (колоді) – уздовж тіла приладу, на кільцях – уявна лінія через точки хвату, на перекладині – уздовж грифа тощо.

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

Основні положення учнів на приладі або біля приладу

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

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

Спереду – положення учня обличчям до приладу.

Ззаду – положення учня спиною до приладу.

Боком – положення учня боком до приладу.

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

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

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

Способи прийняття вихідних положень:

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

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

Хват – термін для визначення способу утримання учня на приладі у висах або упорах. Хвати розрізняють: *звичайний хват (зверху); хват знизу; різний хват; зімкнутий хват; вузький хват; схресний хват; широкий хват; зворотний хват; глибокий хват.*

Вис – положення тіла, коли плечова вісь знаходиться нижче точок хвату за прилад.

Простий вис – вис, який здійснюється без додаткової опори.

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

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

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

Упор – положення учня з опорою руками на прилад, при якому його плечі знаходяться вище точок опори.

Упори бувають прості (однією і двома руками) та змішані (руками з додатковою опорою іншими частинами тіла).

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

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

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

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

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

Сиди: *сід ноги нарізно; сід на правому (лівому) стегні.*

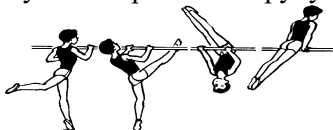
Рухові дії: *підйом; підйом силою; підйом махом; підйом переворотом; спад; опускання; розмахування; мах; змах; кач; розкачування; перемах; схрещування; вхід; вихід; перехід; переліт; коло; поворот; оберт; хрест; стійка; викрут; стрибок; опорний стрибок; наскок; замах; зіскок.*

Підйом – рух, при якому учень переходить з вису в упор чи з більш нижчого упору у більш високий.

Підйом силою – перехід з вису в упор, який виконується повільно за рахунок м'язових зусиль.

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

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



Мал. 3. Підйом переворотом махом однією і поштовхом іншою.

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

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

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

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

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

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

Розкачування – декілька маятниковподібних рухів учня разом з приладом (кільця).

Перемах – переміщення однієї або обох ніг через прилад.

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

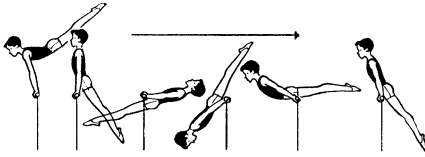
Вхід – перехід учня з в. п. біля коня коловим рухом з поворотом навколо опорної руки в упор на ручках (кінь з ручками).

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

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

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

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



Мал. 4. Оберт назад в упорі.

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

Коло – цілісний коловий рух над приладом або його частиною.

Хрест – хрестоподібне положення учня на кільцях.

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

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

Стрибок – подолання перешкод або простору (висоти, довжини) у вільному польоті після відштовхування ногами.

Опорний стрибок – стрибок, який виконується з допоміжною опорою (поштовхом) руками або рукою під час польоту над приладом.

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

Замах – попередній мах ногами назад після поштовху об місток.

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

8. Терміни акробатичних вправ

Акробатичні вправи: шпагат (повздовжній); шпагат правою (лівою); півшпагат; «Міст»; стійка на лопатках; стійка на голові з опорою руками; стійка на передпліччях; стійка на руках; групування; перекат; перекид; довгий перекид; перекид стрибком; перекид назад; перекид назад через плече прогнувшись; перекид назад у (через) стійку на руках; переворот; переворот вперед; переворот назад; переворот боком (вправо, вліво); рондат; курбет; підйом розгином; темповий підскок; сальто.

Шпагат (повздовжній) – сид з максимально розведеними ногами в сторони. Це найбільш складна форма сиду ноги нарізно. Для шпагатів характерне торкання опори всією довжиною

внутрішньої поверхні ноги.

Шпагат правою (лівою) – сід з максимально розведеними ногами нарізно вперед і назад, вказується нога, що попереду.

Півшпагат – сід на п'яті зігнутої ноги, що знаходиться попереду, інша нога пряма ззаду, тулуб тримати вертикально.

«*Міст*» – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись прямими руками і ногами. «*Міст*» можна виконувати нахилом назад з положення стоячи ноги нарізно і постійно тягнучись руками до опори. Можливе виконання цього елемента і з положення лежачи на спині. Одночасно зігнути ноги і руки і поставити їх на опору, а потім випрямляючи їх, виконати положення «*міст*».

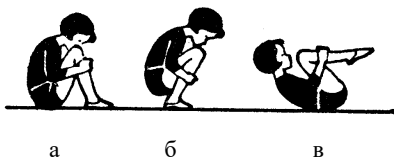
Стойка на лопатках – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою лопатками і потилицею. Звичайно руки спираються у поперек, допомагаючи зберігати вертикальне положення тіла.

Стойка на голові з опорою руками – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою головою і руками.

Стойка на передпліччях – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою на передпліччя.

Стойка на руках – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується на прямих руках з опорою на кисті.

Групування – зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, кисті рук обхоплюють середину гомілки. Розрізняють групування у таких положеннях: сидячи, у присіді, лежачи (на спині, на боку).



Мал. 5. Види групування:
а) сидячи; б) у присіді; в) лежачи на спині.

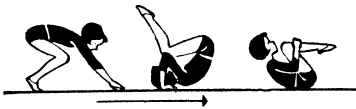
Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову. Розрізняють переكاتи: вперед із різних вихідних положень (із стійки на лопатках, із стійки на колінах); назад (із упору присівши, із сиду); в сторону (зі стійки на одному коліні, іншу ногу в сторону, з присіду); коловий (із сиду ноги нарізно з захватом руками під колінами, рухом у бік, на спину, потім на інший бік і знову у сід ноги нарізно, обличчям у

протилежному напрямку).

Перекид – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

За способами виконання (поштовхом, стрибком, силою, опусканням) і напрямку руху розрізняють такі основні види перекидів: вперед (перекид, довгий перекид, перекид стрибком тощо), назад, вбік. Перекиди можуть виконуватись з різних вихідних положень і в різні кінцеві положення. Якщо кінцеве положення співпадає з вихідним, то воно не вказується. Усі інші кінцеві положення обов'язково описуються.

Перекид вперед – виконується з упору присівши поштовхом ніг, з опорою на руки і потилицю, перекатом у групуванні до положення упору присівши.



Мал. 6. Перекид вперед.

Він може виконуватись з різних вихідних положень (упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, упор стоячи на колінах, упор лежачи, рівновага, випад тощо); з різною опорою (про це треба вказувати – через зігнуті руки, через рівні руки, через плече) і в різні кінцеві положення (упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, стійка на лопатках, стійка на руках, сид кутом тощо).

Довгий перекид – вид звичайного перекиду, але різниця у тому, що учень із вихідного положення (в. п.) спочатку розгинає ноги, коли тіло рухається вперед, спирається руками о гімнастичний мат якомога далі. А потім відштовхується ногами і виконує перекид.

Перекид стрибком – те саме що й довгий перекид, але з додатковим махом руками вперед і відштовхуванням ногами. Для нього характерна фаза польоту перед опорою руками.

Перекид назад – виконується з упору присівши перекатом назад у групуванні, перевертаючись через голову з опорою на руки в упор присівши.



Мал. 7. Перекид назад.

Він може виконуватись з різних вихідних положень (*упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, сід, стійка на лопатках* тощо); з різною опорою (про це треба вказувати – через: зігнуті руки, рівні руки, плече) і в різні кінцеві положення (*упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, стійка на руках, упор кутом ззовні* тощо).

Перекид назад через плече прогнувшись – виконується перекатом назад через плече з опорою руками в сторони.

Перекид назад в (через) стійку на руках – виконується так само, але з виходом в стійку на руках. Із стійки на руках можна робити плавний повільний перекат в упор лежачи або опускання у різні змішані упори.

Переворот – обертальний рух тіла з повним перевертанням і послідовною опорою руками чи руками і головою та ногами. Може виконуватись без фази польоту, з однією чи двома фазами польоту.

Переворот вперед – виконується з темпового підскоку з опорою на руки, з кроку чи розбігу, махом однією і поштовхом іншою або поштовхом двома.

Переворот назад – обертальний рух тіла назад з опорою на руки та з повним перевертанням на ноги.

Переворот боком (вправо, вліво) – виконується з послідовною і рівномірною опорою двома руками через стійку на руках, ноги нарізно. При виконанні перевороту з розбігу можлива фаза польоту після відштовхування руками.

Рондат – переворот в сторону з поворотом кругом та приземленням на обидві ноги спиною заходом руху .

Курбет – стрибок назад з рук (зі стійки на руках) на ноги.

Підйом розгином – переміщення учня з різних вихідних положень (лежачи на спині зігнувшись, стійка на лопатках, стійка на голові і руках зігнувшись тощо) за рахунок розгинання тіла у кульшових суглобах і відштовхуванням рук у різні кінцеві положення (*у присід, у стійку прогнувшись* тощо).

Темповий підскок – невеликий підскок на маховій нозі, інша – вперед-вгору зігнута, руки вгору. Використовується для поєднання елементів у стрибковій акробатиці.

Сальто – безопорний обертальний рух тіла з повним перевертанням через голову (у положенні групування). Розрізняють *сальто вперед, сальто назад, сальто боком*. Інші положення тіла (зігнувшись або прогнувшись) дають назви *сальто зігнувшись* та

сальто прогнувшись.

9. Терміни вправ художньої гімнастики

Кроки – різноманітні види пересування. Розрізняють: звичайний крок, крок з носка, на носках, гострий крок, випадами, крок галопу, приставний крок, перемінний крок, крок польки тощо.

Біг – пересування кроками, в кожному з яких наявна фаза польоту. Назви різновидів бігу подібні назвам ходьби.

Поворот – обертальний рух тіла навколо вертикальної вісі. Розрізняють поворот переступанням (однойменний, різнойменний), на носках, схресним махом, по спіралі, а також у присіді, у рівновазі (зі збереженням положення тіла) тощо.

Стрибок – вільний політ після відштовхування ногами. В залежності від амплітуди руху та положення тіла у повітрі розрізняють стрибки: прямий, зігнувшись, прогнувшись, відкритий, закритий, кроком, скачок, перекидний, підбивний, випадом, півкільцем, кільцем тощо.

Цілісний пружний рух – одночасне згинанням в усіх суглобах ніг, рук та тулуба до положення присіду з наступним розгинанням. Виконується пружно та повільно.

Хвиля рукою (руками) – хвилеподібний рух рукою (руками), що починається згинанням руки (до себе) та опусканням кисті, потім розгинанням (від себе) з одночасним підніманням кисті.

10. Терміни прикладних вправ

До прикладних вправ належать ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелізання, підлізання, залізання, злізання, переповзання перенесення вантажу, метання, ловіння, кидки, підкидання тощо.

Для ходьби використовуються *стройовий і похідний (звичайний)* кроки, інші різновиди ходьби (*на носках, на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи, з високим підніманням стегна, зі згинанням ніг, зі сплесками у долоні, у півприсіді, у присіді, крадькома, широким кроком* тощо) та танцювальних кроків (*з носка, гострий, приставний, перемінний, «каблук», перекатний, м'який, схресний, високий, пружинний, вальсовий* тощо).

Для пересування бігом використовуються *звичайний біг* або його різновиди (*з високим підніманням стегна, зі згинанням ніг, зі змахами ніг вперед (назад, в сторони), підтюпцем, спиною вперед, з*

присіданнями, з поворотом кругом на 360°, з вистрибуванням вгору, з прискоренням, широким кроком, випадами, підскоками, кроками галопу, кроками польки, кроками «бігунець», кроками «вірьовочка» тощо).

Для пересування стрибками використовуються різноманітні види стрибків (на двох; на лівій (правій); лівим (правим) боком, в стійку ноги нарізно та в основну стійку; в стійку ноги нарізно та в стійку схресно правою (лівою); на лівій (правій), права (ліва) зігнута та в стійку ноги нарізно, в стійку ноги нарізно лівою та в стійку ноги нарізно правою тощо).

Лазіння – пересування по спеціальним спорудам і перешкодам за допомогою рук і ніг. Лазіння може виконуватись і тільки за допомогою одних рук.

Найбільш уживаними у школі лазіннями по канату у вертикальному напрямі є лазіння у два і три прийоми.

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

Підлізання – переміщення під прилад або приладом (перешкодою).

Залізання – переміщення учня по приладу (перешкоді) вгору.

Злізання – переміщення учня по приладу (перешкоді) вниз.

Переповзання – просування учня на підлозі (землі, приладу, перешкоді) в положенні лежачи.

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

Перенесення на плечах – один несе іншого, що сидить на плечах партнера, та тримає його за гомілки ніг.

Перенесення на одному плечі – один несе іншого на правому (лівому) плечі обличчям до своєї спини.

Перенесення на руках – один несе іншого, тримаючи його однією рукою під спину, а іншою під стегна трохи вище колін.

Перенесення обхватом збоку – один несе іншого, тримаючи його однією рукою під живіт.

Перенесення під руки і ноги – учня тримають: один партнер – під коліна, а інший партнер – під руки.

Перенесення сидячого на руках – учень, якого переносять, сидить на двох, різнойменно зчеплених внутрішніх руках партнерів (або на чотирьох руках, зчеплених хватом квадратом) та тримається за плечі партнерів.

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

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

Перенесення на палиці – двоє стають обличчям у напрямку руху на відстані 60-70 см один від одного, беруть в руки гімнастичну палицю за кінці різним хватом. Третій сідає на палицю і обхоплює партнерів за плечі.

Кидок – термін, який визначає кидання (метання) предмета.

Метання – кидок вдалеч (обов'язково треба вказувати, якою рукою робиться кидок).

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

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

Перекидання – кидки предмета від одного партнера до іншого.

Передавання – предмет передається з рук в руки.

11. Терміни стройових вправ

11.1. Правила утворення стройових команд

Управління строем здійснюється за допомогою команд і розпоряджень, які подає вчитель голосом, сигналами, умовними знаками, а також за допомогою технічних засобів тощо.

Команди поділяються на *попередню* та *виконавчу частини*. Наприклад: «*По діагоналі – РУШ!*». Проте деякі команди можуть бути тільки *виконавчими* («*РІВНЯЙСЬ!*»).

Попередня команда подається чітко, виразно, гучно й протяжно, щоб стало зрозумілим, яку рухову дію необхідно виконати.

Виконавча команда (пишеться великими прописними літерами) подається після паузи гучно, уривчасто й чітко. Після подачі виконавчої команди дії виконуються негайно.

Стройові команди при пересуваннях записуються у такій послідовності:

1. *Тип строю*. Наприклад: «В колону по три», «В одну шеренгу», «В колони по одному» тощо.

2. *Тип пересування*. Наприклад: «В обхід», «По діагоналі», «По колу» тощо.

3. *Напрямок руху* («ліворуч», «праворуч»).

4. *Спосіб пересування* («кроком», «бігом», «стрибками» тощо).

Якщо тип строю (спосіб пересування) не змінюється, то у команді він не вказується. Наприклад: клас стоїть (рухається) в колону по одному. Подається команда: «В обхід ліворуч кроком – РУШ!» («По діагоналі – РУШ!»).

Якщо тип строю змінюється, то у команді він вказується. Наприклад: клас стоїть (рухається) в колону по чотири (по одному). Подається команда: «В колону по одному в обхід ліворуч кроком – РУШ!» («В колону по чотири ліворуч – РУШ!»).

Якщо спосіб пересування не змінюється, то він не вказується. Наприклад: клас рухається. Подається команда: «В обхід праворуч – РУШ!» («Протиходом праворуч – РУШ!»).

Якщо спосіб пересування змінюється, то він вказується. Наприклад: клас рухається «бігом». Далі будуть виконуватись стрибки. Подаються команди «Стрибками на двох – РУШ!» («Протиходом праворуч кроком – РУШ!»).

Команди, в яких вказується напрям руху в сторону («праворуч» та «вліво») потрібно розрізняти наступним чином: «праворуч» – це рух в указаний бік з одночасним поворотом; «вліво» – рух в указаний бік без повороту тобто боком по ходу руху. Наприклад: «Ліворуч на два кроки розім – КНІСЬ!» та «Вліво на два кроки приставними кроками розім – КНІСЬ!».

Для розмикання рекомендується такий порядок подання команди:

1. *Напрямок розмикання*. Наприклад: «Вліво», «Ліворуч», «Від середини» тощо.

2. *Необхідний інтервал*. Наприклад: «На два кроки», «На три кроки» тощо.

3. *Спосіб пересування*. Наприклад: «Приставними кроками».

Наприклад: «Вліво на два кроки приставними кроками розім – КНІСЬ!».

При змиканнях рекомендується такий порядок подання команди:

1. *Напря́м змикання*. Наприклад: «Вліво», «Ліворуч», «До середини» тощо.
2. *Спосіб пересування*. Наприклад: «Приставними кроками». Наприклад: «Вправо приставними кроками зім – КНИСЬ!».

11.2. Стройові поняття

Стрій – визначене Стройовим статутом Збройних сил України розташування учнів для їх спільних дій.

Шеренга – стрій, у якому учні вишикувані один біля одного по одній лінії з визначеним інтервалом.

Колона – стрій, у якому учні розташовані один за одним з визначеною дистанцією. Колони можуть бути вишикувані по одному, по два, по три, по чотири та більше. В колоні глибина строю більша за ширину строю або дорівнює їй.

Фланг – правий або лівий край строю. Під час поворотів строю назви флангів не змінюються.

Фронт – бік, куди учні звернені обличчям.

Інтервал – відстань (по фронту) між учнями в шерензі (може бути *стандартним (ширина долоні)* або *визначений* вчителем).

Дистанція – відстань (у глибину) між учнями в колоні (може бути *стандартною (втягнута вперед рука)* або *визначена* вчителем).

Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги до останньої або від направляючого до замикаючого (*колона по одному*).

Тил – бік, протилежний фронту.

Зімкнутий стрій – стрій, у якому учні розташовані в шеренгах один від одного на відстані ширини долоні між ліктями або в колонах на відстані витягнутої вперед прямої руки чи одного кроку.

Розімкнутий стрій – стрій, у якому учні розташовані в шерензі або колоні по два (три, чотири тощо) із встановленими (один, два, три кроки тощо) інтервалом та дистанцією.

Розгорнутий стрій – стрій, вишикуваний в одну лінію у шерензі. Такий стрій використовують для проведення перевірок, розподілу тощо.

Похідний стрій – стрій, вишикуваний у колону, який застосовують для пересування та в інших необхідних випадках.

Направляючий – учень, який розташований першим у колоні.

Замикаючий – учень, який розташований останнім у колоні.

11.3. Стройові прийоми

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

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

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

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

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

«*Розійдись!*» – ця команда подається після команди «*Вільно!*». За цією командою учні виходять зі строю у будь-якому одному або різних напрямках.

Вихід із строю і повернення в стрій виконується за командами: «*Учень Даньков, вийти зі строю на два (3, 4 тощо) кроки!*». Учень стройовим кроком рухається на вказану кількість кроків і повертається обличчям до строю. Якщо учень стоїть у другій шерензі, йому треба доторкнутись до плеча того, хто стоїть попереду, той робить крок лівою вперед і правою вбік і, приставляючи ліву, пропускає викликаного учня, а потім виконує дії у зворотному порядку і стає на своє місце.

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

Література

Базова

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. Кам'янець-Подільський: – ПП Видавництво «ОІУМ», 2012. – С. 27-94.

2. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 56-83.

3. Гімнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: «Вища школа», 1975. – С. 63-79.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – С. 62-70.

5. Черняков В.В. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – 128 с.

Допоміжна

1. Гимнастика и методика преподавания: [учебник для институтов физической культуры] / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 28-45.

2. Теория и методика гимнастики / под ред. В.И. Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – С. 19-25.

3. Черняков В.В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: [довідник] / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – 156 с.

Питання для обговорення

1. Пояснити зміст та значення поняття «Гімнастична термінологія».

2. Роз'яснити правила скорочення гімнастичних термінів.

3. Пояснити вимоги до гімнастичної термінології.

4. Дати характеристику форм запису гімнастичних вправ

5. Які правила запису загальнорозвивальних вправ?

6. Які правила запису вправ на приладах?

7. Назвіть основні терміни стройових вправ.

8. Назвіть основні терміни загальнорозвивальних вправ.

9. Назвіть основні терміни акробатичних вправ.

10. Назвіть основні терміни вправ на приладах.

Лекція №3 (2 год.) ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Мета – розглянути особливості запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Завдання: 1) описати і пояснити види травм та особливості надання першої невідкладної допомоги при них; 2) описати і пояснити причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання; 3) роз'яснити особливості профілактики травматизму у різних видах вправ; 4) ознайомити з особливостями страховки та допомоги у процесі навчання; 5) описати і пояснити види страховки та техніку страховки при виконанні елементів гімнастичного багатоборства.

План лекції:

1. Види травм та перша невідкладна допомога при них.
2. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання.
3. Профілактика травматизму у різних видах вправ.
4. Страховка і допомога при навчанні.
5. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання студентів

1. Перша невідкладна допомога при травмах.
2. Техніка страховки елементів гімнастичного багатоборства.

1. Види травм та перша невідкладна допомога при них

Травма – це ураження поверхні тіла або внутрішніх органів, яке виникло під дією зовнішніх факторів, у результаті чого той чи інший орган втратив здатність виконувати свою функцію. Травми можуть статися внаслідок порушення техніки безпеки, вимог щодо організації і методики проведення уроку. Травми, що трапляються під час занять з гімнастики, можуть бути **легкими, середніми і важкими**. Їх поділяють на **загальні і локальні (місцеві)**.

До легких травм належать легкі забої, зриви шкіри долонь, подряпини, розтягнення 1-го ступеню, поверхневі рани, гематоми

та ін., які не призводять до втрати працездатності.

До середніх травм належать розтягнення м'язових волокон і сухожилків, незначні вивихи суглобів, середні забиття тощо, які потребують амбулаторного лікування.

До важких травм належать переломи кісток, розриви м'язів і сухожилків, струси головного мозку, забиття внутрішніх органів та ін., які можуть призвести до тимчасової непрацездатності (на 2 місяці і більше) та потребують стаціонарного лікування.

Травми також поділяють на гострі та хронічні. Гострі травми виникають раптово, як результат того чи іншого небезпечного фактора. Хронічні травми є результатом багаторазового впливу на певну ділянку тіла одного й того ж небезпечного фактора, що призводить до травми. Залежно від того, яка тканина травмована, ушкодження поділяють на шкірні (забої, рани), підшкірні (розриви зв'язок, переломи кісток тощо) і черевні (крововиливи, поранення органів грудної клітки, суглобів тощо).

Ушкодження також поділяють на прямі та непрямі. Вони можуть бути поодинокі (коли ушкоджено якийсь один орган і спостерігається кровотеча в одному місці) і множинні (вони найскладніші, оскільки навіть невеликі подряпини, якщо їх багато, можуть призвести до дуже тяжких наслідків).

Найбільш часто травмам у гімнастиці піддаються верхні кінцівки (плечовий пояс, ліктьовий суглоб, кисть і променево-зап'ястний суглоб), хребет й нижні кінцівки (колінний і гомілковостопний суглоби). Гострі травми можуть становити до 62% всієї патології. Серед них ушкодження менісків, хрестоподібних і бічних зв'язок, капсульно-зв'язкового апарату. Трапляються переломи кісток, вивихи у суглобах. Хронічні захворювання опорно-рухового апарата у гімнастів становлять до 38% всієї патології. Найбільш часті захворювання хребта (остеохондрози) та суглобів: деформуючі артрози й інші аномалії, що виникають унаслідок мікротравм, хронічних, тривалих перевантажень, у тому числі у ліктьових, колінних, гомілковостопних суглобах.

Вчителі фізичної культури, тренери й гімнасти повинні на достатньому рівні володіти прийомами та правилами надання першої допомоги, користуючись аптечкою, що є у спортивному залі або медичному кабінеті. Вміст аптечки мають становити такі препарати: вата, бинт, перекис водню, йод, гумовий джгут,

хлоретил, знеболювальні та заспокійливі препарати тощо.

Особливості надання першої медичної допомоги

Місце забиття охолоджують і накладають стискаючу пов'язку. До припинення гострого болю заняття треба припинити або змінити характер тренувальної роботи. Наприклад, якщо забиття не дає змоги виконувати вправи у висі, то треба перейти до виконання вправ в упорі, і навпаки. Якщо ушкоджено гомілковостопний суглоб і неможливо виконувати опорні стрибки та акробатичні вправи, треба перейти до виконання вправ на приладах без зіскоків.

Зриви шкіри на долонях – досить часті травми у гімнастів. Коли зірвана шкіра поверхні долонь, треба негайно обробити рану розчином перекису водню, змастити антисептичною маззю та накласти бинтову пов'язку. Найбільш дієвим засобом профілактики зривів шкіри є долонні накладки. Небезпечні зриви шкіри на долонях із забрудненням, що може привести до флегмони або нариву. Догляд за долонями зводиться до того, щоб захисний шар ороговілої шкіри був рівним, без задирок і тріщин. Із цією метою після тренування треба змащувати руки живильним кремом. Необхідно періодично робити теплі содові ванни й після розпарювання видаляти пухку шкіру пемзою.

При *надриві або розриві м'язів і сухожиль* насамперед необхідно сильно охолодити це місце (хлоретил, лід, холодна вода й т.п.). Далі необхідна іммобілізація кінцівки (знерушити) зі зближенням місць прикріплення м'яза (наприклад, при ушкодженні двоголового м'яза плеча руку слід сильно зігнути у ліктьовому суглобі).

При *вивиху* потрібно забезпечити повну нерухомість кінцівки у зручному для гімнаста положенні. Неприпустиме самостійне вправління вивиху тренером або гімнастом до приїзду швидкої лікарняної допомоги.

При *закритих переломах* необхідно зафіксувати кінцівки й місця перелому за допомогою шин (планок, дощечок, т.п. і бинтів).

При *відкритих переломах* насамперед треба зупинити кровотечу й накласти м'яку стерильну пов'язку та забезпечити фіксацію кінцівки й місця перелому за допомогою шин (планок, дощечок, т.п. і бинтів).

При підозрі в *ушкодженні меніска* не можна випрямляти ногу без участі лікаря. Слід застосувати холод і фіксуючу стискаючу пов'язку.

При ушкодженнях *хребта* гімнаста необхідно дуже обережно укласти на твердий щит або мат. Категорично забороняється піднімати або саджати потерпілого.

Основне правило при одержанні гімнастом травми – своєчасне надання першої медичної допомоги, звернення за лікарською допомогою, виключення самодіяльності й спроб лікування без відповідного права на це.

2. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання

Травми частіше виникають при порушенні відповідних організаційних і методичних вимог викладачами і учнями.

Найбільш поширені ушкодження – розтягування, розриви м'язових волокон, надриви і розриви сумково-зв'язкового апарату, які обумовлені порушенням методичних принципів тренування (виконання складних або різких рухів без достатньої підготовки до них), особливо якщо не було достатньої розминки за низької температури. Часто зустрічаються ушкодження при падінні або ударі об прилад. Більше 20% травм у гімнастиці пов'язано з моментом приземлення після зіскоків з приладу.

Аналіз травм, які трапляються на заняттях і змаганнях з гімнастики, свідчить, що основними причинами травматизму є:

1. Недотримання правил організації занять з гімнастики.
2. Порушення методики і принципів навчання та тренування.
3. Недостатній рівень виховної роботи в учнів чи гімнастів.
4. Недооцінка або неправильне застосування прийомів страхівки і допомоги під час виконання вправ.
5. Відсутність регулярного лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я спортсменів.
6. Порушення певних вимог щодо підготовки місць занять або змагань і відсутність регулярної перевірки стану спортивного обладнання та інвентарю.
7. Невідповідність одягу і взуття спортивним вимогам.

Найчастіше травматичні ушкодження трапляються внаслідок порушення правил організації і методики проведення занять. Неправильна організація навчально-тренувального процесу, несвоєчасні початок і закінчення занять, неправильна їх побудова, низький рівень дисципліни учнів (запізнення на заняття, неухважність і недбалість, невиконання вимог викладача і

порушення правил техніки безпеки), а також порушення принципів методики навчання і тренування, які призводять до травматичних ушкоджень та інших нещасних випадків.

Порушення принципів послідовності, систематичності і доступності часто призводить до того, що перед учнями ставлять надто складні і непосильні завдання. У них не вистачає фізичної і технічної підготовленості для виконання запропонованої вправи. Але, соромлячись товаришів, гімнаст не відмовляється від виконання складної для нього вправи, що часто призводить до зривів з приладу, ушкоджень тощо.

Щоб досягти гарного стану загальної фізичної підготовленості (розвинути опорно-руховий апарат, зміцнити весь організм, розвинути й удосконалити фізичні й морально-вольові якості) учні повинні систематично тренуватися. При цьому необхідні: чітка послідовність у навчанні; поступовий перехід від простого до складного, від легкого до важкого; застосування підвідних вправ.

Ефективному освоєнню нової, більш складної вправи повинно передувати вивчення окремих, менш складних, але подібних за технікою виконання вправ.

Підвідні вправи слід виконувати на приладах меншої висоти, особливо тоді, коли у зв'язку з переходом на інший прилад ускладнюються умови виконання вправи.

Для попередження травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминок. Під час розминки слід усебічно підготувати опорно-руховий апарат та інші системи організму до виконання складних вправ на приладах. Після загальної розминки під керівництвом викладача, обов'язково треба давати індивідуальну розминку з урахуванням особливостей кожного гімнаста. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку, враховуючи його особливості.

Причиною спортивного травматизму може стати неправильне регулювання фізичного навантаження на заняттях (воно має поступово збільшуватись, а наприкінці заняття знову зменшуватись). Внаслідок надмірного навантаження може настати втома, що нерідко стає причиною виникнення травм. Саме тому слід методично правильно дозувати навантаження, доцільно чергувати роботу різних м'язових груп і прилади.

Основними ознаками перевтоми є: зниження уваги; почервоніння обличчя й посилене потовиділення; різке погіршення

якості виконання вправи й порушення координації рухів; відсутність злитості, амплітуди, легкості, з якою вправа виконувалася раніше.

Для попередження перевтоми гімнастів необхідно:

1. Розучувати нові й ризиковані елементи й з'єднання на початку занять.
2. Після ризикованих вправ лише згодом виконувати координаційно-складні рухи, які потребують філігранної точності.
3. Правильно чергувати навантаження.
4. Полегшувати вправи, виключаючи із них важкі елементи.

Щоб уникнути зривів з приладу, нові складні і небезпечні елементи слід вивчати на початку занять, коли гімнасти ще не відчують втоми. Під час навчання складних і небезпечних вправ треба ширше застосовувати різноманітні прийоми полегшення – допомогу, зменшення висоти приладу, забезпечення надійної страховки тощо.

Надійним запобіжним заходом попередження спортивного травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни учнів. Категорично забороняється учням перебувати у спортивному залі без присутності викладача. Не можна допускати запізнь. Заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано.

Гімнасти не завжди здатні контролювати свої дії і можливості. Високий рівень навчальної дисципліни і свідоме ставлення учнів до процесу навчання є важливим фактором запобігання травматизму та іншим нещасним випадкам. Отже, необхідна систематична і наполеглива виховна робота. Статистика свідчить, що випадки травматизму найчастіше трапляються там, де занедбана виховна робота. Виховання дисципліни – складна і кропітка робота.

Буває так, що під впливом підвищеного настрою, який виникає після оволодіння якимось новим складним елементом, гімнаст не відчуває втоми і готовий повторювати вправу кілька разів. Як наслідок це може призвести до зриву з приладу і отриманню травми. Викладач повинен застерігати учнів від таких дій. Інколи в гімнаста виникає бажання вихвалитися перед своїми товаришами – продемонструвати якусь складну вправу. Як правило, це він робить до заняття або після заняття, коли викладача немає. Такі вчинки треба категорично заборонити, тому що вони часто погано закінчуються.

Важливим засобом застереження від таких явищ є систематична виховна робота серед учнів, виховання в них свідомої дисципліни і сумлінного ставлення до занять.

Однією з поширених причин травматизму на заняттях з гімнастики є неправильне ставлення до підготовки місць занять, до перевірки стану обладнання та інвентарю, до одягу і взуття учнів.

Неправильне користування гімнастичними матами, недбале ставлення до встановлення перекладини, брусів, кілець, колоди та інших приладів може бути причиною виникнення травм. Саме тому викладач повинен особисто перевіряти стан і підготовку того чи іншого приладу до занять. Нещільно укладені мати можуть стати причиною ушкоджень гомілковостопних суглобів. Ненадійно закріплені гвинтами жердини брусів або колода можуть під час виконання вправи раптом опуститись і призвести до падіння гімнаста з приладу. Несправність підвісних систем (кілець, поясів для страхівки тощо) також часто стає причиною серйозних травм. Саме тому треба систематично перевіряти стан гімнастичних приладів і негайно усувати найменші несправності.

Гімнастичні прилади повинні відповідати технічним вимогам і бути міцно й надійно встановлені. При дотриманні цих умов майже виключена можливість зривів або виходу з ладу приладів. Робочі частини приладів (перекладина, жердини брусів й ін.) повинні бути гладкими, щоб оберігати руки гімнастів від зривів шкіри, скалок, а отже, і від усяких нагноєнь, наривів й т.п.

Необхідно щомісяця ретельно перевіряти стан приладів. Перевірка полягає в огляді тросів, гаків, жердин, кріплень, гайок на гвинтах залізних частин і т.п.

Перед тим як користуватися приладом, треба перевірити його справність і правильність установки. Помічені дефекти слід негайно усувати.

Перекладина. Необхідно, щоб троси завжди були у повній справності, планки в підлозі міцно укріплені, перекладина не хиталася.

Поверхня перекладини повинна бути гладкою, без іржі, абсолютно сухою і чистою; під час занять на перекладині й після закінчення перекладину треба очищати наждаковим папером (дрібнозернистим) від налиплої на неї магnezії або ганчіркою – від жиру з долонь.

Діаметр перекладини повинен бути – 27-28 мм. Більша

товщина перекладки робить хват невпевненим і може призвести до зриву з приладу, а при виконанні вправ на більш тонкій перекладіні, легко пошкодити шкіру на долонях.

При встановленні перекладки необхідно стежити за тим, щоб стійки були виставлені вертикально. Безумовно, неприпустимо при підніманні перекладки замість спеціальних штирів вставляти в стійки цвяхи, гвинти й ін. Кінці штирів повинні бути спрямовані убік руху, а не до середини.

Бруси. Правильна й успішна робота на брусах значною мірою залежить від ширини, на яку розставлені жердини. Ця ширина повинна відповідати ширині плечей гімнаста. Для дорослої людини відстань між жердинами приблизно дорівнює довжині його передпліччя зі злегка зігнутими пальцями. Необхідність під час занять швидко й легко змінювати ширину й висоту брусів вимагає, щоб вертлуги були завжди добре змащені й легко рухались, а притискні гвинти й пружини – справні.

Поверхня жердин повинна бути гладкою, без зазублин і тріщин. Подібні дефекти призводять до надзвичайно хворобливих ушкоджень шкірного покриву внутрішньої частини плеча.

Справність жердин слід перевіряти перед кожним заняттям, натискаючи руками на кінці й середину кожної жердини.

Особливу увагу треба звертати на піднімання й опускання жердин: змінюючи висоту приладу, необхідно братися за жердину, а не металевий стрижень, тому що при несправних пружинах не укріплена жердина може впасти й пошкодити руки.

У середині між брусами повинна бути дошка, що прикриває рейки станини. Якщо дошки немає, замість неї треба покласти гімнастичні мати.

Перевіряючи бруси, необхідно також звернути увагу на:

- міцність з'єднання жердин із стрижнями;
- справність закріплюючих гвинтів;
- обертання стрижнів у стояках станини;
- стійкість брусів (усього приладу).

Кінь, козел, стіл. Ушкодження при стрибках часто відбуваються через несправність «стрибкових» приладів.

До приладів для стрибків висуваються такі вимоги: цілість шкіряного покриття приладу, достатня м'якість його поверхні, гарна стійкість, вільне висування ніжок, справність замків на ніжках.

Велике значення мають також розмір і форма приладу. Козел і кінь повинні мати овальну форму. Прилади чотирикутної форми з гострими кряями зовсім непридатні ні для стрибків, ні для махів.

Мати, дерев'яні містки, пружинний трамплін. Закінчення гімнастичних вправ зіскоками, часом зі значної висоти, вимагає, крім страховки, м'якого приземлення. Для цього необхідно використовувати гімнастичні мати.

Кращими вважаються мати зі шкіряним або брезентовим покриттям, зі вставленим у середину поролоном. Розмір мата становить 2x1, 2x2 м за товщини у 10 см.

Мати з розірваним покриттям можуть стати причиною різних ушкоджень.

Мати треба класти не тільки на те місце, де очікується зіскок, але й там, де може впасти гімнаст, якщо вправа йому не вдалася. При заняттях на перекладині й особливо на кільцях мати слід укладати довгою рівною доріжкою, щоб гімнаст міг приземлитися у будь-якому місці.

Укладаючи мати біля приладу, необхідно стежити за тим, щоб їх поверхня була зовсім рівною й щоб ручки (петлі, пришиті до боків) були підвернені.

Підбиті гумою, містки й пружинний трамплін мають бути дуже стійкі й не ковзати по підлозі. Якщо ж містки не підбиті гумою, то для запобігання ковзання під них можна прокласти мати.

Кільця і підвісні пояси. Особливу увагу слід звертати на:

- міцність тросів, канатів і ременів;
- стан блоків і системи кріплення їх до стелі;
- міцність власне кілець і поясу.

Гімнастична колода. Цей прилад не повинен хитатися; гвинти за допомогою яких колода утримується на певній висоті, повинні бути справними.

Канати, жердини, драбини тощо повинні бути міцними і добре прикріплені до стелі або стіни.

У гімнастичному залі обов'язково повинні бути (у спеціальних скриньках) магnezія і каніфоль, а також гумові доріжки для розбігу під час виконання опорних стрибків. Установлювати і прибирати прилади треба організовано, розподіливши обов'язки між учнями.

Гімнастичні зали (майданчики). Крім перерахованих вимог, що висуваються до справності приладів, значну роль для безпеки роботи на них відіграє вибір місця для їх установки, а також

освітлення.

Поблизу приладів, на яких виконуються вправи з великою амплітудою руху (кільця, перекладина), не повинно бути ніяких предметів (стін, заборів, лав й ін.).

На відкритому майданчику прилади не слід ставити проти світла (щоб світло не сліпило очі).

Гімнастичний зал повинен бути гарно освітлений. При штучному освітленні бажане верхнє розсіяне світло. Замість 1-2 сильних ламп, краще використати 5-8 малих ламп, розташованих під стелею. Іноді гімнаст, осліплений яскравим світлом, не може перехопитися за прилад, промахується й падає.

Краще, щоб підлога у залі була палубного типу, не слизька. Вона повинна бути завжди чистою.

У матах часто збирається пил. Щоб уникнути цього, необхідно користуватися матами зі шкіряним покриттям або волосяними матами із брезентовим вулканізованим покриттям.

Не можна входити до залу у звичайному одязі й взутті.

Одяг гімнаста.

Для занять гімнастикою найбільш бажана форма, яка відповідає таким вимогам:

1. Взуття на шкіряній підошві (чешки), короткі шорти (без кишень) або труси, майка, а для жінок – купальник (під який надівають плавки та бюстгальтер) і чешки. Жінки можуть виконувати вправи босоніж.

2. Під спортивні труси обов'язково одягати плавки або бандаж.

3. Одяг не повинен обмежувати рухів, але разом із тим повинен облягати фігуру гімнаста, щоб тренер мав можливість контролювати виконання рухів.

4. Після кожного заняття одяг необхідно провітрювати, регулярно прати.

5. Після занять обов'язково приймати теплий душ із милом.

Легкі і зручні костюм та взуття гімнаста є однією з умов безпеки учнів від травматизму під час занять і змагань з гімнастики. Одяг і взуття мають відповідати вимогам правил змагань. На костюмі не повинно бути металевих гострих речей (пряжок, шпильок тощо), які можуть завдати гімнастові ушкодження. Під час виконання вправ на приладах каблучки і персні треба обов'язково знімати з пальців. Не можна виконувати

вправи в капцях на жорсткій шкіряній підошві, тому що вона слизька, а це може стати причиною падіння і ушкодження під час розбігу в опорних стрибках і при виконанні акробатичних вправ.

У зв'язку з великим навантаженням на окремі ділянки опорно-рухового апарату використовують різноманітні захисні пристрої, щоб запобігти ушкодженням. До таких пристроїв належать: наколінники, гомілковостопники, напульсники і накладки.

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

Гомілковостопники захищають від ушкодження гомілковостопні суглоби під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладу. Якщо немає спеціальних наколінників і гомілковостопників, їх легко можна замінити медичним еластичним або звичайним бинтом.

Напульсники надівають на променево-зап'ястний суглоб під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибків і акробатичних вправ. Напульсники також легко замінити еластичним або звичайним бинтом.

Накладки застосовують під час виконання вправ на перекладині і брусах різної висоти. Вони оберігають від зривів шкіри долонної поверхні кистей. Виготовляють їх зі шкіри. Накладки надівають на один або два пальці руки; іншим кінцем за допомогою ремінця їх закріплюють на променево-зап'ястному суглобі. При цьому кисть руки має бути трохи зігнутою, щоб не було зморшок під час виконання вправ.

Таким чином, дотримання правил гігієни є однією з основних умов гарного впливу вправ на здоров'я гімнаста, а гарний стан приладів, їх відповідність технічним вимогам, правильне планування місць занять і раціональне розташування приладів мають велике значення для запобігання травматичним ушкодженням.

Однією з причин травматизму є **відсутність лікарського контролю і самоконтролю.**

Систематичний лікарський контроль і самоконтроль є важливим фактором оберігання учнів від спортивного травматизму під час занять з гімнастики. Без систематичного лікарського контролю неможливо успішно розв'язувати оздоровчо-гігієнічні завдання у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Робота з лікарського контролю за спортсменами здійснюється

у мережі лікувально-профілактичних закладів, а також лікарями-спеціалістами з фізичної культури і в лікарсько-фізкультурних кабінетах та диспансерах.

Лікарський контроль полягає у тому, що лікар визначає стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і тренуваності, вирішує питання про допуск до занять або змагань, визначає рівень можливого навантаження.

Лікарські обстеження бувають первинні, повторні і додаткові. Під час первинного обстеження визначають усі показники стану здоров'я і рівня фізичного розвитку. Лікар дає пораду фізкультурникові щодо режиму, призначає лікувально-профілактичні заходи.

Усі фізкультурники і спортсмени щороку проходять повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і станом здоров'я спортсмена і визначити ефективність навчально-тренувального процесу.

Після захворювання, травматичних ушкоджень, тривалої перерви в заняттях, при перетренуванні гімнаст повинен звернутися до лікаря для додаткового обстеження.

У навчально-тренувальній роботі спортсмена велике значення має **самоконтроль**, який слід здійснювати і у повсякденному житті. Постійний самоконтроль дає змогу спортсменові і тренерів правильно будувати навчально-тренувальний процес, досягати високих спортивних результатів, запобігати травматичним ушкодженням. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, але він доповнює його. Самоконтроль дає змогу своєчасно помітити відхилення у стані здоров'я і вжити належних заходів, щоб запобігти небажаним наслідкам. Самоконтроль має винятково велике виховне значення, бо дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес глибоко усвідомленим. Ось чому з перших кроків спортивного шляху треба привчати учнів до систематичного самоконтролю. Він складається з обліку у спеціальному щоденнику простих показників, які характеризують стан здоров'я, самопочуття. До них належать: пульс, дихання, вага, спірометрія, сон, апетит, настрої тощо. Спочатку вести щоденник учням допомагає викладач і лікар; потім спортсмени ведуть його самостійно, а педагог і лікар – контролюють.

Отже, систематичне і регулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю є запорукою попередження спортивного

травматизму та інших небажаних наслідків занять фізичною культурою і спортом.

Перед початком заняття викладач цікавиться показниками самоконтролю. У випадку скарг на втому, нездужання необхідно вжити заходів: знизити навантаження, утриматися від навчання складним вправам і т.п. В окремих випадках направити вихованця до лікаря.

Іноді гімнаст приходить на заняття з поганим самопочуттям через хворобу або інші відхилення у стані здоров'я. Незважаючи на це, він намагається виконувати усі вправи, які виконував раніше, що призводить до перенапруження, надмірної втоми і дуже часто закінчується небажаними наслідками. Щоб запобігти таким явищам, треба своєчасно звертатися до лікаря і радитися з ним, а також обов'язково повідомляти викладача про погане самопочуття.

Однією з найбільш поширених причин травматизму на заняттях з гімнастики є **зневажливе ставлення до страховки і допомоги під час виконання складних і небезпечних вправ**. Статистика свідчить, що випадків травматизму у молодих викладачів і тренерів, які ще не мають достатнього досвіду і не володіють достатньою мірою навичками страховки, значно більше, ніж у досвідчених. Ось чому спеціалісти з гімнастики повинні систематично і наполегливо оволодівати широким арсеналом прийомів страховки, підтримки і допомоги під час виконання складних гімнастичних вправ. Це дуже важливий фактор зменшення травматизму і зростання спортивної майстерності гімнастів.

3. Профілактика травматизму у різних видах вправ

Для попередження травматизму на заняттях гімнастикою необхідно дотримуватися певних правил, обов'язкових як для школярів, так і для гімнастів. Це насамперед чітка організація навчально-тренувального процесу й висока дисципліна усіх вихованців, спрямовані на забезпечення безпеки й на дотримання умов, що виключають шкідливий вплив на їхнє здоров'я. Не дозволяється самовільний доступ до приладів. Вхід у зал повинен бути організований, під керівництвом викладача (тренера). Кількість відділень (підгруп) визначається з урахуванням кількості викладацького складу на занятті. Відділення повинні розміщатися на достатньому видаленні від приладу, збоку від нього. Щоб не

відволікатися, краще зайняти положення до інших відділень спиною. Будь-яке переміщення в залі, перехід для зміни приладів або вихід із залу припустимі тільки за загальною командою або з дозволу викладача. При виконанні групових вправ дуже важливо дотримуватись вказаної дистанції, що дозволяє без перешкод виконувати завдання. Щоб уникнути травм костюм учня (гімнаста) повинен відповідати встановленим вимогам: м'яке взуття (чешки, носки, капці з тканини), труси або штани трикотажні без бічних кишень, майка. Костюм повинен бути чистим і добре підігнаним по фігурі.

Розміщення приладів може бути різноманітним. Залежно від закладних деталей для кріплення стаціонарно розташованих приладів (кільця, бруси, настил для вільних вправ тощо) установлюються переносні прилади з урахуванням місць приземлень після зіскоків і можливих пробіжок після них. Переносні прилади треба переміщати за допомогою спеціальних візків. Кількість приладів визначається з урахуванням кількості учнів (гімнастів). При цьому враховується зміст занять, склад вихованців. Вмонтовані закладні деталі для поперечини можна використовувати для брусів різної висоти, закладні деталі для опорного стрибка придатні також для коня з ручками й колоди (за необхідності). Щоб забезпечити безпеку, прилади обкладають матами з урахуванням місць приземлення після зіскоків і можливих зривів і падінь. Переважно у місцях приземлення укладають два шари матів. Для розучування складних зіскоків використовуються стовщені (поролоніві) мати. Перед кожним підходом (виконання вправ) до приладу перевіряють укладання матів, щоб не було зазорів, накладення краю мату на інший тощо.

Систематично, не рідше разу на рік, необхідно ретельно оглядати підвісні прилади (кільця, канат, жердина), гімнастичні стінки, підвісні пояси для страховки і т.д. Особливо часто й уважно слід перевіряти місця кріплення приладів, їх надійність. Важливо привчити вихованців дбайливо й акуратно користуватися магnezією. Закінчивши заняття, треба очистити прилади від магnezії, мати протерти злегка вологою ганчіркою. М'який інвентар (майданчик для вільних вправ, акробатична доріжка й ін.) регулярно чистять пилососом. У перерві між заняттями проводиться вологе прибирання всього залу, приміщення провітрюється. Генеральне прибирання слід проводити раз на

тиждень. Усі ці заходи будуть сприяти поліпшенню гігієнічних умов і попередженню травм.

Одним з важливих засобів профілактики травматизму на заняттях постає страховка. Вона дозволяє вирішувати не тільки завдання психологічної підготовки гімнастів (подолання страху), але й дозволяє уникнути травми. Під страховкою слід розуміти готовність викладача (тренера) вчасно надати допомогу виконавцеві вправ у випадку невдалого виконання.

Страховка має важливе психологічне значення, особливо при виконанні вправ, пов'язаних із ризиком. У практиці застосовують індивідуальну страховку й групову з використанням технічних засобів: спеціальних поясів (лонжі); петель, що кріплять кисті до приладу; пристроїв, що амортизують; стовщених поролонових матів; ям з поролоном та інших технічних засобів. Зловживання ними у звичайних умовах позбавляє гімнаста впевненості, сприяє появі зайвого страху, наслідком якого можуть бути й травми.

Різні варіанти страховки використовуються залежно від індивідуальних особливостей тренера й того, кого навчають: зросту, ваги, швидкості реакції, фізичної сили й ін. Виконуючий страховку зобов'язаний добре знати техніку виконання вправ і залежно від умов і ситуації правильно вибрати місце для надання страховки, уміло використовувати різновиди страховки, не заважаючи гімнастові виконувати вправу; знати індивідуальні особливості учнів. Він також повинен враховувати, що кожна гімнастична вправа має свої специфічні особливості страховки, свої заходи безпеки, а також прийоми страховки.

Поряд із забезпеченням страховки тренер повинен сприяти формуванню у вихованців навички самостраховки. Під самостраховкою слід розуміти здатність гімнаста самостійно виходити з небезпечних положень, припиняючи виконання вправ або змінюючи його з метою запобігання можливих травм.

ЗРВ. При недбалій організації колективного виконання вправ (недостатня дистанція й інтервал) спостерігаються випадки забиття у результаті зіткнення із сусідами. Низка ушкоджень пов'язана з виконанням вправ на гнучкість (шпагат і ін.), що пояснюється недостатньою підготовленістю до цих елементів.

Причиною травматизму може бути й незадовільний стан місць занять (наприклад, слизька підлога, наявність сторонніх предметів, перешкод).

Попередити подібний травматизм досить легко, якщо викладач ретельно продумав зміст занять. А ЗРВ в парах – початкова форма набуття навичок страховки й допомоги.

Акробатичні вправи. Основною причиною більшості ушкоджень при виконанні акробатичних вправ є недостатня технічна й фізична підготовленість гімнастів. Типові помилки: слабкий поштовх руками або ногами, розслаблене тіло, втрата координації у польоті, приземлення на повну ступню або на розслаблені ноги, руки.

Рекомендується особливу увагу приділяти підготовчим вправам спрямованого характеру. Для підготовки променево-запястного суглоба – колові рухи кистями; відштовхування руками в упорі лежачи; пересування на руках в упорі лежачи; з положення стоячи зігнувшись падіння вперед в упор лежачи.

Для підготовки гомілковостопного суглоба – колові рухи стопою; те саме з опором; піднімання на носки, опираючись передньою частиною стопи на підвищення висотою 5 см.

Уміла страховка при виконанні акробатичних вправ має велике значення. Недбала страховка дорівнює її відсутності або, що ще гірше, може призвести до травми.

У зв'язку із цим при застосуванні страховки у процесі навчання виконуючий страховку повинен:

- знати техніки окремої вправи;
- володіти швидкою реакцією для забезпечення своєчасної страховки;
- уміти швидко й правильно вибрати місце для страховки;
- уміти вибрати для страховки зручний момент. Широко застосовуються для страховки ручні пояси (лонжі).

При виконанні страховки за допомогою лонжі двоє тримають за кінці мотузку. Завдання виконуючих страховку – діяти узгоджено. Набагато досконаліше так званий підвісний пояс. При страховці кінці мотузки треба тримати вільно й у випадку небезпечного падіння швидко їх натягнути. Особливу увагу необхідно звернути на навчання гімнастів навичкам самостраховки. Із цією метою доцільно використовувати стрибки в глибину із приземленням на ноги, на мати, на спину, на живіт, у перекид. Дуже часто причиною ушкоджень є різні недоліки у підготовці робочих місць. При цьому особливу увагу треба звернути на укладання матів з точним їхнім стикуванням, без щілин між ними.

Вправи на колоді. За характером й змістом вправи на колоді дуже близькі до ЗРВ й акробатичних. Найчастіше трапляються ушкодження при приземленнях або падіннях з колоди, при яких можливі забої, розтягнення.

Травми можна й потрібно уникнути. Для цього необхідно навчити виконанню вправ на підлозі, на гімнастичній лаві, закріпити техніку на низькій колоді, а потім перейти на високу, виконуючи вправи зі страховкою. Для виконання акробатичних елементів при початковому навчанні можна використовувати мати, покладені на колоду.

Прийоми страховки на колоді полягають у наступному: при виконанні вскоків страхувати біля місця відштовхування ногами (у містка), а потім швидко переміститися до місця приземлення на колоді; при зіскоках, виконуваних поштовхом ніг, страхувати збоку й підтримувати гімнастку під спину; при зіскоках з упору присівши й на колінах тримати за руку й в під живіт; при перевероті убік стояти з боку спину та тримати за руку й пояс.

Уся площа навколо колоди вистилається матами в один шар. У місці приземлення при зіскоку кладуть мати у два шари. При розучуванні складних вправ користуються поролоновими матами.

Перекладина й бруси різної висоти. Неточність у виконанні вправ або недбалий хват призводять або до удару об прилад, або, що буває частіше, до зриву з приладу й падіння. Можливі при виконанні зіскоків і невдалі приземлення.

Вправи на перекладині й брусах різної висоти пов'язані з навантаженням у першу чергу на суглоби й м'язи верхніх кінцівок і особливо плечового поясу. Відзначимо, що навіть прості виси висувають плечовому суглобу не зовсім звичайні вимоги – у побутових і виробничих умовах відносно рідко зустрічаються такі положення тіла. На перекладині можливі зриви шкіри долонь. До цього призводить незадовільний стан приладів: іржавий гриф перекладини або занадто шорсткувата жердина, зайве нашарування магnezії, хитання стійок або нерівна їх установка, неміцність розтяжок або їх несправність.

Гімнасти повинні мати накладки, що оберігають долонну поверхню від тертя. Долонні накладки – це смужки з натуральної шкіри (краще лосевої), надягнуті на пальці й закріплені ремінцем на зап'ясті. Після занять необхідно зробити холодну ванночку для долонь, щоб зняти відчуття печіння. Перед сном корисно зробити

гарячу ванночку, шорсткуваті долонні місця почистити пемзою, а потім змастити дитячим кремом або ланоліновою маззю.

Виконуючий страховку повинен уважно стежити за точністю виконання вправи, за правильністю проходження кожної фази руху, одночасно тримати у полі зору надійність хвату за гриф або жердину. Нерідко падіння відбувається не в очікуваний бік приземлення. Майстерність страховки полягає у тому, щоб передбачити напрямок можливого падіння гімнаста, зробивши його менш небезпечним. Це досягається максимальною пильністю виконуючого страховку.

Під час встановлення перекладини або брусів різної висоти необхідно ретельно перевірити місця кріплення грифа або жердин зі стійками. Сам гриф повинен бути очищений від іржі, раковин, гладко відполірований наждаковою шкуркою. Жердини повинні бути сухими, гладкими, без тріщин, очищеними від нашарування магnezії. Особливо ретельно треба оглянути троси, розтяжки й місця їх кріплення, перевірити справність кріплень закладних деталей до підлоги, наявність усіх шурупів, стан гаків.

Вправи на брусах. Більша частина травм на брусах – ушкодження кисті, особливо пальців, у момент перехоплень, поворотів. Нерідко при цьому ушкоджується великий палець.

Нижні кінцівки ушкоджуються переважно у момент зіскоку або при ударі об бруси. Багато вправ виконуються в упорі на руках. При слабості м'язів, що приводять плече, зустрічаються випадки травмування плечових і грудинно-ключичних суглобів, грудних м'язів. Спостерігаються натирання й подряпини із внутрішнього боку плеча. Щоб оберегати внутрішню частину плеча від натирань і подряпин під час вправ в упорі на руках, рекомендується виконувати їх у футболці з довгим рукавом або використовувати еластичні нарукавники.

Причиною ушкоджень часто є різний ступінь амортизації жердин, погана їхня еластичність, тріщини в них, несправність затисків, погана стійкість станини, неправильна установка жердин (по ширині плечей) і т.п.

Перш ніж проводити заняття, необхідно ретельно оглянути бруси, звернувши увагу на поверхню жердин, міцність з'єднання жердини зі стрижнем, міцність гвинтів, що кріплять, затисків, обертання стрижнів у стійках станини, стійкість брусів, індивідуальну дистанцію між жердинами. Виступаючі краї станини

обкласти матами. Мати повинні укладатися по обидва боки брусів.

Вправи на кільцях. Близько половини травм на кільцях пов'язані з елементами, що належать до групи викрутів. Саме під час виконання цих вправ може відбутися ушкодження зв'язок та м'язів плечового суглоба. Меншою мірою, ніж на перекладині, але ті ж неприємності відчуває гімнаст від тертя долонної поверхні об кільця.

Незадовільний стан приладу – одна з основних і найнебезпечніших причин ушкоджень: неміцність тросів (зношеність), недоліки у кріпленні тросів до стелі, дефекти у блокової системі, неміцність ременів, що з'єднують кільця із тросами; установка кілець на різному рівні (більша частина навантаження припадає на один плечовий суглоб); тріщини в кільцях. Слід пам'ятати, що кільця зношуються швидше інших приладів.

З метою профілактики травматизму насамперед треба виключити безконтрольні заняття на кільцях. Відсоток ушкоджень, отриманих під час відсутності викладача, більший, ніж при заняттях на будь-якому іншому приладі (особливо при виконанні вправ на великому качі).

Виконуючий страховку повинен чітко уявляти специфіку роботи на кільцях; при махах проходження вертикалі супроводжується сильним ривком, що збільшує небезпеку зриву з приладу.

Основне положення виконуючого страховку біля приладу – на лінії кілець збоку. При виконанні вправ махом вперед після перетинання гімнастом вертикальної лінії виконуючий страховку підставляє руки під спину, на маху назад – під груди.

Перед початком кожного заняття необхідно перевірити готовність приладу.

Вправи на коні з ручками. На цьому приладі ушкодження носять характер забиття, розтягань, подряпин. Локалізація ушкоджень наступна: променево-зап'ястний суглоб, ліктьовий суглоб, пальці рук. Забиття й подряпини колінного суглоба й гомілки відбуваються у результаті ударів об прилад.

Серед профілактичних заходів при заняттях на коні перше місце повинне належати правильній організації й методиці навчання початківців. Насамперед, необхідно сформувати навичку правильної, специфічної для коня постави, що забезпечує й зоровий

контроль над рухами. Важливо приділити спеціальну увагу підготовці променево-зап'ястного суглоба: використовувати підготовчі вправи, додаткові прилади.

Для запобігання колін від подряпин і для кращого ковзання при виконанні махових вправ рекомендується використовувати наколінники. Для попередження тильного перегину у променево-зап'ястному суглобі рекомендується бинтувати зап'ястя еластичним бинтом.

При установці приладу необхідно домогтися повної його нерухомості у горизонтальному положенні, переконатися у справності покриття коня й стандартності ручок, відповідних до ширини коня. Важливо перевірити відстань між ручками для індивідуальної роботи.

Опорний стрибок. Невпевнений розбіг, неправильна його розмітка, неточне розташування містка, перешкоди у місці розбігу або приземлення, недоліки технічної підготовки – це основні причини травм при опорних стрибках.

До травм призводять і несправності приладу: при поштовху ногами місток сковзає по підлозі, одна частина коня вище іншої, прилад нестійкий, слизьке покриття для відштовхування руками, у момент відштовхування засувається одна з ніжок коня. Надійна страховка – досить істотний фактор у профілактиці травм при опорних стрибках.

Основні прийоми страховки при стрибках ноги нарізно, зігнувши ноги, зігнувшись полягають у наступному: стояти попереду коня й трохи збоку місця приземлення; при навчанні у момент відштовхування руками тримати гімнаста двома руками за плече або однієї рукою за передпліччя, іншою за плече або під груди, зміщаючись разом з ним після поштовху руками об прилад. Перед початком заняття необхідно перевірити загальний стан місця для опорних стрибків: стійкість коня, умови для відштовхування руками (отвори від ручок закрити спеціальними пробками), надійність кріплення ніжок, пружність і стійкість містка, після кожного стрибка перевірити дистанцію від містка до приладу, а також стан матів для приземлення й при потребі поправити їхнє стикування й розташування. Майданчик для приземлення повинен бути не менш 5 м у довжину. Мати краще укладати у два шари.

4. Страховка і допомога при навчанні

Найпоширенішою причиною травматизму на заняттях гімнастикою є відсутність ефективного застосування прийомів страховки.

Гімнастичні вправи характеризуються високою точністю виконання і вимагають точного розрахунку, сміливості і рішучості. Проте найменша неточність у виконанні вправи може призвести до падіння, тому потрібно створити такі умови, щоб уникнути ушкоджень. В цьому випадку найзручніше застосовувати страховку і допомогу.

Під **страховкою** розуміють готовність тренера своєчасно надати допомогу учню у випадку невдалої спроби.

Прийоми страховки і допомоги мають різну мету: *перші* – це заходи запобігання травмам, а *другі* – методичні прийоми навчання вправам (сприяти виникненню м'язових відчуттів).

На відміну від страховки, **допомога** передбачає провідку учня по траєкторії руху, підштовхування, підкрутку, фіксацію і підтримку.

Проводка – дії тренера, що супроводжують гімнаста по усьому руху або окремій його фазі (руки тренера на частинах тіла гімнаста, здійснюється напрямна допомога, тренер часто більше активний, ніж гімнаст. Часто виконання відбувається в уповільненому темпі для створення уяви про послідовності дій, положення тіла у просторі. Приклади: провідка гімнаста за ноги по колу в упорі на ручках коня, повільний переверот назад на руках тренера й т.п.).

Проводка полегшує оволодіння рухом у цілому. Використовуючи «провідку», тренер повинен прикладати лише такі фізичні зусилля, які б не підміняли дії самого учня.

Підштовхування – короткочасна фізична допомога, яка надається по ходу виконання окремих фаз руху або при переміщенні гімнаста знизу вгору (досить часті випадки при виконанні підйомів, обертів). Тренер додає до зусиль гімнаста свої зусилля у фазі розгону, при переході з вису в упор і т.п. Наприклад, підштовхування під таз при підйомі махом вперед на брусах, допомога під попереk і стегна після проходження вертикального положення при великих обертах назад і т.п.

Підкрутка – короткочасна допомога гімнастові при виконанні поворотів (тренер підштовхує гімнаста однією або двома руками по ходу повороту при сальто, прискорює обертальний рух).

Фіксація – тривала затримка гімнаста тренером у певній точці руху (тренер зупиняє рух гімнаста для корекції положення частин тіла («зупиняє час»)), дає можливість гімнастові зорієнтуватися у просторі й виконати більш дрібні супутні дії окремими частинами тіла при фіксації інших частин тіла. Наприклад, тренер підхоплює гімнаста під живіт і стегна у момент повороту кругом на брусах і фіксує тіло у кінцевій позі, надаючи гімнастові можливість більш точно поставити руки в упор або стрибок назад на руки тренерові із зупинкою у високому положенні й групуванням при освоєнні сальто назад).

Підтримка – короткочасна допомога при переміщенні гімнаста зверху вниз (тренер «зм'якшує» перехід гімнаста у вис або в упор на руках з більш високого упору, допомогою під груди, живіт або стегна, запобігає динамічному «удару» у крайніх нижніх положеннях амплітуди рухів, особливо пов'язаних з великим махом, спадом назад у вис із упору. Наприклад, підтримує гімнаста під живіт при переході зі стійки на руках на брусах в упор на руках, підтримує під спину при перевороті вперед у вис зі стійки на руках на кільцях і т.п.).

Підтримка також надається тренером, коли учень знаходиться у статичному положенні (наприклад, у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях), особливо у випадку, коли спортсмен ще недостатньо використовує свої зусилля.

У практиці використовуються як окремі прийоми, так й їх сполучення. Це комбіновані прийоми й серійні прийоми. Прикладом комбінованого прийому може бути підштовхування з одночасною підкруткою і наступною підтримкою або фіксацією (підйом махом вперед на брусах з поворотом кругом: тренер підштовхує гімнаста з метою збільшити мах й одночасно сприяє повороту кругом, а після повороту підтримує під живіт, зм'якшуючи прихід на опору). Серійні прийоми застосовуються відповідно до побудови комбінації, з особливостями елементів, що її складають.

Треба мати на увазі, що на першому етапі навчання попереднє уявлення про вправу нечітке, тому перші спроби виконання вправи треба особливо уважно контролювати. Коли учень матиме чітке рухове відчуття, йому можна надати більшу самостійність у діях, але не послаблюючи при цьому контролю.

Щоб гарантувати безпеку під час виконання вправ, необхідно

завчасно підготувати робоче місце. Біля приладів необхідно покласти достатню кількість гімнастичних матів та уважно перевірити надійність усіх кріплень. Особливу пильність треба проявляти під час виконання усієї комбінації багатоборства.

Якщо учень вправу виконує з середніми і дрібними помилками, допомога значною мірою зменшується, але страховка має місце.

Під час розучування нової вправи страховку можна вважати надійною лише тоді, коли перші спроби учні виконують на низьких приладах, де зручно надавати допомогу руками або використовувати різні пристосування. На практиці використовують такі методичні прийоми:

1. На місце приземлення кладуть велику кількість гімнастичних матів, які зменшують висоту приземлення та гарантують гімнасту безпеку.

2. Складну і важку вправу спочатку виконують на приладах малої і середньої висоти (наприклад, низькі та середні бруси).

3. Вправу треба виконувати за допомогою різних пристосувань, які виключають або зменшують відчуття страху.

Основні вимоги до застосування прийомів страховки. Застосування прийомів страховки у вирішальний момент є дуже важливою і відповідальною справою і вимагає від викладача постійного підвищення рівня його кваліфікації, вдосконалювання у прийомах страховки, застосування нових прийомів тощо, виходячи з таких принципів:

- пояснювати гімнасту способи дій при невдалому виконанні вправи (самостраховка);
- правильно вибрати місце, не заважаючи гімнасту виконувати вправи;
- змінювати своє місце залежно від форми і характеру вправ, що виконуються;
- вибрати правильний спосіб страховки і допомоги:
 - а) підтримувати гімнаста так, щоб не обмежувати його рухи;
 - б) тримати гімнаста за плече і тулуб, дуже рідко – за ноги;
 - в) під час виконання деяких вправ (сальто з перекладки і кілець, зіскок ноги нарізно з перекладки тощо) допомагати і страхувати повинні два чоловіки, а також слід застосовувати підвісні пояси.
- створювати умови для найкращого приземлення

(застосовуючи мати);

- уникати дрібної опіки.

Для забезпечення ефективної допомоги або підтримки під час виконання вправ на приладах застосовують різні способи захватів рук, плеча тощо. Попередній захват не завжди потрібний, але треба бути напоготові до нього.

Під час виконання висів, упорів, розмахування, деяких зіскоків та інших вправ без перевертання гімнаста, захват може бути постійним і не змінюватись. Це – захват однією чи обома руками, при якому великі пальці тренера (вчителя) розміщені зверху.

Там, де має місце перевертання гімнаста, захват руками під час руху змінюється; у багатьох випадках тренер підтримує під час виконання рухів гімнаста однією рукою зверху, іншою – знизу. Інколи доцільно застосовувати попередній захват, тоді великі пальці тренера спрямовані вниз (зіскок переворотом з кілець).

Самостраховка – дуже важливий елемент навчально-тренувального процесу гімнастів. Це здатність гімнаста своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Гімнаст може припинити або видозмінити вправу, щоб запобігти травмі або полегшити силу падіння під час зриву. Наприклад, під час виконання стійки на руках або плечах на брусах у випадку падіння вперед гімнаст має зробити перекид вперед, розводячи ноги нарізно.

Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим легше гімнаст оволодіває прийомами самостраховки. Кожен педагог з самого початку занять з гімнастики повинен виховувати в учнів навички самостраховки. Ці завдання успішно можна розв'язувати за допомогою акробатичних вправ. Треба навчити учнів впевнено робити перекид вперед і назад з будь-якого положення. Це дає можливість під час невдалого виконання зіскоку або падіння полегшити приземлення, виконуючи перекид.

Самостраховка відіграє особливо важливу роль на пізніх етапах навчально-тренувальної роботи, коли гімнаст виконує вправи самостійно.

5. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства

Вільні вправи

Страховка на цьому виді багатоборства забезпечується: знанням техніки вправи; швидкістю рухової реакції; умінням швидко і правильно вибрати місце для страховки; умінням визначити найбільш доцільний момент для допомоги.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

Перекид вперед з упору присівши. Стати на одне коліно збоку від учня, однією рукою підтримати під спину біля шиї. Нахилити голову, супроводжуючи рух рукою до закінчення перекаату через спину. Іншою – підтримати під таз або коліно.

Перекид назад з упору присівши. Стати на одне коліно збоку від учня. У мить постановки рук (при перекааті назад) однією рукою підтримати під спину, піднімаючи її (для полегшення роботи рук), а іншою – під коліно.

Переворот з голови. Стати збоку від гімнаста біля місця поштовху руками. Однією рукою підтримати під спину, а іншою – знизу за плече. При падінні підтримати під живіт.

Вправи на колоді

Прийоми страховки на цьому приладі мають такі особливості.

При виконанні наскоків страхувати у місця відштовхування (біля містка), а потім перейти до місця приземлення на колоді.

При зіскоках, які виконуються поштовхом ніг, страхувати збоку і підтримувати гімнастку під спину; при зіскоках з упору присівши і на колінах тримати за руку і під живіт; при перевороті в сторону стояти з боку спини і тримати за попереk; при перевороті вперед однією рукою підтримувати під плече, іншою – в залежності від напрямку можливого падіння.

Під час виконання вправи на колоді вчитель знаходиться поряд з гімнасткою з боку можливого падіння, щоб мати змогу при втраті рівноваги подати руку для опори.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

Зіскок переворотом вліво з поворотом на 90° (з кінця колоди). Стати лівим боком до кінця колоди. Лівою рукою підтримувати гімнастку за ліву руку вище ліктя, правою – під бік.

Перекладина і бруси різної висоти

Прийоми страховки у цих видах багатоборства спрямовані на попередження падіння на голову або прями руки. Для цього

необхідно слідкувати за точністю виконання вправ, за правильністю проходження кожної фази руху, виконання хватів.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

Підйом переворотом. Низька перекладина. Стати попереду перекладини збоку від гімнаста. Одну руку покласти на плече, іншу – під спину або біля задньої частини стегна. Як тільки ноги спортсмена перейдуть на перекладину, однією рукою підтримати її, а іншою, взявши вище ліктя під груди, допомогти вийти в упор.

Підйом махом назад. Стати трохи позаду перекладини, збоку від гімнаста. Під час маху назад, підтримуючи під стегна, допомогти вийти в упор. Якщо спроба була невдала, і гімнаст повернеться у вис, підтримати за попереk обома руками або однією під спину. Неповний вихід в упор може супроводжуватися швидким опусканням у вис. Підтримкою обома руками за попереk зменшити швидкість. Якщо гімнаст пішов на оберт назад і виконав його, руками зупинити рух ніг, щоб зафіксувати закінчення оберт.

Оберт вперед однією. Низька перекладина. Стати позаду перекладини збоку від гімнаста. Однією рукою (під перекладиною), повернутою долонею назад, взяти за зап'ястя, а іншою в другій половині оберт – допомогти під спину вийти в упор. Якщо рух вперед під час оберт триває, рукою, яка знаходиться на зап'ясті, підтримати під плече і зупинити рух.

Зіскок махом вперед. Стати на відстані одного кроку попереду перекладини, збоку від гімнаста. Тренер повинен знати, що під час виконання зіскоку, падають переважно на спину. Отже, тренер повинен супроводжувати гімнаста до приземлення, а у разі невдалого виконання – підтримати під спину.

Зіскок дугою. Низька перекладина. Стати збоку від гімнаста, однією рукою взяти за зап'ястя, іншу покласти на плече. Це допоможе гімнасту правильно вийти з-під перекладини. Якщо спортсмен впевнений у своїх силах, тренер стає біля місця приземлення, збоку від гімнаста. Однією рукою тримає за зап'ястя, іншу ставить під спину біля поясу. Під час приземлення ще тримає за руку або бере ззаду обома руками за попереk.

Із вису присівши на одній нозі, інша – над жердиною, махом однією підйом переворотом в упор на верхню жердину (в/ж). Бруси різної висоти. Стати посередині брусів збоку від гімнастки. Однією рукою підтримувати її під плече, а іншою – під спину.

Зіскок кутом вліво – назад (з сиду кутом) обличчям до в/ж з

поворотом праворуч – кругом. Бруси різної висоти. Стати позаду гімнастки, ліва рука – на попереку, права – на зап'ясті правої руки. Під час перемаху ногами і повороту вправо, ліва рука підтримує під спину, права – разом з рукою гімнастки відводиться убік.

Вправи на брусах

При виконанні розмахування на брусах особливу увагу слід звертати на переміщення плечей. При виконанні маху вперед тренер одну руку ставить під таз, іншу – під плече ззаду; маху назад – одну руку під живіт, іншу під плече знизу під жердину. При перекидах підтримка надається під спину знизу жердин.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

Підйом махом вперед з упору на передпліччях. Бруси низькі. Стати обличчям до брусів, однією рукою взяти гімнаста за руку біля плеча, а іншу провести під жердинами під спину, допомагаючи вийти в упор.

Підйом махом вперед з упору на руках. Бруси середні. Стати обличчям до брусів. Під час підйому гімнаста в упор підтримати його за руку вище ліктя, іншу руку підставити під спину (рука під жердинами), допомогти вийти в упор.

Підйом махом назад з упору на передпліччях. Бруси низькі. Стати обличчям до них. Однією рукою тримати гімнаста за руку біля плеча.

Підйом махом назад з упору на руках. Бруси середні. Стати обличчям до брусів. Коли спортсмен виконує мах з упору зігнувшись, однією рукою тренер бере гімнаста біля плеча, іншу – ставить до спини, біля попереку. Під час маху назад, однією рукою під груди, а іншою – під стегна, допомагають вийти в упор. Після підйому тримати гімнаста обома руками вище ліктя.

Підйом розгином з вису зігнувшись в упор. Стати обличчям до брусів. Страхувати однією рукою під спину біля шиї, а іншою – за попереk і допомогти виконати вправу (руки під жердинами).

Стійка на плечах. Стати обличчям до брусів, однією рукою підтримати під плече (або живіт), іншою – під спину (руки під жердинами).

Вправи на кільцях

Тренер повинен чітко уявляти специфіку роботи на кільцях. Головне його місцеположення – на лінії кілець збоку.

При виконанні викруту вперед, тренер однією рукою супроводжує гімнаста під стегно, іншою – надає допомогу,

підтримуючи під груди і злегка піднімаючи гімнаста. При виконанні викруту назад – однією рукою допомагає під спину, піднімаючи гімнаста, іншою – зустрічає ноги.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

Вис прогнувшись. Стати збоку від гімнаста. Однією рукою підтримати його під спину, а іншою – під плече. Починають навчання на низьких кільцях.

Вис зігнувшись. Стати збоку від гімнаста. Однією рукою підтримати його під спину біля шиї, а іншою – під таз.

Спад назад у вис зігнувшись. Стати збоку від гімнаста. Однією рукою підтримувати його під спину біля шиї, а іншою – під таз.

Підйом махом вперед. Стати під кільцями збоку від гімнаста. Однією рукою допомогти підтримуючи спину, для виходу в упор, а іншою – трохи пригальмувати рух махом вперед.

Підйом махом назад. Стати збоку від гімнаста. Допомогу надають одночасно обома руками: однією під живіт, іншою під стегна.

Зіскок махом вперед. Стати під кільцями збоку і трохи спереду від гімнаста. У момент зіскоку підтримати його однією рукою під спину, а іншою – під живіт.

Зіскок викрутом назад. Стати під кільцями збоку від гімнаста і у разі необхідності підтримати його однією рукою під спину, а іншою під груди.

Зіскок переверотом ноги нарізно. Стати збоку від гімнаста, трохи спереду від місця приземлення. У разі необхідності підтримати під груди або спину, залежно від характеру польоту та приземлення.

Опорний стрибок

Основні прийоми страховки при стрибках ноги нарізно, зігнувши ноги, зігнувшись: тренер стоїть попереду коня і трохи збоку від місця приземлення, підтримуючи гімнаста або двома руками за плече, або однією рукою за передпліччя, іншою – за плече або під груди. Особливу увагу слід приділяти розбігу і відштовхуванню, тому що від цих компонентів залежить успіх виконання вправи.

Література

Базова

1. Арефьев В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко.

Кам'янець-Подільський: – ПП Видавництво «ОІЮМ», 2012. – С. 95-107.

2. Гимнастика и методика преподавания: [учебник для институтов физической культуры] / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 316-324.

3. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 83-95.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – С. 396-408.

5. Черняков В.В. Попередження травматизму під час уроків фізичної культури: [методичні рекомендації для вчителів фізичної культури] / В.В. Черняков, С.Г. Компанець. – Чернігів: ЧОППО ім. К.Д. Ушинського, 2017. – 74 с.

Допоміжна

1. Гімнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 50-62.

2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: [учебник] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 9-11.

3. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: [учебник] / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – К: «Олимпийская литература», 1999. – С. 451-455.

Питання для обговорення

1. Дати визначення терміну «травма».
2. Назвати класифікацію травм.
3. Назвати основні причини травматизму в гімнастиці.
4. Дати визначення термінів: страховка, допомога, самостраховка.
5. Назвати основні вимоги до підготовки робочих місць і обладнання.
6. Назвати основні вимоги до застосування прийомів страховки.
7. Назвати найбільш поширені травми на уроках гімнастики.
8. Умови попередження перевтоми гімнастів.
9. Назвати основні вимоги до форми одягу гімнаста.
10. У чому полягає зміст лікарського контролю?
11. Класифікація видів допомоги при навчанні.

II КУРС
Лекція №4 (2 год.)
ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

Мета – розглянути особливості техніки гімнастичних вправ.

Завдання: 1) описати і роз'яснити класифікацію гімнастичних вправ; 2) описати і роз'яснити особливості техніки гімнастичних вправ та закономірностей, що полягають у її основі; 3) описати особливості техніки силових вправ; 4) описати особливості техніки махових вправ 5) описати особливості техніки відштовхувань і приземлень; 6) дати характеристику особливостям обертальних рухів; 7) роз'яснити особливості загальних правил аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ.

План лекції

1. Класифікація гімнастичних вправ.
2. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі.
3. Техніка силових вправ.
4. Техніка махових вправ.
5. Техніка відштовхувань і приземлень.
6. Техніка обертальних рухів.
7. Загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання студентів

1. Фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ.
2. Елементи кінематики та динаміки гімнастичних вправ.

1. Класифікація гімнастичних вправ

Виходячи з характеру роботи рухового апарату, дії на тіло гімнаста певних фізичних закономірностей і роботи м'язів гімнастичні вправи поділяються на три групи:

- 1) статичні та динамічні;
- 2) махові;
- 3) стрибкові.

Статичні вправи пов'язані з утриманням різних поз на приладах і на підлозі. Частина цих вправ потребує збереження

стійкості тіла (стійка на голові і руках, стійка на руках, рівновага на одній нозі тощо). Для виконання одних вправ потрібна гнучкість (шпагати, глибокі випади, мости), для інших потрібні значні м'язові зусилля (горизонтальні виси і упори, хрести на кільцях). Статичні вправи пов'язані насамперед з ізометричним режимом роботи м'язів (тобто довжина працюючих м'язів не змінюється).

При виконанні висів тіло гімнаста перебуває у стані стійкої рівноваги, а в упорах – нестійкої рівноваги. Чим вище підняте тіло над опорою, тим воно менш стійке. Наприклад, у стійці на руках стійкість тіла значно менша, ніж в упорі на тому самому приладі.

До **динамічних** вправ належать різні переміщення тіла з одного положення в інше (наприклад, підйоми махом, силою або розгином, швидке або повільне опускання, оберти, кола тощо). Ці вправи характеризуються ауксотонічним режимом роботи м'язів, тобто ізотонічний режим чергується з ізометричним.

Динамічні вправи поділяються на переміщення: вгору, вниз, вперед, назад, вбік, по колу. Під час переміщення вгору діють сили, що долають земне тяжіння, а під час переміщення вниз – поступальні. В усіх інших випадках ці сили чергуються. Динамічні вправи можна виконувати силою або махом, тому їх поділяють на силові і махові.

До **силових** належать такі вправи, які виконуються насамперед за рахунок сили без істотного впливу кінетичної енергії.

До **махових** належать такі вправи, які виконуються насамперед за рахунок кінетичної енергії. Але важливо пам'ятати, що під час виконання багатьох махових вправ компонент м'язової сили відіграє надзвичайно важливу роль (наприклад, під час виконання перевороту у стійку з прямими руками на кільцях, перекиду назад у стійку на руках на брусах тощо). У цих випадках виявляється так звана вибухова сила. Більша частина вправ у спортивній гімнастиці належить до махових вправ.

Усі махові вправи на гімнастичних приладах поділяють на групи і підгрупи на основі загальних і часткових структурних ознак. До таких структурних ознак належать: робоче положення тіла гімнаста (мах вперед, мах назад або обертання тіла), характер основної та завершальної дії тощо.

До групи **стрибкових** вправ належать опорні стрибки, стрибкові акробатичні вправи, просто стрибки у вільних вправах і на колоді, зіскоки з гімнастичних приладів. Характер таких вправ

пов'язаний з фазою активного і енергійного відходу від опори, наявність безпорної фази і фази приземлення.

2. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі

Структура гімнастичної вправи містить у собі зміст, форму та взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил, що забезпечують її виконання.

Зміст вправи являє собою сукупність рухів, з яких вона складається, послідовність їх виконання та здібностей гімнаста, необхідних для цього. У процесі оволодіння вправою ці властивості вступають в активну взаємодію, забезпечуючи виконання поставленого гімнастом або його педагогом рухового завдання. Воно формує й змінює структуру вправи.

Форму гімнастичної вправи утворюють положення й рухи тіла гімнаста та його ланок у просторі й у часі, а також взаємозв'язок між здібностями гімнаста. Форма тісно пов'язана зі змістом вправи.

Розрізняють техніку гімнастичної вправи та техніку виконання гімнастичної вправи.

Техніка гімнастичної вправи – це об'єктивна як за змістом, так і за формою модель структури рухів (зразок, еталон). Вона розробляється на основі кількісного і якісного біомеханічного аналізу структури рухів, її морфологічного, біохімічного, фізіологічного й психологічного забезпечення. Це дуже складна динамічна функціональна система. В ній у функціональну взаємодію залучаються індивідуальні властивості (здібності), що належать до усіх підструктур особистості гімнаста.

Техніка виконання гімнастичної вправи являє собою доцільний спосіб або сукупність способів керування рухами, що забезпечують успішне виконання вправи або розв'язання конкретно поставленого рухового завдання.

Вирізняють такі види техніки виконання вправи:

а) *зразкова техніка* – забезпечує бездоганне, близьке до техніки виконання вправ в умовах спортивної боротьби;

б) *надійна техніка* – рівень досконалості, що забезпечує необхідну якість та результат рухових дій;

в) *раціональна техніка* – надійна та економічна (не потребує додаткових зусиль);

г) *індивідуальна техніка* – відображає (враховує) рухові,

функціональні, психологічні особливості гімнаста та його досвід.

Розрізняються такі елементи техніки:

- основні, з яких складається структура і без яких неможливе виконання конкретної вправи;
- додаткові, які доповнюють основні елементи з метою поліпшення вправи (у гімнастичних видах покращення видовищності);
- індивідуальні – це також додаткові, але притаманні конкретному виконавцю.

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

У процесі вдосконалення фізичних вправ відбувається пошук раціональних способів виконання рухових дій. Важливою передумовою при цьому є пізнання закономірностей, від яких залежить техніка гімнастичних вправ.

Багато вправ спортивної і художньої гімнастики та акробатики мають дуже складну структуру як за змістом, так і за формою, а отже, і за технікою виконання.

У кожній довільній руховій дії є рухове завдання і спосіб, яким воно буде вирішуватись. Так, наприклад, стрибок у висоту можна здійснити з прямого і косоного розбігу, відштовхуючись ближньою і дальньою від приладу ногою. Співставляючи ці варіанти між собою, можна віднайти більш або менш ефективні способи. Ті способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю, прийнято називати технікою фізичних вправ.

Техніка фізичних вправ постійно розвивається: удосконалюється звична техніка, іноді зникають старі способи виконання вправ, виникають нові. Цей процес зумовлений низкою умов:

- постійне зростання вимог до рівня спортивних результатів;
- використанням наукових відомостей, які сприяють знаходженню більш досконалих способів виконання дій;
- виготовленням нового, більш досконалого спортивного інвентарю та обладнання.

Водночас, на певному відрізку часу техніка виконання вправи залишається сталою і характеризується раціональною основою виконання, притаманною багатьом виконавцям, тому вона

отримала назву «стандартна техніка».

Стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деяких елементах виконання, зрозуміло, в межах, які не змінюють основу дії. **Індивідуалізація техніки** здійснюється за двома напрямками: а) шляхом типової індивідуалізації, коли у межах стандартної техніки вносяться деякі зміни згідно з особливостями конституції тіла і фізичної підготовленості окремої групи учнів; б) шляхом персональної індивідуалізації, з урахуванням особливостей кожного учня.

У практичній роботі вирізняють основний механізм (основу техніки), основні ланки і деталі техніки.

Основний механізм техніки – це загальне, обов’язкове для усіх спортсменів співвідношення основних фаз рухів, без урахування яких фізична вправа не може бути виконана. Основний механізм складається з рухів, зумовлених структурою рухових дій.

Техніка виконання безперервно змінюється і вдосконалюється. Це пояснюється постійним прагненням тренерів і гімнастів до досягнення найвищих спортивних результатів. Вона має індивідуальний характер. Кожен гімнаст зі зростання майстерності, не порушуючи основного механізму, виконує будь-яку вправу своєрідно, у різних варіантах, з різним виконанням окремих деталей техніки.

Основа техніки визначеної вправи є обов’язковою для усіх учнів. Наприклад, при вивченні перекиду вперед основою техніки є групування. А виконувати його можна з різних в. п. і для кожного учня основа техніки повинна бути обов’язково виконана.

Основною ланкою техніки рухів називається найбільш важлива і вирішальна частина механізму будь-якої вправи. Наприклад, при виконанні перекиду вперед основною ланкою техніки буде прискорене відштовхування ногами у момент обертального руху у групуванні, коли учень знаходиться на спині. Наприклад, на брусах або на перекладині під час виконання підйому розгином основною ланкою техніки буде своєчасне і швидке розгинання у кульшових суглобах з наступним гальмуванням. Як правило, основну ланку техніки виконують у досить короткий проміжок часу.

Деталі техніки – це другорядні особливості руху, які не порушують його основного механізму. Вони можуть у досить широких межах видозмінюватись залежно від індивідуальних особливостей учнів і рівня їхньої підготовленості.

Виконання вправ у гімнастиці повинне відповідати вимогам властивого їй стилю. Воно має об'єктивний і суб'єктивний характер. Об'єктивний характер виконання залежить від моделі, зразка, еталона структури техніки вправи, а суб'єктивний – від індивідуального способу виконання вправи, від того, наскільки точно гімнаст відтворить техніку гімнастичної вправи та виявить себе у рухах. Технічна майстерність гімнастів характеризується стійкістю і якістю виконання вправи.

Високий рівень технічної підготовки в гімнастиці визначається:

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

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

Співвідношення структури і техніки вправ. Структура вправи – це упорядкований склад (система) частин рухової дії за змістом і формою, які мають взаємопідпорядковані відносно внутрішніх (що виявляє організм) та зовнішніх сил. Структурний зміст вправи – це її технічна основа, виходячи із взаємодії зовнішніх та внутрішніх сил, їх прояву або подоланню.

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

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

В основі техніки гімнастичних вправ полягають закони механіки, анатоμο-фізіологічні й психологічні властивості

особистості гімнаста. Закони механіки пояснюють, як у рухах гімнаста переміщаються окремі ланки й тіло у цілому під дією зовнішніх і внутрішніх сил. Анатомо-фізіологічні та психологічні властивості пояснюють, як саме відтворюється техніка вправи у рухах гімнаста.

Зовнішніми силами при виконанні вправ можуть бути: вага тіла гімнаста або окремих його ланок; сила тертя, що виникає при взаємодії гімнаста з приладом (з опорою); опір повітря. Ці сили можуть як ускладнювати, так і полегшувати виконання вправ. Так, наприклад, дія сили земного тяжіння при русі тіла гімнаста або окремих його ланок з більш високого у більш низьке положення стосовно опори полегшує виконання багатьох вправ, а рух з низького у більш високе – ускладнює. Сила тертя може ускладнювати рух або створювати умови для ефективного виконання вправи.

Внутрішні сили виникають завдяки здатності гімнаста виявляти силу працюючими м'язами, використовувати еластичні властивості зв'язок, суглобних сумок, міжхребетних хрящів. Розумне використання цих сил полегшує виконання вправ. Основну роль при цьому відіграє здатність виявляти силу.

При вивченні техніки гімнастичних вправ найбільш важливе значення має знання основних законів механіки (динаміки).

Перший закон (**закон інерції**). *«Усяке ізольоване від зовнішніх впливів тіло зберігає стан спокою або рівномірного прямолінійного руху доти, поки зовнішні сили, а для людини – внутрішні сили, не виведуть його з цього стану».*

Другий закон (**закон сили**) говорить про те, що *«між силою (F) і зміною швидкості (прискоренням a) існує прямо пропорційна залежність».* Це основний закон динаміки: $F = ma$, де F – сила, m – маса тіла або його окремої ланки, a – прискорення.

Третій закон (**закон рівності дії й протидії**). *«Сили, з якими діють один на одного два тіла, завжди рівні й спрямовані по одній прямій у протилежні сторони».*

Спиряючись на закони механіки, можна розрахувати необхідні параметри виконання навіть технічно складних вправ (моменти сили ваги й інерції, кількість руху, траєкторії загального центру маси тіла і його окремих ланок, час та ін.). Тому знання законів механіки необхідно кожному педагогові, що має справу з навчанням руховим діям у побутовий, спортивної, трудовий,

військової та інших видах діяльності.

Однак наявність лише одних цих знань виявляється ще недостатньо. Для того щоб успішно навчати гімнастичним вправам, доводиться враховувати закони інших наукових дисциплін: анатомії, фізіології, психології, діалектики. Вони не скасовують закони механіки, але у багатьох випадках додають свої специфічні виправлення, висувають свої умови й способи виконання вправ. Так, наприклад, розрахунки рухів людини, засновані тільки на законах механіки без обліку вимог інших дисциплін, у свій час не дали очікуваних позитивних результатів. До цих розрахунків знадобилися відповідні виправлення. Так, на перетину механіки й анатомії, біології у цілому виникла нова наука – біомеханіка. Однак і вона не вичерпує повноти розглянутого питання, тому що технічно правильне виконання вправ, та ще й з дотриманням гімнастичного стилю, залежить від психічних і особистісних властивостей гімнаста, від його досвіду й, нарешті, від сукупності усіх перерахованих вище умов при провідній ролі особистісних властивостей. У цьому зв'язку зароджується нова наукова дисципліна – біопсихомеханіка. Саме вона й була покликана з найбільшою повнотою й точністю відобразити техніку виконання гімнастичних вправ. Однак і для неї виявилось неможливим зробити це. На початку 90-х рр. висувалися вагомні аргументи, що обґрунтовують необхідність створення нової наукової дисципліни – психолого-педагогічної біомеханіки.

Наведемо приклад недостатності законів механіки для пояснення техніки гімнастичних вправ. Відомо, що ступінь стійкості тіла у хиткій рівновазі залежить від розміру площі опори: чим вона більша, тем стійкість краща. Однак стояти на голові значно складніше, ніж на одній нозі, незважаючи на те, що площа її опори значно менша, ніж при стійці на голові. Упор руки в сторони на кільцях з погляду механіки відноситься до стійкого виду рівноваги. Насправді ж він не є таким.

При навчанні гімнастичним вправам викладачеві фізичної культури доводиться враховувати закономірності анатомії.

Анатомічна будова тіла гімнаста значною мірою впливає на успішність оволодіння складними вправами та спортивною майстерністю. Особам високим на зріст та з великою масою тіла у цьому випадку складніше, ніж тим, у кого зріст і маса тіла не перевищують межі середніх показників.

Анатомічна будова людського тіла дозволяє виконувати усілякі за формою й складністю вправи. Це стає можливим завдяки тому, що рухову діяльність забезпечують 400-600 м'язів, а 14 ланок тіла, з'єднуючись суглобами, утворюють 105 ступенів вільної дії. Таких можливостей не має жодне сучасне технічне обладнання. До того ж самі м'язи являють собою дуже складний двигун і водночас орган відчуттів. Вони здатні працювати на широкому діапазоні режимів: повільно, плавно, швидко, тривало й здійснювати саморегуляцію рухів. Інформацією й енергією рухову діяльність забезпечують усі інші органи й системи організму. Верховним керівником цієї складної динамічної системи є людський мозок, що нараховує сотні мільярдів нервових клітин – нейронів.

Якість керування рухами при виконанні вправ залежить від положення голови. Воно визначає здатність гімнаста орієнтуватися у просторі за тією інформацією, яка надходить від сенсорних систем (зорової, вестибулярної, тактильно-м'язової, слухової та ін.). У результаті її обробки й звірення з еталоном досліджуваної вправи виникають відчуття й сприйняття положення тіла у просторі, поступово формується цілісна уява про вправу. Точність її залежить від якості й кількості інформації, одержаної центральною нервовою системою. Положення тіла у просторі найбільш точно визначається при природному (тім'ям догори) положенні голови. Без спеціального тренування людина, що опинилася донизу головою (кільця: при качі, вис прогнувшись тощо), може втратити орієнтування у просторі й припуститися помилкових дій.

Зміна положення голови щодо тулуба викликає перерозподіл тонуусу певних груп м'язів, змінює характер взаємодії аналізаторів. Так, наприклад, нахил голови вперед тонізує м'язи передньої поверхні тіла, сприяє згинанню ніг, тобто дозволяє виявляти більшу силу й потужність згинальних рухів тулуба й стегон у порівнянні з тим положенням, коли голова нахилена назад. Водночас таке положення голови координаційно й енергетично ускладнює прогинання тулуба, відведення ніг назад, рух руками назад з положення вгорі. Нахил голови назад, навпаки, тонізує м'язи задньої поверхні тіла й сприяє розгинанню ніг, знижує силові можливості при рухах, спрямованих вперед. Саме тому при горизонтальному висі голову нахиляють вперед, а при горизонтальному висі ззаду – назад.

При поворотах нахил голови вперед спричиняє відхилення тіла

у однойменний з поворотом бік, а нахил назад – у протилежний бік. Це відбувається завдяки відповідному до зміни тонуусу м'язів правої й лівої половин тіла. Положення голови впливає на емоційний стан людини. Варто нахилити голову на груди, як настрій, емоційний стан починає знижуватися, а якщо, навпаки, гордо підняти її, то відразу відчувається приплив бадьорості й сили, поліпшується настрій і емоційний стан. Недарма говорять: «Не вішай носа!»

Попереднє натягування м'язів полягає в основі швидких зворотних рухів. Якщо воно викликане тягою м'язів-антагоністів, то починає спадати через 0,2-0,4 с. Тому початок напруги працюючих м'язів відбувається на тлі спадаючої напруги їх антагоністів. При узгодженні їх спільної діяльності можливі перешкоди.

Розглядаючи фізіологію рухів, варто зазначити надзвичайну складність цілеспрямованих м'язових напруг. При цьому у тісному діалектичному взаємозв'язку виявляються закономірності фізики, хімії, біохімії, анатомії і фізіології. Насамперед м'язи як двигун є органом з дуже складною функцією. Крім того, м'язи й кістки утворюють опорно-руховий апарат, який, будучи унікальною системою, може функціонувати тільки у тісному взаємозв'язку з іншими системами організму: нервовою, серцево-судинною, дихальною, ендокринною, сенсорною й ін. Ці системи відіграють пускову, гальмівну, обслуговуючу, регуляторну й керуючу функції. Верховним керівником і розпорядником, вишуканим регулятором такої сукупності систем, якою є людський організм, є центральна нервова система. Близько 16 млрд. нервових клітин, що становлять тільки кору головного мозку, беруть участь у забезпеченні рухової функції. Завдяки цьому надаються величезні можливості для витонченого, ощадливого керування рухами, розвитку різних за ступенем складності рухових умінь і навичок.

Психологічний рівень керування рухами є найбільш складним. При ознайомленні з новою вправою спочатку важливу роль відіграють відчуття й сприйняття, уява як чуттєва форма пізнання. Потім включаються увага, пам'ять, розумова діяльність, воля – раціональна теоретична форма пізнання. Результати чуттєвої й раціональної форм пізнання перевіряються, доповнюються, уточнюються у практичній руховій діяльності. Психічні процеси виявляються у тісному взаємозв'язку не тільки між собою, але й із закономірностями анатомії й фізіології. Вирішальне значення для

успішного оволодіння досліджуваною вправою має ставлення вихованців до занять гімнастикою.

Особливо важливе значення психологічні властивості гімнастів мають при оволодінні новими для них або вправами, які ще ніким не виконувались. У цьому випадку від гімнастів потрібні глибокі й усебічні знання, розрахунки, передбачення можливих труднощів в оволодінні вправою, воля, глибоко усвідомлене й активне ставлення до навчально-тренувального процесу.

У гімнастиці усе різноманіття динамічних вправ прийнято розділяти на дві великі групи: силові й махові.

3. Техніка силових вправ

Силові вправи поділяються на дві підгрупи:

- а) статичні вправи;
- б) силові переміщення.

Статичні вправи – це нерухомі пози (виси і упори), які гімнаст приймає на приладі. Складність вправ залежить від двох факторів: 1) від ступеня необхідної напруги м'язів: 2) від умов утримання рівноваги при виконанні вправи.

Ступінь необхідної напруги м'язів тісно пов'язана з механічним поняттям моменту сили. З механіки відомо, що *«моментом сили є добуток сили на плече її дії»* (у нашому випадку – вага гімнаста). *Плечем* має назву відстань від лінії дії до вертикалі опущеної з тієї точки, відносно якої визначається момент сили. Очевидно, що чим більше плече (відстань d), тим при інших рівних умовах більший добуток pd , де p – вага спортсмена.

При цьому ступінь необхідної напруги м'язів залежить не тільки від ваги тіла, але також і від розміщення ЗЦМ відносно вісі моменту сили. Момент сили, а також і ступінь необхідної напруги м'язів буде більший там, де більша довжина тіла хоч і при однаковій вазі.

Наступний фактор – особливості умови утримання рівноваги. З механіки відомо, що рівновага буває стійкою і нестійкою *Сстійкою рівновагою* називають такі положення, при яких ЗЦМ спортсмена знаходиться у найбільш низькому положенні і навпаки. Виси у гімнастиці належать до положень стійкої рівноваги, а упори – до положень нестійкої рівноваги. Для утримання рівноваги у висах немає необхідності прикладати додаткові м'язові зусилля спрямовані спеціально на утримання рівноваги, водночас при

виконанні упорів ці зусилля необхідні. Тому упори й належать до більш складних вправ, ніж виси.

Існує ще один фактор, який визначає складність статичних вправ – це анатомічні особливості. Розглянемо дві вправи: горизонтальний вис ззаду і горизонтальний вис спереду. У першій вправі (вис ззаду) рух руками досягає анатомічної межі. Щоб зберегти це положення, потрібно тільки прикласти достатньо зусиль для утримання постійного кута між тулубом і руками. У другому випадку (вис спереду) анатомічного обмеження немає: руки можуть бути по відношенню до тулуба підняті вгору. Таким чином, кут між руками і тулубом може бути зафіксований лише тільки за рахунок сили м'язів плечового поясу. Механічно це означає, що у першому випадку є стопор, який обмежує рух, а у другому – його не має.

Силові переміщення – це повільні переходи з одного статичного положення в інше.

Переходи з більш високого положення у більш низьке мають назву *опускання*, а переходи з більш низького положення у більш високе положення мають назву *підйом*.

Складність опускання і підйомів оцінюється моментом сили і умовами утримання. Слід пам'ятати, що кількісне значення цих критеріїв змінюється у процесі виконання переходів, у той час як при виконанні статичних положень воно залишається постійним.

Опускання у цілому більш легкі, ніж підйоми, оскільки при їх виконанні м'язи працюють у поступливому режимі, у той час як при підйомах – у переборнюючому. З фізіології відомо, що поступливий режим вимагає меншої витрати фізичної сили. Така теза знаходить пояснення і з позицій механіки. Уявимо собі таку модель: через два рівних блоки перетягнута нитка. Для рівноваги цієї конструкції достатньо однієї умови – рівність P і сили F . Якщо припустити, що P – це вага гімнаста, а F – його м'язова сила, то стане зрозуміло: для повільного (без ризику розірвати зв'язки і м'язи) опускання достатньо, щоб P була менше, ніж F . Але щоб піднятися з положення більш низького у положення більш високе, м'язова сила гімнаста повинна значно перевищувати його вагу.

Крім цього, при опусканнях спортсмен переходить з положення нестійкої рівноваги у положення стійкої, при цьому умови утримання рівноваги спрощуються. При підйомах ці умови ускладнюються, оскільки перехід здійснюється зі стійкого

положення рівноваги у нестійке.

4. Техніка махових вправ

Більшість вправ на приладах – махові. Ці вправи цінні тим, що дозволяють удосконалювати координаційні здібності та уміння орієнтуватися у просторі.

Махові вправи – це обертальні рухи по колу або його частинах. Обертальні рухи пов'язані з поняттям «вісь» гімнастичного приладу. Вісі, навколо яких обертається спортсмен, можуть бути дійсними (наприклад, гриф перекладини) і уявними (наприклад, лінія, яка з'єднує точки хвату на кільцях або паралельних брусах) при поперечному (або повздовжньому) положенні плечової вісі гімнаста до вісі приладу.

По відношенню до тіла гімнаста вісі мають такі назви: XX – фронтальна, ZZ – сагітальна, YY – повздовжня (вертикальна). Усі ці вісі уявні. Вони перпендикулярні одна одній і перетинаються в одній точці – ЗЦМ гімнаста (мал. 8). Це головні центральні вісі інерції. Знання законів обертання навколо них особливо важливо для таких видів спорту, як спортивна гімнастика, стрибова акробатика, стрибки у воду.

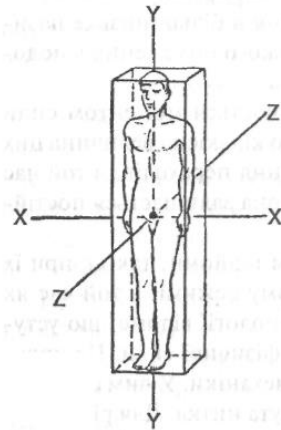
Більшість рухів спортсмени виконують у відповідності до закону **збереження моменту імпульсу**.

При безопорному положенні цей закон має форму прямої дії, але він діє і в опорних положеннях, тільки у цих випадках його дія не така явна, вона маскується зовнішніми силами, такими, як сила земного тяжіння, сила опору зовнішнього середовища (наприклад, повітря), сила тертя. Закон цей формулюється таким чином: «У замкнутій (ізолюваній) системі момент кількості руху є величина постійна».

$$M = J * W = const,$$

де M – момент кількості руху (момент імпульсу), J – момент інерції (значення, яке дорівнює mr^2), W – кутова швидкість.

З механіки відомо, що лінійна швидкість пропорціональна



Мал. 8

радіусу ($V=WR$). Звідси отримуємо, що $W=V/R$. Підставивши це у формулу для моменту кількості руху і пам'ятаючи, чому дорівнює значення моменту інерції, отримаємо:

$$M=mvr,$$

де M – момент кількості руху, m – маса, v – лінійна швидкість точки тіла, яке обертається, r – її радіус (відстань від осі обертання).

Добуток mv у механіці має назву «кількості руху» (або «імпульсу») і є мірою механічного руху.

Оскільки маса постійна, то алгебраїчно зрозуміло, що для збереження постійності значення M швидкість і радіус повинні змінюватися обернено пропорційно.

Стосовно до гімнастичних вправ вищезгадане слід розуміти так: якщо гімнаст під час виконання усіляких обертальних рухів згинається, то він змінює момент інерції свого тіла відносно осі обертання. Зміна моменту інерції обов'язково впливає на зміну кутової швидкості. Ця швидкість, якщо вона підвищується, дає можливість спортсмену обертання таким чином, щоб приземлитися на ноги при виконанні зіскоків (або завершити необхідне обертання).

І навпаки, якщо гімнаст відчуває, що обертання має зайвий кут («перекрут»), тоді при гарній підготовці (у більшості випадків – інтуїтивно) спортсмен розгрупується, випрямляється і таким чином зменшує кутову швидкість обертання.

Другий закон, який повинен враховуватися при виконанні гімнастичних вправ – це **закон збереження кількості руху** (закон збереження імпульсу). Він важливий при вивченні прямолінійних рухів так само, як закон збереження моменту кількості руху для обертальних. Цей закон переважно застосовується для вивчення відштовхування руками і ногами.

5. Техніка відштовхувань і приземлень

Виконання більшості гімнастичних вправ пов'язане з активними відштовхуваннями й приземленнями. Технічно правильно виконані вони істотно впливають на якість виконання вправ.

Відштовхування полягає в активному зміщенні ЗЦМ тіла або окремих його ланок від опори. Енергія відштовхування може використовуватися для переходу тіла з більш низького у більш

високе опорне положення, з опорного – у безопорне, для створення обертального імпульсу тощо. Відштовхуватися можна з місця, з розбігу, з розмахування, руками, ногами, плечима й іншими ланками тіла.

Імпульс сили при відштовхуванні створюється за рахунок активних м'язових зусиль ніг, рук, тулуба й реакції опори. Він надає тілу кількість руху, яка дорівнює добутку його маси (m) на модуль початкової швидкості (v). Оскільки маса тіла гімнаста значення постійне, то виходить, що висота вильоту ЗЦМ тіла (H) залежить від його початкової швидкості. Чим більший імпульс сили й чим ближчий напрямок його вектора до вертикалі ($\sin 90^\circ = 1$; якщо кут a більший або менший за 90 , то $\sin a < 1$), тим вищий підйом ЗЦМ тіла після відштовхування.

$$H = \frac{v^2 \cdot \sin^2 \alpha}{2g},$$

де H – висота вильоту ЗЦМ тіла; v – його початкова швидкість у момент відштовхування від опори; a – кут між горизонталлю й напрямком вектора швидкості.

Показник початкової швидкості (v) визначають: а) ступінь зростання зусиль у фазі активного відштовхування; б) кутова швидкість розгинання ніг у робочих суглобах (чим менший кут згинання, тим більша швидкість); в) тривалість відштовхування – чим вона довша, тем менша початкова швидкість вильоту, а отже, і його висота; г) пружні властивості опори (ступінь реакції опори); д) кут постановки ніг (рук, інших ланок тіла) на опору у місці відштовхування – чим він ближчий до вертикалі, тем краще; е) показник бічних коливань прикладених зусиль – чим він менший, тем краще; ж) положення тулуба відносно вертикалі – краще ближче до неї.

Приземлення – це одна з найбільш складних і відповідальних для гімнаста вправ. Його технічно правильне виконання істотно прикрашає виконану комбінацію або опорний стрибок, виключає можливість травматичних ушкоджень. Саме тому гімнасти намагаються завершити свою комбінацію складними й гарними зіскоками з великою амплітудою польоту й точним приземленням. Під час приземлення швидкість зменшується як і кількість руху, накопичена тілом до моменту приземлення, і зберігається стійка рівновага.

При зменшенні швидкості руху гімнаст може відчувати значні

перевантаження. Їхнє значення пропорційне швидкості уповільнення швидкості руху ЗЦМ тіла донизу. Часті приземлення можуть негативно вплинути на працездатність гімнастів. Вони викликають «бовтанку» внутрішніх рухливих органів і роздратування інтерорецепторів, розміщених у брижі й у власне органах, у стінках кровоносних судин нижньої половини тіла, а також у рецепторних закінченнях вестибулярного аналізатора й ін. Під перевантаження підпадає й опорно-руховий апарат гімнаста. Ударні навантаження швидко стомлюють м'язи ніг, викликають в них больові відчуття.

Під час приземлення навантаження на опорно-руховий апарат, особливо на ноги, іноді досягає значної величини. Наприклад, після виконання курбету воно може коливатися у межах 340-500 кг. При виконанні окремих вправ гімнастові доводиться приземлятися не на ноги, а на руки. У цьому випадку опорно-руховий апарат рук зазнає навантаження у 250-300 кг і більше.

Кінетична енергія, накопичена до моменту приземлення, зменшується за рахунок використання ресорних властивостей опорно-рухового апарата й зменшення її самою опорою. Тому чим гірша техніка приземлення й жорсткіша опора, на яку приземляється гімнаст, тим більшого навантаження зазнає його опорно-руховий апарат, тим більші й інші негативні впливи.

Збереження рівноваги в опорній фазі приземлення значною мірою залежить від форми польоту тіла щодо траєкторії руху його ЗЦМ; напрямку й швидкості обертання тіла навколо ЗЦМ; від здатності гімнаста вчасно виправити неточність приземлення за рахунок спеціальних рухів руками, головою, тулубом; від сили м'язів ніг.

Точність приземлення залежить і від правильного виконання елемента, що передує зіскоку, і, головним чином, від самого зіскоку, техніки приземлення. При її порушенні гімнаст може втратити рівновагу з переміщенням тіла вперед, назад і в сторони. Для того щоб уникнути цих помилок і зробити приземлення технічно правильним і гарним, треба дотримувати наступних основних правил:

1. Чим вищою є висота польоту ЗЦМ тіла, тем глибшим й тривалішим повинне бути присідання.

2. Чим більшою є швидкість обертання тіла навколо однієї або декількох вісей одночасно, тим далі від проекції ЗЦМ тіла на опору

ставляться пальці ніг у відповідну сторону залежно від напрямку обертання тіла до моменту приземлення. При великій горизонтальній швидкості ноги ставляться спереду від проекції ЗЦМ тіла.

3. Для того щоб стійко приземлитися, потрібно, ще перебуваючи у польоті, намагатися випрямитися, незначно зігнувшись у кульшових суглобах і злегка зігнувшись у грудній частині. Ноги при цьому повинні бути випрямлені або майже випрямлені, стопи відтягнуті, пальці ніг зігнуті, руки підняті вгору – в сторони. Приземлення у випрямленому положенні й особливо у прогнугому вкрай небезпечно!

4. Людина орієнтується у просторі найкраще у тому випадку, коли перебуває у вертикальному положенні тім'ям догори. Тому чим раніше гімнаст зможе випрямитися у польоті, тим краще він буде орієнтуватися у просторі, технічно вірніше приземлитися, а отже, і клас виконання зіскоку буде вищим.

6. Техніка обертальних рухів

При виконанні багатьох динамічних вправ можна створити умови для обертальних рухів тіла гімнаста в одній, двох і навіть у трьох площинах простору одночасно. Обертальний імпульс (момент кількості руху) створюється як на опорі, так і в умовах безопорного положення тіла. Обертальний імпульс, якщо він створений на опорі, може бути посилений, коли тіло перейде у безопорне положення. Такі особливості найчастіше й використовують гімнасти.

При опорному положенні тіла обертальні рухи можуть виконуватися на ногах, на руках, навколо поздовжньої, поперечної й передньо-задньої вісі. Найпростішими з них є повороти на місці: праворуч, ліворуч, кругом, повороти з підскоком на 180, 360° і більш градусів; перевороти й сальто вперед, назад і в сторони.

Техніка *повороту* складається з двох частин. У першій гімнаст, активно взаємодіючи з опорою, повертає («скручує») незакріплену частину тіла і задає їй необхідний момент кількості руху. У другій частині при виконанні повороту без підскоку гімнаст звільняє від опори ногу, різнойменну повороту, приставляє її до опорної ноги й цим завершує поворот. Під час поворотів з підскоком гімнаст відштовхується від опори й уже при безопорному положенні втягує у поворот опорну частину тіла за рахунок енергії, накопиченої

частиною тіла, що повертається. Виконання поворотів починається з найбільш віддалених від опори ланок тіла. Опорна ланка тіла, не повертається щодо вихідного положення до моменту відриву тіла від опори (повороти на 180, 360° і більш, повороти махом вперед на перекладині, кільцях тощо). Зв'язок з опорою припиняється після того, як ланки тіла, віддалені від опори, набули моменту кількості руху, достатнього для того, щоб забезпечити успішне виконання заданої вправи. Потужність повороту залежить від міцності зчеплення тіла з опорою, фізичних можливостей і технічної майстерності гімнаста. Наприклад, при поворотах навколо повздовжньої вісі тіла на 180, 360° і більше із підскоком момент інерції ніг до їхнього відриву від опори значно більший за момент інерції тулуба, тому що ноги міцно з'єднані з опорою (із землею), а момент кількості руху ніг більший за момент кількості руху тулуба. Завдяки цьому створюються умови для повороту тулуба навколо його повздовжньої осі. Після ж відриву ніг від опори, навпаки, момент інерції ніг буде менше моменту інерції тулуба, момент кількості руху ніг менше моменту кількості руху тулуба.

При цьому створюються умови для повороту ніг – основою для цього слугує момент кількості руху, накопичений тулубом.

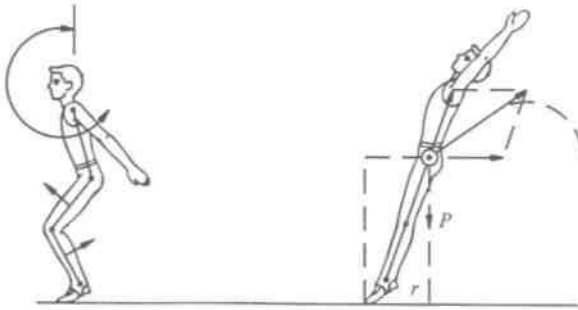
При поворотах навколо поперечної вісі тіла обертальний імпульс створюється за рахунок того, що гімнаст, переходячи з вихідного положення в кінцеве, виконує обертальні рухи різними ланками тіла щодо цих вісей суглобів: руки – навколо плечової; стегно – навколо колінної; голова з тулубом – навколо гомілковостопної. Добуток кутової швидкості кожної ланки на відповідний момент інерції утворює момент кількості руху кожного з них. Загальний момент кількості руху тіла складається з кількості руху його ланок.

Коли відштовхування здійснюється не відносно вертикалі, а з відхиленням тіла назад або вперед, сила ваги (P) створює обертальний момент навколо центру опори, що полегшує обертальний рух тіла. Висота ж польоту після відштовхування у тому й іншому випадках знижується. Тому вдосконалювання техніки сальто вперед та назад зводиться в основному до вибору таких вихідного положення й напрямку активних зусиль, при яких створюються максимальна швидкість вильоту тіла відносно вертикалі та водночас необхідний для обертання момент кількості руху. Найбільш ефективно можна відштовхнутися з попереднім

прискоренням ЗЦМ тіла під деяким кутом до напрямку поштовху (мал. 9). Після відриву тіла від опори поступальні й обертальні рухи здійснюються при безопорному положенні.

При безопорному положенні тіло гімнаста являє собою вільний кінематичний ланцюг і може зробити поступальні й обертальні рухи на основі законів кінематики.

Назву «*поступальний рух*» твердого тіла отримує такий рух, при якому ланки тіла переміщуються однаковими паралельно розташованими траєкторіям і у кожний певний момент часу мають рівні швидкості й прискорення. Тому про поступальний рух тіла гімнаста можна говорити за рухом його ЗЦМ. При виконанні гімнастичних вправ поступальні рухи сполучаються з обертальними.



Мал. 9

Обертальний рух – це такий рух твердого тіла, при яком усі або, принаймні, дві ланки, що розташовані на осі обертання, залишаються нерухомими. У гімнастиці до таких рухів належать сальто, повороти та їх комбінації. Основними характеристиками цього виду рухів є кутова швидкість і кутове прискорення.

При розгляді можливості виконання обертальних рухів при безопорному положенні необхідно враховувати, що тіло гімнаста у цьому випадку має постійний момент кількості руху: $L = \text{const}$. Із цього випливає, що траєкторія руху ЗЦМ тіла визначається лише величиною й напрямком швидкості вильоту у безопорне положення. Не можна ні зменшити, ні збільшити й кількість руху, його можна лише перерозподілити між окремими ланками тіла.

При безопорному положенні тіло гімнаста завжди обертається навколо осі, що проходить через його ЗЦМ. Тому будь-яка сила,

лінія дії якої не проходить через ЗЦМ, створює обертальний момент щодо вісі, яка проходить через ЗЦМ тіла. Поворот починається з кінцевих ланок тіла, оскільки вони мають найбільшу рухливість. У тому випадку, коли сила діє по лінії, що проходить через ЗЦМ тіла, моменту не створюється, оскільки її плече дорівнює нулю. При виконанні складних обертальних рухів на тіло одночасно можуть діяти декілька моментів інерції – у цьому випадку їх загальний момент інерції буде дорівнювати сумі діючих моментів інерції.

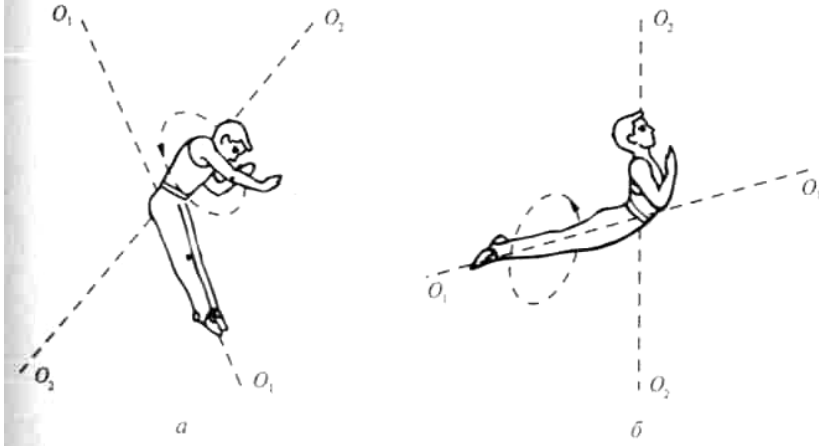
При виконанні обертальних рухів доводиться враховувати також і те, що ланки тіла можуть переміщуватися тільки у протилежні сторони назустріч одна до іншої зі швидкостями, обернено пропорційними їхнім моментам інерції. Так, наприклад, при спробі виконати сальто вперед зігнувшись за рахунок активних рухів тулубом і піднятих вгору рук тулуб повернеться навколо своєї осі на кут у 45° , а ноги назустріч йому – на 90° . Так відбудеться тому, що момент інерції тулуба у цьому випадку виявляється у два рази більшим у порівнянні з моментом інерції ніг. При виконанні цієї ж вправи, але тільки за рахунок активних рухів одних рук, співвідношення моментів інерції рук та іншої частини тіла у витягнутому положенні дорівнює 1:12, а в групуванні – 1:4 (за С.-М.А. Алекперовим).

З наведеного логічно випливає, що тільки за рахунок рухів одних рук істотного обертання тіла досягти не можливо. Руками можна тільки скорегувати положення тіла у просторі з метою більш правильного приземлення, більшого зробити не вдасться через те, що при виконанні гімнастичних вправ тіло гімнаста при безопорному положенні перебуває не більше 1,5 с.

Оптимальне для повороту тіла співвідношення моментів інерції взаємодіючих ланок створюється у тому випадку, коли тулуб і ноги розташувати під кутом $90-100^\circ$. У цьому випадку значення моменту інерції ніг щодо поздовжньої осі тулуба буде орієнтовно у 7-8 разів більшим за момент інерції тулуба щодо його поздовжньої осі, а останній – орієнтовно у стільки ж разів більший за момент інерції ніг щодо їхньої поздовжньої осі. Це дозволяє виконати повороти навколо поздовжньої осі тулуба або ніг. У першому випадку для створення обертального імпульсу як опори використовуються ноги. Момент їх інерції, враховуючи відстань їх ЗЦМ до поздовжньої осі тулуба, значно перевершує момент інерції

тулуба. Це дає можливість, «відштовхуючись» від ніг, повернути тулуб навколо його поздовжньої осі. Після цього тіло розгинається у тазостегнових суглобах. При цьому ноги «наздоганяють» тулуб, використовуючи частину накопиченого ним моменту кількості руху.

Подібним же чином виконується поворот уздовж поздовжньої осі ніг, оскільки момент їх інерції стає значно меншим за момент інерції тулуба. Після створення обертального імпульсу гімнаст може знову згинатися й розгинатися, виконуючи поворот навколо поздовжньої осі тулуба або ніг. Кількість поворотів, які гімнаст може виконати при безпорному положенні, залежить від запасу висоти, а отже, і часу. У процесі повороту перша частина тіла, яка слугувала опорою для другої частини, що повертається, буде наздоганяти її й використовувати частку накопичених нею моменту кількості руху або кінетичної енергії (мал. 10 а-б).



Мал. 10. Повороти тіла у зігнутому (а) та прогнутому (б) положенні тіла при безпорному положенні: O_1O_1 – поздовжня вісь ніг; O_2O_2 – поздовжня вісь тулуба.

При безпорному положенні можна виконувати не тільки обертальні рухи в усіх площинах простору, але й переміщатися вгору-вниз при відштовхуванні вгору під кутом 90° до горизонталі та по параболі – при відштовхуванні під різними кутами за наявності горизонтальної складової швидкості ЗЦМ тіла.

При безпорному положенні можна змінювати швидкість обертання тіла шляхом зміни пози. Наприклад, при обертанні

навколо поздовжньої осі тіла згинання тіла, відведення рук у сторони призводять до уповільнення швидкості обертання; розгинання тіла, приведення рук – до її збільшення.

7. Загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ

При аналізі техніки гімнастичних вправ дотримуються наступних правил:

- вказується, до якої групи належить досліджувана вправа (елемент) – до групи динамічних або статичних, подається його коротка характеристика та вказується основне призначення;
- уточнюються основні завдання вправи – пояснюється, з якого вихідного та у яке кінцеве положення повинен прийти гімнаст у результаті виконання вправи;
- техніка виконання вправи пояснюється за окремими частинами і фазами.

Майже в усіх вправах (залежно від характеру дії сили ваги тіла або окремих ланок) розрізняють дві частини: у першій частині (шлях донизу) сила ваги сприяє руху; у другій (шлях догори) – навпаки, вона перешкоджає руху, ускладнює виконання цієї частини.

Кожну частину вправи прийнято поділяти на окремі більш дрібні, але відносно самостійні частини – *фази*. Для поділу на фази слугують наступні підстави:

- структура рухів у кожній фазі повинна відрізнятися від структури рухів в інших фазах;
- у кожній фазі повинне вирішуватися одне, специфічне тільки для цієї фази, головне завдання;
- характер діяльності м'язів, фізіологічне й психологічне забезпечення рухів в одній фазі повинні відрізнятися від інших фаз.

Про технічну правильність виконання вправи свідчить ступінь ефективності, раціональності або нераціональності використання закономірностей механіки, анатомії, фізіології й психології.

При поясненні техніки виконання динамічних вправ розглядаються характер взаємодії зовнішніх і внутрішніх сил, маса тіла або його окремих ланок, швидкість, прискорення, момент інерції, кількість і момент кількості руху та інші параметри, а крім

того, особливості роботи м'язів, фізіологічне й психологічне забезпечення успішного виконання досліджуваної вправи у цілому.

У кожній фазі розглядаються показники навантаження, анатомічні умови роботи м'язів в окремих зчленуваннях, ступінь їх напруги, кут тяги й ін.

Після пояснення якісної біомеханічної характеристики техніки досліджуваної вправи переходять до характеристики фізіологічного забезпечення працюючих м'язів, що й створюють робочу позу; потім пояснюють особливості керування рухами з боку ЦНС, інформаційне й енергетичне забезпечення.

Пояснення техніки виконання вправи завершується розглядом психологічного забезпечення рухів: концентрація, розподіл і зміна уваги, запам'ятовування послідовності рухів, прояв вольових зусиль, засвоєння закономірностей, що лежать в основі технічно правильного виконання вправи тощо.

Пояснення повинне бути коротким, образним. Закони механіки, анатомії, фізіології, психології техніки, що полягають в основі рухів, викладаються у доступній для вихованців формі. Спочатку пояснюється головне, а потім поступово й деталі техніки рухів.

Аналіз техніки виконання досліджуваної вправи повинен завершитися узагальненням, що дає можливість пізнати її як єдине ціле.

Література

Базова

1. Гимнастика и методика преподавания: [учебник для институтов физической культуры] / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 82-92.

2. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 96-121.

3. Гимнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 155-173.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч.1. – С. 80-92.

Допоміжна

1. Гимнастика / под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлёмина. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 173-286.
2. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика [учебник] / В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 38-166.
3. Теория и методика гимнастики: [учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов] / под ред. В.И. Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – С. 123-146.

Питання для обговорення

1. З яких компонентів складається структура гімнастичної вправи?
2. На які групи поділяються гімнастичні вправи виходячи з характеру роботи рухового апарату, дії на тіло гімнаста певних фізичних закономірностей і роботи м'язів?
3. На які підгрупи поділяють силові вправи?
4. Особливості виконання динамічних вправ.
5. Особливості виконання статичних вправ.
6. Особливості виконання стрибкових вправ.
7. Правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ.
8. Чим зумовлений процес розвитку техніки фізичних вправ.
9. Що являє собою відштовхування та приземлення?
10. Що являє собою зміст гімнастичної вправи?
11. Що являє собою техніка виконання гімнастичної вправи?
12. Що являє собою техніка гімнастичної вправи?
13. Що являє собою форма гімнастичної вправи?
14. Що являють собою махові вправи?
15. Якими компонентами визначається рівень технічної підготовки в гімнастиці?
16. Які основні закони механіки (динаміки) мають важливе значення при вивченні техніки гімнастичних вправ?

Лекція №5 (2 год.)

ОСНОВИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Мета – розглянути особливості навчання гімнастичним вправам.

Завдання: 1) описати і роз'яснити мету, завдання та етапи навчання гімнастичним вправам; 2) описати і роз'яснити умови успішного оволодіння гімнастичними вправами; 3) дати аналіз дидактичним принципам, методам і прийомам навчання; 4) роз'яснити особливості застосування логічної програми навчання складній руховій дії у процесі навчання; 5) дати характеристику формам організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.

План лекції

1. Мета, завдання та етапи навчання.
2. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами.
3. Дидактичні принципи навчання.
4. Методи навчання.
5. Прийоми навчання вправам.
6. Логічна програма навчання складній руховій дії.
7. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання студентів

1. Скласти логічну програму навчання перевороту в сторону.
2. Скласти комплекси вправ для розвитку сили, гнучкості, координації рухів.

1. Мета, завдання та етапи навчання

Мета навчання гімнастичним вправам, як і будь-якого педагогічного процесу, – організація планомірної діяльності учнів під керівництвом викладача для формування в них рухових навичок, умінь і набуття ними спеціальних знань.

Поняття «рухове уміння» і «рухова навичка» пов'язані з руховими діями. Рухові дії є поведінкові рухові акти, спрямовані на вирішення рухових завдань. Оволодіння руховими діями у процесі фізичного виховання відбувається по мірі формування відповідних рухових умінь і навичок.

Виходячи з цього, рухове уміння – це рівень володіння

руховою дією, що характеризується провідною функцією мислення у безпосередньому управлінні рухами в усіх основних опорних точках і відсутністю стійкої системності рухів.

Рухова навичка – це рівень володіння руховою дією, що характеризується автоматизованим управлінням рухами за більшістю основних опорних точок і їхньою стійкою системністю. Необхідно відзначити, що у практиці фізичного виховання і спорту нерідко ми маємо справу не з «абсолютною» навичкою, а зі сполученням уміння і навички при здійсненні будь-якої дії. Це спостерігається, наприклад, у рухових діях швидко-силового характеру, коли не весь склад рухів у цілісному акті здійснюється автоматизовано.

У руховій дії, спрямованій на рішення рухового завдання, розрізняють два боки: перший – ступінь раціональності її техніки; другий – характер управління рухами. Рівень володіння руховою дією може характеризуватися стабільністю чи нестійкістю, стандартністю чи мінливістю, свідомим чи автоматизованим управлінням рухами, ізольованістю чи системністю рухів. Це пов'язано із тим, на якому етапі формування рухової навички відбувається процес навчання гімнастичній вправі.

Особливістю гімнастики є те, що діяльність гімнаста базується на прикладних вправах і формах рухів, які у повсякденному житті не зустрічаються. З багатьма руховими відчуттями, просторово-часовими співвідношеннями, координаційними формами рухів учні знайомляться вперше тільки у процесі навчально-тренувальних занять.

У процесі навчання гімнастичним вправам вирішуються такі основні завдання:

- формування рухових навичок, що мають провідне значення для загальної рухової й спортивної підготовки учнів;
- розвиток фізичних здібностей, таких, як сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість тощо;
- формування професійно-педагогічних та інструкторських навичок (у студентів спеціальних навчальних закладів).

Окремі завдання, які розв'язуються у процесі навчання гімнастичним вправам, визначаються у кожному конкретному випадку на основі оцінки особливостей структури руху, умов її виконання і рівня підготовленості учня.

Процес навчання складній гімнастичній вправі, як правило,

розтягнутий у часі, оскільки формування рухової навички відбувається поступово. Відповідно до цього, процес оволодіння вправами ділиться на три тісно пов'язані між собою етапи.

Перший етап – створення загальної попередньої уяви про рух, який становить основу свідомого опанування будь-якої рухової дії (початкове навчання). Результатом оволодіння початковими відомостями про новий рух (форма, амплітуда, напрямок дії, окремі положення тощо) і рухового досвіду, накопиченого у пам'яті учня, є встановлення загальних зв'язків, що забезпечують побудову вихідної програми майбутніх рухових дій.

Другий етап – безпосереднє оволодіння основами техніки руху (поглиблене розучування вправи). На цьому етапі у результаті активної спільної роботи викладача й учня уточнюється уява про вправу, усуваються помилки, забезпечується самостійне виконання вправи при суворому контролі над діями.

Третій етап – закріплення й удосконалювання техніки руху. Це дозволяє довести ступінь володіння рухом до рівня міцної автоматизованої навички, завдяки якій учень виконує вправи у різних умовах (змагання й виступу) протягом тривалого проміжку часу.

Після завершення процесу навчання вправі усі дії можуть бути спрямовані на виконання варіантів вивченої вправи; більш складних за технікою вправ, що мають подібні деталі з попередньою; на зміну умов виконання, наприклад, у різних з'єднаннях з іншими вправами.

2. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами

При організації процесу навчання слід враховувати умови, виконання яких впливає на ефективність засвоєння гімнастичних вправ. До таких умов належать: оцінка готовності учня, готовність вчителя, готовність матеріально-технічної бази.

Перша умова успішної організації навчання гімнастичним вправам – оцінка рівня готовності учня. У зв'язку з цим оцінка потенційних можливостей учня здійснюється за такими компонентами:

- рухова підготовка (обсяг і характер засвоєних рухів, типові ускладнення при розучуванні рухів, наявність в арсеналі рухового досвіду подібного з новим рухом);
- фізична підготовка (рівень розвитку тих рухових здібностей,

що мають вирішальне значення для оволодіння новим рухом);

- розвиток психічних якостей (сміливості, рішучості, реакції учня на тривалу нервову напругу й інші особистісні якості).

Характер оцінки здібностей учня залежить від того, яка саме вправа буде вивчатися. А оскільки гімнастичні вправи дуже різноманітні, то і визначення можливостей учня може змінюватися у кожному конкретному випадку при вивченні нового руху.

Друга умова – складання програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей учня. Програма навчання має форму алгоритмічного розпорядження, лінійної чи розгалуженої програми. Ефективність навчальних програм зростає по мірі ускладнення техніки гімнастичних вправ.

Третя умова – уміле керування процесом засвоєння вправи, що здійснює викладач на основі аналізу результатів дії учня, вибору коригувальних команд і контрольних завдань.

Четверта умова – наявність відповідних умов і засобів навчання. До них належать: приміщення (клас, зал, майданчик), основні і допоміжні прилади, методичні засоби навчання (схеми, малюнки, кінограми, моделі тіла людини), методичні розробки з техніки і методики навчання, засоби технічного забезпечення (кіно- і фотоапаратура, вимірювальні пристрої і прилади типу гоніометрів, динамометрів, магнітофони, відеоманітофони, диктофони).

Програмування навчання на основі вказаних умов дає змогу:

- попередньо визначити стратегію, зміст і форми побудови процесу навчання;
- практично здійснити план з урахуванням конкретних умов і поточного стану учня;
- контролювати і регулювати хід процесу навчання за схемою якщо (умова) – то (дія).

У процесі планування навчання треба спиратися на такі правила:

- якщо відбувається формування рухової навички, то роль мотивації послаблена і навпаки – переважну роль відіграє вправа;
- якщо вправі передують формування знань про принципи побудови руху, то результативність навчання рухам вища, можливий позитивний перенос навички;
- якщо вправа повторюється на занятті 6-12 разів (по 2-3 рази

в підході), то відзначається зростання рівня навченості на занятті;

- якщо перерва при повторенні не перевищує 3-х хвилин, то тимчасовий зв'язок підкріпляється;
- якщо перерва між заняттями не перевищує 24 години, то навчання продовжується з більш високого рівня навченості;
- якщо у період відпочинку між вправами учень здійснює уявний аналіз вивченого, то наступні спроби більш ефективні;
- якщо час відпочинку дозволяє усунути втому (60-120 с), то швидкість навчання зростає;
- якщо у ході навчання тривалість виконання вправи занадто збільшується (в одному підході виконується 4 і більше повторень), то настає втома, що викликає зниження швидкості навчання;
- якщо відбувається процес утворення умовних реакцій, то виробляються вісцеральні умовні реакції; серцева, дихальна, вазомоторна діяльність, газообмін піддаються обумовленню (Ле Ні Жан-Франсуа, 1973);
- якщо рівень розвитку рухових здібностей відповідає характеристикам вправи, то швидкість навчання зростає, тривалість процесу навчання скорочується на третину;
- якщо здійснюється послідовне навчання рухам зі схожими підготовчими фазами і різноманітними фазами основних дій, то навчання відбуватиметься швидше, ніж при паралельному;
- якщо у процесі навчання враховуються правила 1-11, то швидкість навчання зростає, тривалість процесу навчання скорочується на третину (або вдвічі).

3. Дидактичні принципи навчання

При організації навчального процесу у гімнастиці основним керівництвом до дії є дидактичні принципи навчання.

Дидактичні принципи це вихідні теоретичні положення, які визначають дії викладача і учня і спрямовані на оптимізацію процесу навчання. Враховуючі це необхідно:

- будувати процес навчання на усвідомленні учнів мети навчальної діяльності;
- враховувати, що характер активності учня є головним

показником ступеня свідомого ставлення до навчального процесу. Через свідомість до активності – такий взаємозв'язок цих двох принципів;

- використовувати у процесі навчання засоби, методи і форми організації занять, які мають наукове обґрунтування;
- спрямовувати навчання на формування міцних навичок, що базуються на високому рівні розвитку рухових здібностей і руховому досвіді;
- добирати рухові завдання у відповідності до можливостей учнів, враховувати їхні індивідуальні особливості;
- пам'ятати, що навчальний матеріал повинен бути доступним учню за умови витрати ним оптимального зусилля для його засвоєння;
- при вивченні гімнастичних вправ створювати уяву про їхнє виконання, використовуючи різні форми наочності;
- на кожному занятті оптимізувати кількість повторень вправи, яка вивчається;
- враховувати наявність системи взаємозалежних завдань, засобів, методів, форм організації занять на кожному етапі навчання руховим діям;
- будувати процес навчання, враховуючи зміст попередніх уроків та створюючи базу для засвоєння нового навчального матеріалу на наступних уроках;
- поступово ускладнювати вправи, які вивчаються.

При навчанні гімнастичним вправам використовуються такі основні принципи дидактики: свідомості, активності, наочності, доступності, систематичності, міцності, науковості, індивідуалізації, повторності, системності, послідовності, поступовості.

Принцип **свідомості**. Гімнастичні вправи висувають високі вимоги до фізичних, рухових і вольових якостей учнів. Принцип свідомості у процесі оволодіння новими вправами передбачає насамперед виховання в учнів потреби осмисленого оволодіння рухом, зацікавленості й творчого ставлення до розв'язання поставленого завдання.

Реалізація принципу передбачає формування у дітей системи знань і переконань, що забезпечують свідоме ставлення до занять гімнастикою і висуває такі вимоги до їх організації:

- учні повинні розуміти мету своєї навчальної діяльності. Для

цього необхідно зосередити зусилля на виховання потреби у заняттях гімнастикою;

- учні повинні усвідомлювати навчальні завдання, що їм доведеться вирішувати для досягнення поставленої мети. При незнанні учнем, для чого виконується та чи інша гімнастична вправа (а отже, і при відсутності в нього цільової настанови), значно знижуються темпи і якість формування рухової навички;
- домагатися розуміння учнем того, що гімнастичні вправи це засіб для поліпшення здоров'я, для підвищення працездатності, а загалом – засіб для підготовки себе до життя;
- застосовувати такі методи і прийоми навчання, які б стимулювали свідомість учнів, навчаючи їх виокремлювати і узагальнювати окремі рухи, порівнювати дії, рухи, окремі параметри рухів, розуміти їхнє значення для кінцевого результату;
- розвивати в учня здатність критично ставитися до своїх успіхів і невдач, що дозволить зробити самооцінку учня більш об'єктивною, без зайвої самовпевненості і невинного розчарування при оцінюванні результатів власних дій.

Принцип активності. Характер активності учня є головним показником ступеня його свідомого ставлення до навчального процесу. Через свідомість до активності – такий взаємозв'язок цих двох принципів.

Рівень активності залежить від мотивів діяльності, які змінюються у залежності від кожного вікового періоду:

- у дошкільному і молодшому шкільному віці переважають мотиви, що пов'язані із біологічною потребою у рухах;
- у середньому і старшому шкільному віці – задоволенням потреб спілкування і пізнання;
- у юнацькому і дорослому віці – визначення соціального статусу.

Принцип наочності. При навчанні гімнастичним вправам необхідно створювати уяву про їх виконання, використовуючи різні види наочності. Принцип наочності реалізується через вплив на аналізаторні системи організму учнів.

Зорова наочність існує удвох різновидах: показ і демонстрація.

Показ – це виконання вправи людиною. Демонстрація – це використання малюнків, схем, фотографій, кінограм, кінофільмів, шарнірних моделей.

Слухова наочність припускає використання різних способів відтворення звуку за допомогою ударів, постукування, метронома, звуколідера для формування звукових образів ритму дії, темпу рухів і тривалості вправи. Наприклад, звуковий образ ритму розбігу при опорному стрибку сприяє відтворенню відповідного ритму рухів.

Рухова наочність передбачає формування в учня уяви про фізичну вправу за рахунок тих м'язових відчуттів, що виникають у нього при спробах виконати рухову дію. Відчутти особливості вправи – означає зрозуміти сутність тих елементів дії, що непідвласні спостереженню (використання інерційних сил, перерозподіл зусиль у цілісному акті тощо), означає з'єднати попередньо створений значеннєвий, слуховий спосіб дії з реальними м'язовими відчуттями. Тактильна чутливість доповнює рухову наочність при виконанні гімнастичних вправ на приладах.

Словесна наочність передбачає формування образної уяви про рухову дію за рахунок живого зрозумілого пояснення сутності фізичної вправи, особливо тих її елементів, що складні чи недоступні для безпосереднього спостереження. У підсумку грамотно використане слово допомагає аналізу дії, уточнює і синтезує відчуттєве сприйняття, формує узагальнені уявлення про виконання вправи, націлює увагу учня на необхідні її моменти.

Принцип **доступності** вимагає, щоб перед учнем ставилися завдання, які відповідають його можливостям. А якщо ні, то в учнів зникає інтерес до занять. Однак принцип доступності жодною мірою не виключає необхідності привчати учня до подолання труднощів.

Від викладача постійно потрібне глибоке вивчення здатностей учнів, їх можливостей для оволодіння конкретних вправ. Він повинен знати, наприклад, що для виконання великого оберту на перекладині учневі необхідно володіти багатьма якостями: уміти виконувати цілу низку інших вправ, мати достатню силу рук, бути сміливим і рішучим. Наявність таких якостей буде свідченням доступності певної вправи для учня.

Принцип доступності тісно пов'язаний з дидактичними правилами: від відомого до невідомого, від легкого до важкого, від

простого до складного.

Принцип **систематичності** передбачає: певну послідовність розучування рухових дій; регулярне вдосконалювання техніки руху й вивчення нових вправ для розвитку здатності вирішувати різні рухові завдання; чергування роботи й відпочинку у процесі навчання з метою збереження працездатності й активності учнів.

Принцип **міцності** спрямовує навчання на формування навичок з урахуванням рівня розвитку рухових здібностей і рухового досвіду.

Міцність характеризується: тривалістю збереження набутих рухових умінь і навичок; можливістю використання їх у нестандартних умовах, а також у поєднанні із раніше вивченим гімнастичним матеріалом; створенням необхідних передумов для оволодіння більш складним навчальним матеріалом.

Принцип **науковості** припускає, що засоби фізичного виховання, методи навчання і форми організації занять повинні відповідати існуючим науковим положенням. Принцип вимагає від вчителя систематичного оновлення змісту своєї теоретичної підготовленості. Саме тому цей принцип розглядається як принцип оцінювання якості навчального процесу, що спирається на закономірності засвоєння навчального матеріалу.

Принцип **індивідуалізації** реалізується у доборі рухових завдань відповідно до функціональних можливостей учнів, їх індивідуальних особливостей.

Організація навчально-виховного процесу при індивідуальному підході пов'язана із низкою труднощів, що долаються через типову і персональну індивідуалізацію.

Типова індивідуалізація навчання заснована на можливості організації навчання дітей, що мають деякі схожі характеристики: рівень здоров'я і фізичної підготовленості, вік і стать.

Персональна індивідуалізація навчання передбачає облік тих характеристик, які притаманні конкретній особистості, але надзвичайно різноманітні і важко піддаються визначенню у процесі практичної роботи (характер протікання психічних процесів, рівень працездатності тощо).

Принцип **повторності** забезпечує ефект поступового формування рухового уміння і спеціальних знань через багаторазові повторення. Повторення – головний і єдиний спосіб закріплення результатів, досягнутих у навчанні.

Реалізація принципу спирається на три основних положення: 1) фізичні вправи створюють вплив тільки за умови їхнього повторення; 2) фізичні вправи призводять до стомлення, тому потрібні перерви для відпочинку; 3) під час фізичних вправ і після них відбуваються пристосувальні зміни, які визначаються характером і кількістю повторень та інтервалом відпочинку.

Принцип системності. Реалізація принципу вимагає, по-перше, розробки систем завдань (а також систем фізичних вправ, методів, форм організації занять) на один урок і серію уроків; по-друге, визначення взаємних зв'язків між завданнями (фізичними вправами, методами, формами організації занять) на кожному уроці й у серії уроків; по-третє, обліку результативності не тільки окремої вправи, але і їхніх систем на кожному уроці й у серії уроків. Системність окремого уроку полягає у логічній співвідпорядкованості усіх його елементів. Кожен елемент має значення не сам по собі, а тільки у зв'язку з кінцевим завданням уроку у цілому.

Принцип послідовності. Реалізація принципу починається з планування навчального матеріалу як послідовності вивчення гімнастичних вправ. При цьому враховується багаторічна перспектива послідовності вивчення гімнастичних вправ, що відображає закономірності вікового розвитку дитини і логіку побудови навчального матеріалу.

Принцип поступовості. Реалізація принципу здійснюється за двома взаємозалежними напрямками: 1) ускладнення гімнастичних вправ; 2) розширення їхнього складу.

Як наслідок цього виникає необхідність у регулюванні психофізіологічних навантажень, що виникають у дитини при навчанні. Ускладнення техніко-тактичних характеристик гімнастичних вправ дозволяє безмежно удосконалювати рухову діяльність учня, а отже, створювати можливість для формування будь-яких професійних рухових умінь.

4. Методи навчання

Під методами навчання слід розуміти вибір конкретних шляхів для розв'язання поставлених завдань.

Із усього різноманіття методів навчання можна виділити кілька основних груп.

Перша група складається з таких методів навчання:

- **словесний метод** – один з найбільш універсальних, який у процесі спілкування з учнем дозволяє керувати навчанням. Особливого значення при цьому набуває використання гімнастичної термінології, за допомогою якої можна досягти точності й лаконічності мовного впливу вчителя на учня;
- **метод повідомлень відомостей (показу)** про техніку руху реалізується шляхом виконання вправи демонстрантом, показу наочного приладдя, використання звукових і світлових орієнтирів, тактильних сигналів, повідомлення кількісної інформації про окремі параметри руху, виконання учнем елементів техніки руху.

Ця група методів навчання в основному спрямована на створення й уточнення уяви про основи техніки вправи й може застосовуватися протягом усього періоду навчання.

Друга група складається з таких методів навчання:

- **метод цілісної вправи**, який має на меті виконання вивчаемого руху у цілому. Полегшення умов виконання у цьому випадку можливо лише за рахунок застосування додаткових прийомів допомоги й страховки, зменшення висоти приладу, виконання руху на тренажері, спрощення вихідного або кінцевого положення;
- **метод підвідних вправ** (один з варіантів цілісного методу вправи), який полягає у цілісному виконанні раніше вивченого руху, подібного за структурою з основним, але водночас, який є самостійною вправою;
- **метод розчленованої вправи**, який полягає у доцільному виокремленні окремих частин і елементів техніки руху, опануванні кожного з них і наступному поєднанні у цілісну вправу. Такий штучний розподіл вправи на частини використовується з метою полегшити умови розучування основних рухових дій;
- **метод розв'язання окремих рухових завдань** – варіант методу розчленованої вправи, який характеризується добором серії навчальних завдань, що містять певний елемент техніки руху.

Ці методи навчання дозволяють учневі одержати інформацію про вправу й опанувати основами техніки руху, що розучується. Крім того, вони сприяють уточненню й конкретизації уяви про структуру руху та допомагають виправляти можливі помилки.

Третя група складається з таких методів навчання:

- **метод стандартної вправи**, який характеризується самостійним виконанням руху в умовах тренувального заняття з метою закріплення рухової навички;
- **метод змінної вправи**, який пов'язаний зі створенням ускладнених умов: сигнали, що заважають (гам, сторонні звуки тощо), зміна навколишнього оточення (незвичне розташування приладів, освітлення тощо), несподівані вказівки щодо виконання певного завдання, зміна місця вправи у комбінації, виконання вправи у стані стомлення або підвищеної емоційної напруги;
- **ігровий і змагальний методи** навчання, які передбачають суперництво учнів між собою або відповідальність за досягнення певного результату дій.

Методи навчання третьої групи дозволяють досягти стійкості рухових навичок.

Четверту групу методів навчання становлять методи програмування, які дозволяють обрати правильну тактику навчання новому руху та ефективну форму організації навчального процесу. Одним з видів програмування є алгоритмізація процесу навчання вправі.

Схеми алгоритмічного типу передбачають розподіл навчального матеріалу на частини (دوزи, порції або навчальні завдання) і навчання учнів цим завданням-частинам у чітко визначеній послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другої серії.

5. Прийоми навчання вправам

Методичні прийоми навчання гімнастичним вправам дуже різноманітні. До найбільш ефективних і часто використовуваних у практиці навчання належать такі прийоми:

Прийоми створення й уточнення уяви про техніку руху:

- розповідь, бесіда, пояснення, обговорення й інші форми мовного спілкування вчителя й учня досить ефективні й діючі, але за умови, що кожне слово повинне бути точним і образним, а вислів – коротким і зрозумілим; у цьому випадку вчитель успішно може провести підготовчу роботу перед безпосереднім розучуванням нової вправи та керувати процесом навчання;

- показ наочного приладдя (схем, моделей тіла людини площинних, дротових тощо, мультиплікаційних малюнків і т.п.), виконання вправи демонстрантом, використання різноманітних орієнтирів;
- моделювання елементів техніки вправи у вигляді графічного зображення, відтворення на моделях тіла послідовних дій, усного або письмового опису техніки, відтворення окремих параметрів руху за допомогою технічних засобів, що активізує дії учня й допомагає розв'язанню основного завдання навчання – формуванню рухової навички.

Прийоми допомоги й страховки. Способи надання допомоги учневі з боку вчителя досить різноманітні. Наприклад, мовний супровід виконання вправи, попередня настанова на результат або спосіб виконання рухового завдання тощо.

Особлива група прийомів допомоги й страховки пов'язана із ситуацією спільних дій вчителя й учня. Наприклад, коли учень розпочинає практичне виконання рухових завдань, але при цьому йому необхідна фізична допомога для виправлення помилки, уточнення деталей техніки або забезпечення безпеки. Із цією метою вчитель допомагає учневі зафіксувати окрему позу, уповільнено відтворити послідовність дій, зімітувати цілком вправу. При цьому вчитель стримує дії учня, створюючи штучний опір, забезпечує страховку.

Ефективність застосування цих прийомів під час навчання багато у чому залежить від здатності вчителя, який повинен уміти обрати кращий на цей момент прийом, місце біля учня й спосіб взаємних дій. Тому усі прийоми повинні спеціально вивчатися й удосконалюватися вчителем у процесі його практичної діяльності.

Застосування **додаткових орієнтирів** насамперед полегшує опанування нових гімнастичних вправ. Вони дозволяють уточнити уяву про параметри руху, сприяють правильному виконанню рухових дій, точній оцінці результатів виконання руху.

У якості зорових орієнтирів звичайно використовуються: окремі частини приладів, ланки тіла учня, природні орієнтири (предмети, розташовані поблизу місця виконання), додаткові предмети (м'ячі, палиці, мотузка тощо), а також спеціально зроблені розмітки (масштабні й прості).

Прикладом можуть слугувати завдання учневі на виконання акробатичної вправи за розміткою на акробатичній доріжці або

завдання на точне приземлення у певних межах після зіскоку з приладу.

Окремі звукові сигнали (сплеск, свисток тощо) можуть супроводжувати рухи або задавати темп і ритм. Вони подаються викладачем або за допомогою технічних засобів навчання. На відміну від зорових звукові орієнтири можуть змінюватися за тривалістю й силою. Це розширює можливості їх використання, дозволяє акцентувати увагу на виконанні руху відповідно до чергування сигналів.

Застосування **технічних засобів навчання** дозволяє, окрім якісної оцінки результатів виконання вправи одержати точні кількісні показники, скорегувати програми майбутніх дій, а також виправити помилки при виконанні руху. До технічних засобів належать: найпростіші вимірювальні прилади (секундоміри, сантиметрові стрічки, кутоміри тощо); записуюча апаратура, що реєструє (відеомагнітофони, диктофони, кіно- і фотокамери, динамографи тощо); програмна й контрольно-інформаційна апаратура.

Прикладом використання технічних засобів у навчанні гімнастичним вправам може слугувати сприйняття й відтворення світлових і звукових програм ритму руху (тимчасової послідовності окремих дій), які використовуються як на початку навчання для створення уяви про вправу, так і у процесі виконання для одержання термінової інформації про результати дій, що полегшує керування процесом навчання.

6. Логічна програма навчання складній руховій дії

Процес навчання складній руховій дії стає ефективним тільки тоді, коли вчитель професійно грамотно повідомляє учням практичні знання про рух, що вивчається, чітко визначає завдання для розвитку рухових здібностей і формування вмінь і навичок, використовує найбільш дієві методи і прийоми навчання, а також застосовує необхідні форми організації учнів для успішної реалізації формування рухових завдань.

Готовність вчителя до навчання учнів складній руховій дії є передумовою ефективності вирішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань, які визначаються програмою фізичного виховання. Більшість цих завдань вирішуються *методом фізичної вправи*. Також вчителю важливо передбачити, щоб учні набували і

вдосконалювали знання, уміння і навички, вміли оцінювати і удосконалювати їх саме у процесі поетапного оволодіння руховими діями.

Результат оволодіння руховими діями (інтегрально-педагогічна оцінка) – це критерій вже завершеного етапу спільної діяльності вчителя і учня. Вчитель кожен раз обирає і використовує тільки ті завдання, вирішення яких є найбільш ефективними для конкретної рухової дії. Тому вчителю під час підготовки до навчання учнів складній руховій дії і у процесі навчання зручно використовувати **логічну програму навчання**, яка містить у собі такі компоненти:

1. Докладний термінологічний опис рухової дії.
2. Стислий опис виконання рухової дії та її графічне зображення.
3. Логічна схема біодинамічної структури рухової дії.
4. Прийоми страховки, самостраховки та допомоги.
5. Завдання для розвитку рухових якостей.
6. Завдання для формування рухових умінь і навичок.
7. Засоби, які використовують під час формування рухових умінь і навичок.
8. Можливі помилки, причини і способи їх усунення.
9. Форми організації діяльності учнів для вирішення рухових завдань.

Найбільш дієвим засобом вирішення завдань фізичної культури у школі є гімнастичні рухові дії.

Для прикладу розглянемо зміст логічної програми навчання на моделі однієї зі складних гімнастичних рухових дій (*підйом розгином на брусах*), що вивчається студентами факультету фізичного виховання і входить до програми дисципліни «Гімнастика та методика її викладання».

Докладний термінологічний опис рухової дії. Для докладного опису рухової дії на гімнастичному приладі використовують правила гімнастичної термінології, якими передбачені:

а) **вихідне положення** для всього руху або попередніх рухів, які закінчуються позою із якої учень здатний ефективно виконувати основні рухи (біодинамічну основу);

б) **попередні дії**, які визначають рух, що передує основним діям;

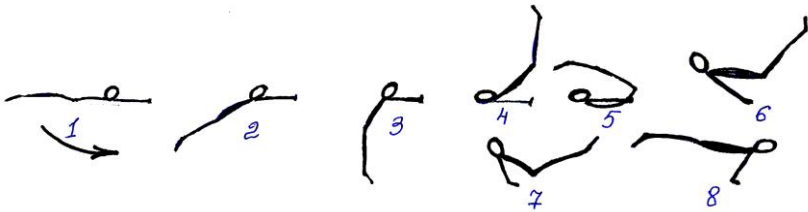
в) **основний** термін, який визначає що саме виконується;

г) термінологічне визначення *способу виконання* (тобто як виконується);

д) термін *кінцевого положення* (результат руху).

Наприклад: *Бруси середні: з розмахування (попередні дії) в упорі на руках (вихідне положення), підйом (що виконується) розгином (як виконується) в упор сидячи ззаду ноги нарізно (кінцеве положення).*

Стислий опис виконання рухової дії та її графічне зображення. Для усвідомлення учнями основного рухового завдання і формування у їхній свідомості попередньої уяви про рух, що вивчається вчитель розробляє стислий словесний опис (з урахуванням можливостей сприйняття учнів) і для наочності готує ілюстративний матеріал – графічні зображення поз, які розкривають потрібні фази рухової дії.



Мал. 11. Графічне зображення підйому розгином на брусах

З крайнього положення маху назад (поза № 1) учень прямим тілом робить маятниковоподібний рух (пози № 1-4) до положення упору на руках зігнувшись (поза № 5). Це і є *період попередніх рухів*.

З цієї пози (№ 5) учень швидко розгинаючись у кульшових суглобах вперед-вгору (поза 5-7) здійснює перехід з упору на руках в упор – *період основних рухів* і завершує рух махом назад в упорі (поза 8) – *період завершальних рухів*.

Логічна схема біодинамічної структури рухової дії характеризує форму, характер і причини змін рухів у руховій дії, що вивчається. Ця схема слугує:

- для чіткого визначення вчителем рухових завдань;
- для усвідомленого оволодіння учнями практичних знань;
- для обґрунтування мотивації завдань, спрямованих на розвиток необхідних рухових якостей, формування умінь і навичок, а також для мотивації рухової діяльності учнів.

Логічна схема біодинамічної структури містить у собі докладний термінологічний опис руху, що вивчається та опис попередніх, основних, завершальних рухів та їх закономірних взаємозв'язків.

З позицій біомеханіки, рух, який ми розглядаємо прийнято вважати за цикл, у якому виокремлюють такі періоди:

- попередніх рухів;
- основних рухів (біодинамічна основа);
- завершальних рухів.

У періодах виокремлюють фази – почасово-формуючі елементи, кожен з яких вирішує певне рухове завдання.

Попередні рухи. У першій фазі вирішують завдання накопичення механічної енергії (кінетичної) усім тілом учня. Механічна енергія накопичується шляхом використання потенціальної енергії при переміщенні тіла учня донизу під дією моменту сили маси тіла відносно плечових суглобів і за рахунок роботи м'язів, що розгинають руки у плечових суглобах (пози 1-2).

У другій фазі вирішують завдання подальшого накопичення потенціальної енергії тілом учня за рахунок використання раніше накопиченої енергії і прискореного скорочення з підвищеним напруженням м'язів, що розгинають руки у плечових суглобах (пози 2-3). Значну роботу виконують м'язи живота долаючи опір моменту сили ваги тіла і моментів інерції тулуба і ніг.

У третій фазі (пози 3 і 4) вирішують завдання накопичення біопотенціальної енергії м'язів задньої поверхні тулуба і ніг. Ці м'язи при згинанні тіла учня у кульшових суглобах розтягуються і в них виникають сили пружної деформації, які сприяють найкращому скорочуванню м'язів під час виконання основних рухів.

Основні рухи (біодинамічна основа) спрямовані на вирішення основного завдання рухової дії – забезпечення умов, необхідних для успішного виконання учнем завершальних дій.

У четвертій фазі (пози 4-5) вирішуються завдання накопичення механічної енергії ногами та нижньою частиною тулуба. Це енергозабезпечуючі рухи, які учень здійснює за рахунок швидкого розгинання тіла у кульшових суглобах вперед-вгору і роботи м'язів, які швидко скорочуються (спини, задньої поверхні тазу та стегон). Динамічна маса тіла учня підвищується і стає більшою, ніж статична. У зв'язку із цим підвищується напруження м'язів, які

утримують учня в упорі на руках.

У п'ятій фазі (пози 5-6) вирішуються завдання спрямування частини механічної енергії у вигляді кінетичного моменту від ніг до верхньої частини тулуба.

Така робота здійснюється за рахунок енергокоректуючих рухів (гальмування руху ніг учнем шляхом підвищеного напруження м'язів живота). Верхня частина тулуба змінює своє положення і рух, забезпечуючи умови для ефективних завершальних рухів.

Завершальні рухи. У шостій фазі (пози 6-7) вирішуються завдання завершення рухової дії шляхом переходу в упор за рахунок взаємодії енергозабезпечуючих та енергокоректуючих рухів, а також активного відштовхування руками від жердин.

Сьома фаза вирішує завдання самостраховки (поза 8).

Прийоми страховки, самостраховки і допомоги. Страховка, самостраховка і допомога використовуються для попередження травм і, за необхідності, у вигляді підтримки для корекції рухів у процесі їх виконання.

Страховка. Вчитель, або один з помічників, стоїть з боку і підтримує учня знизу однією рукою під спину, іншою – під нижню частину стегна.

Самостраховка. На жердини брусів покладено гімнастичний мат. Учень (поза 6) виконує підйом розгином. Цей спосіб самостраховки слугує додатковою опорою учню при швидкому розгинанні у кульшових суглобах і виходу в упор, зменшуючи швидкість руху ніг назад (пози 7).

Особливості надання допомоги стисло викладено у підрозділі 5. **Прийоми навчання вправам.** Більш детально прийоми допомоги викладено у лекції №3 **Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.**

Завдання для розвитку рухових якостей визначають, виходячи з біодинамічних особливостей рухової дії, що вивчається, визначивши джерела накопичення механічної енергії, а також з урахуванням рухових можливостей самого учня.

У цьому випадку (*підйом розгином*) вчитель ставить завдання:

- розвивати рухливість плечових суглобів;
- розвивати гнучкість хребта;
- розвивати рухливість кульшових суглобів;
- розвивати силу м'язів, що утримують учня в упорі на руках;
- розвивати силу м'язів, що розгинають руки у плечових

суглобах;

- розвивати силу м'язів спини;
- розвивати силу м'язів живота;
- розвивати швидкість м'язів, що розгинають тіло учня у кульшових суглобах.

Усі ці завдання вирішують протягом серії уроків, які передують вивченню цього руху.

Засоби вирішення завдань рухових якостей. На одному уроці вчитель може ставити і вирішувати 2-3 завдання для розвитку рухових здібностей учнів. Наприклад, у підготовчій частині уроку вчитель розвиває гнучкість хребта і рухливість кульшових суглобів учнів, використовуючи нахили з різних в. п., швидкість розгинання у кульшових суглобах, даючи установку учням виконувати рух, якомога швидше (хто швидше, або за сигналом, голосом, сплеском у долоні). В основній частині уроку вчитель розвиває в учнів силу м'язів спини, дозуючи кількість повторень у серіях та інтервали відпочинку між ними.

Завдання формування рухових умінь і навичок вчитель визначає, виходячи зі стадій формування рухових навичок (попереднє уявлення, глибоке вивчення, закріплення, удосконалення), а також враховує вимоги до їх визначення.

При формуванні рухових навичок до визначення завдань висуваються такі вимоги:

- завдання ставиться вчителем у наказовій, завершеній формі;
- завдання повинне бути інформативним для учнів;
- завдання повинне бути вирішеним на одному уроці або протягом серії уроків.

При постановці завдань на уроці використовуються такі дієслова:

- ознайомити – (формування попередньої уяви);
- навчити (навчати) – (глибоке вивчення рухової дії);
- закріпити – (закріплення навичку);
- удосконалювати – (удосконалення навичку).

Інформативність завдання і регламентацію часу для його вирішення визначають конкретизацією. Наприклад: навчити учня швидко розгинанню тіла у кульшових суглобах з положення лежачи на спині зігнувшись.

Засоби, які використовують під час формування рухових умінь і навичок містять у собі такі компоненти:

- інформацію про логічну схему біодинамічної структури рухової дії;
- імітаційні та підвідні вправи, як аналоги, які за формою та характером максимально наближені до руху, що вивчається, або з їх біодинамічною структурою;
- різні пристрої і обладнання як аналоги умов, у яких повинні виконуватись рухи.

При застосуванні перших засобів вчитель обирає найбільш інформативний спосіб доведення до свідомості учнів точного термінологічного і стислого словесного опису рухової дії, що вивчається. Для цього вчитель використовує демонстрацію за допомогою живого об'єкту, кінематичної моделі тощо.

При застосуванні інших засобів вчитель враховує інформацію про логічну схему навчання руховій дії.

Вчитель вирішує ці завдання як на уроках фізичної культури, так і при виконанні домашніх завдань.

Можливі помилки, причини і способи їх усунення. У процесі навчання завжди виникають відхилення від заданих програм, від техніки виконання. Ці відхилення називають помилками. Вчитель повинен заздалегідь передбачити можливі помилки своїх учнів, які впливають на техніку виконання вправи, що вивчається та уміти їх попередити.

При виконанні підйому розгином на брусах можливі помилки:

- недостатньо швидке розгинання тіла у кульшових суглобах (пози 5-6);
- несвоєчасне гальмування ніг після швидкого розгинання тіла у кульшових суглобах (пози 6-7) або швидке розгинання тіла у кульшових суглобах відсутнє;
- згинання ніг у колінних суглобах в упорі на руках зігнувшись.

При виникненні помилки вчителю важливо встановити її причину, довести до свідомості учня, щоб разом з ним знайти спосіб усунення причини помилки. Усунувши причину цієї помилки, виправити помилку вже буде набагато легше.

7. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії

Вирішення завдань розвитку рухових здібностей, формування умінь і навичок під час навчання учнів складній руховій дії вчитель

здійснює у підготовчій і основній частинах уроку. У теорії і методиці фізичного виховання розрізняють фронтальну, групову, індивідуальну і колову форми організації діяльності учнів.

При **фронтальній** організації усі учні виконують ті ж самі завдання у загальному строю, в одному темпі, з однаковим дозуванням під керівництвом вчителя. Ця форма може здійснюватися у чотирьох варіантах:

- одночасне виконання завдань усіма учнями;
- поперемінне виконання завдань, наприклад: удвох, коли один учень виконує ці завдання, а інший спостерігає за ним, оцінює виконання, дає вказівки, створює опір, страхує або надає підтримку (роль партнера весь час змінюється);
- виконання завдання змінами по декілька чоловік;
- поточне виконання завдань – одне за одним без відпочинку (це залежить від технічної підготовленості учнів).

При **груповій** організації учнів поділяють на групи (рівень підготовленості, вік, стать). Кожна група виконує своє завдання під керівництвом груповода, який керує групою під наглядом вчителя. Протягом уроку ці групи можуть отримувати різні завдання, мінятися місцями тощо. Організація роботи в окремій групі може бути поточною, поперемінною у залежності від рухових завдань.

При **індивідуальній** організації діяльності учнів кожен з них виконує своє завдання незалежно від інших. Ця форма має два варіанти:

- кожен учень виконує завдання, не сходячи з місця, але в однаковому для усіх темпі під музичний супровід або за командою вчителя;
- учні виконують завдання у своєму темпі але під керівництвом вчителя. Ця форма може мати місце як під час загального шиккування, так і під час вільного розміщення учнів у залі.

Колова форма організації діяльності учнів характеризується тим, що кожен учень у складі невеликої групи (3-4 учня) виконує чітко дозовану кількість вправ, по чергово переходячи з однієї станції на іншу по колу. Особливістю цієї форми є чітка регламентація виконання рухової дії (кількість повторень, час виконання, темп виконання тощо).

Література

Базова

1. Гимнастика и методика преподавания: [учебник для институтов физической культуры] / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 186-202.
2. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М.: Академия, 2002. – С. 121-153.
3. Гімнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 253-269.
4. Желізний М.М. Методика навчання гімнастичним вправам дітей у загальноосвітній школі: [методична розробка] / М.М. Желізний. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – 70 с.
5. Теория и методика гимнастики: [учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов] / под ред. В.И. Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – С. 123-146.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч.1. – С. 284-333.

Допоміжна

1. Гимнастика: [методические рекомендации] / составитель Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – Ч.3. – С. 4-13.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 274-419.
3. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика [учебник] / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 38-166.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч.1. – С. 205-277.

Питання для обговорення

1. Дати визначення поняттю «рухова навичка».
2. Дати визначення поняттю «рухове уміння».
3. Дати стислу характеристику другої групи методів навчання.
4. Дати стислу характеристику першої групи методів навчання.

5. Дати стисло характеристику третьої групи методів навчання.

6. Назвіть дидактичні принципи навчання гімнастичними вправами.

7. Назвіть прийоми створення й уточнення уяви про техніку руху.

8. Назвіть умови успішного оволодіння гімнастичними вправами.

9. У чому полягає зміст допомоги і страховки у процесі навчання гімнастичним вправам?

10. У чому полягає зміст застосування додаткових орієнтирів у процесі навчання гімнастичним вправам?

11. Які завдання вирішуються на другому етапі процесу навчання гімнастичним вправам?

12. Які завдання вирішуються на першому етапі процесу навчання гімнастичним вправам?

13. Які завдання вирішуються на третьому етапі процесу навчання гімнастичним вправам?

14. Які основні завдання вирішуються у процесі навчання гімнастичним вправам?

III КУРС
Лекція №6 (2 год.)
УРОК ГІМНАСТИКИ У ШКОЛІ

Мета – розглянути особливості проведення уроку гімнастики у загальноосвітній школі.

Завдання: 1) описати і роз'яснити характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі; 2) описати структуру уроку гімнастики; 3) дати характеристику особливостям методики проведення окремих частин уроку; 4) описати особливості підготовки вчителя до уроку 5) роз'яснити особливості проведення педагогічного контролю та аналізу уроку.

План лекції

1. Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі.
2. Структура уроку гімнастики в школі.
3. Методика проведення окремих частин уроку.
4. Підготовка вчителя до уроку.
5. Педагогічний контроль та аналіз уроку.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання студентів

1. Вимоги до уроку гімнастики в школі.
2. Розвиток фізичних здібностей на уроках гімнастики.

1. Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі

Урок є основною формою організації занять з гімнастики у школі. Особливості урочної форми проведення занять складаються з таких компонентів:

- керівна роль вчителя під час уроку, яка забезпечує ефективність навчального виховного процесу;
- постійний розклад занять;
- логічно обґрунтоване визначення мети і завдань кожного уроку;
- вибір засобів для вирішення поставлених завдань;
- надання кваліфікованої допомоги учням (показ, пояснення вправ, виправлення помилок, забезпечення страховки);

- стимулювання учнів до активного оволодіння спеціальними руховими навичками при забезпеченні позитивного емоційного стану школярів.

Урок повинен містити у собі певні завдання, виконання яких забезпечується у ході процесу навчання і складається з конкретних завдань: освітніх, оздоровчих і виховних, що мають послідовно розв'язуватись.

Освітні завдання містять у собі такі компоненти: навчання дітей виконанню гімнастичних вправ, передбачених програмою; отримання учнями знань з розділу «гімнастична термінологія»; самоконтроль при виконанні ЗРВ; оволодіння знаннями правил безпеки, страховки і допомоги під час виконання вправ на гімнастичних приладах.

Для вирішення одних освітніх завдань необхідно відносно тривалий час (серія послідовних уроків), а для вирішення інших – достатньо лише одного уроку.

Наприклад: навчити перекиду вперед на одному уроці неможливо, тому таке завдання може бути загальним для серії уроків, а ось завдання: навчити групуванню з різних *в. п.* можна вивчити на одному уроці, тому саме таку постановку завдання треба виокремити для конкретного уроку.

Конкретним є таке освітнє завдання, у формулюванні якого відбивається кінцевий результат конкретного уроку. У такому випадку доцільно використовувати такі дієслова:

- ознайомити (коли основним завданням уроку є лише ознайомлення);
- навчити (наприклад, навчити наскоку на місток або приземленню при навчанні опорним стрибкам тощо);
- вчити (якщо навчання окремій гімнастичній вправі відбувається протягом декількох уроків, то на першому уроці можна поставити завдання – вчити, а на наступних – продовжувати вчити);
- закріпити (коли гімнастична вправа засвоєна);
- удосконалювати (виконання вивченої вправи у різних умовах);
- оцінити (коли мета полягає у визначенні якості засвоєння вправи чи комбінації).

Такі конкретні завдання записуються у конспекті і доводяться до відома учнів на початку кожного уроку.

Разом з освітніми вчитель ставить і **оздоровчі завдання**,

вирішення яких останнім часом стало одним з найбільш важливих завдань у фізичному вихованні дітей і підлітків. Одним з таких оздоровчих завдань є *формування правильної постави*, а також дотримання гігієнічних умов проведення занять і заходи попередження травматизму. На досягнення цієї мети спрямовані зусилля вчителя щодо добору і дозування фізичних вправ та навчання правильному диханню при їх виконанні. Значну допомогу вчителю можуть надавати *нетрадиційні види гімнастики* (дихальна гімнастика, ушу, хатха-йога тощо).

Розв'язуючи оздоровчі завдання, вчитель мусить навчати учнів методам самоконтролю й оцінки стану здоров'я.

Уроки гімнастики мають велике значення для вирішення **виховних завдань** (дисциплінованість, увага, охайність, колективізм, наполегливість, естетика рухів тощо).

Оздоровчі і виховні завдання повинні розв'язуватись у тісному поєднанні з освітніми.

Уроки гімнастики в школі відповідно до педагогічних завдань можуть бути: *вступні* (на початку проходження матеріалу), на яких вчитель ставить завдання навчальної роботи, повідомляє вимоги до учнів, розкриває зміст програмного матеріалу, може перевірити рівень фізичної підготовленості та якість виконання основних вправ за попередній клас; *уроки вивчення нового матеріалу*; *уроки повторення*, спрямовані на закріплення раніше вивчених вправ чи комбінацій; *комбіновані* (змішані) уроки, що поєднують і новий матеріал, і повторення, і удосконалення; *контрольні* уроки проводяться або після проходження окремої частини розділу програмного матеріалу, або по закінченні розділу гімнастики і спрямовані на виявлення успішності та підготовленості учнів.

2. Структура уроку

Урок гімнастики складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовча частина в основному триває 8-12 хв. і має свої окремі завдання.

Завдання біологічного аспекту – підготовка організму учнів до наступної роботи (підвищення тонуусу ЦНС та вегетативних функцій, підготовка опорно-рухового апарату до виконання вправ основної частини уроку).

Завдання педагогічного аспекту – формування в дітей

здатність виконувати рухові дії у різному темпі, з різною амплітудою, з різним ступенем м'язового напруження, оволодіння школою рухів.

Відповідно до віку, підготовленості учнів, типу уроку – ці завдання можуть бути використані по різному (у молодших класах з біологічного аспекту під час навчання вправам, у старших класах – з педагогічного аспекту). Для вирішення цих завдань у підготовчій частині уроку використовуються різні засоби: теоретичні повідомлення, загальнорозвивальні та вільні вправи з елементами для розвитку координації рухів, стройові та прикладні вправи; перешикуння, розмикання, ігрові вправи для розвитку уваги, танцювальні вправи тощо. У підготовчій частині уроку недоцільно розвивати рухові якості, оскільки вправи з високою інтенсивністю знижують подальшу працездатність учнів в основній частині.

Основна частина триває у часі 30-35 хв. Вона містить у собі такі завдання:

- формування життєво необхідних і спеціальних рухових навичок;
- розвиток фізичних (рухових) та вольових здібностей учнів.

Для вирішення цих завдань використовується значний обсяг різних вправ (прикладні, на приладах, акробатичні, загальнорозвивальні високої інтенсивності тощо).

Заклучна частина триває 3-5 хв. Основні завдання – знизити підвищене напруження окремих органів і систем учнів, підготовка організму учнів до наступної роботи, підведення підсумків уроку, завдання додому.

Засоби: теоретичні повідомлення, ходьба зі зменшенням темпу, повільний біг, рухливі ігри невеликої інтенсивності, ігрові вправи, дихальні вправи, імітаційні вправи тощо.

Структура уроку визначається насамперед фізіологічними процесами, які відбуваються в організмі під впливом вправ, змінами працездатності, певною налаштованістю тощо. Вона має сприяти послідовному розв'язанню педагогічних завдань, які впливають з психологічних, фізіологічних та інших закономірностей організму школярів.

Успішне формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей потребує попередньої підготовки м'язової, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, наявності періоду

«включення» організму в роботу. Це зумовлює відповідну послідовність розв'язання завдань на уроці. Перш за все, треба організувати учнів, здійснити мотиваційну та фізіологічну підготовку організму і тільки після цього перейти до виконання основного завдання. Наприкінці уроку фізіологічне навантаження, навпаки повинно поступово знижуватись, щоб організм набув стану відносного спокою.

3. Методика проведення окремих частин уроку

Підготовка робочих місць та засоби попередження вправ на уроках гімнастики. Виконання окремих вправ на гімнастичних приладах та опорних стрибків, особливо у старших класах, пов'язане з певним ризиком. При недотриманні правил безпеки можливі зриви з приладів і падіння, у результаті яких учні можуть одержати травми, небезпечні для здоров'я. У зв'язку із цим особливого значення набуває з'ясування причин, що призводять до травм, а також знання *правил безпеки* й заходів попередження травматизму.

Причинами травм можуть бути: недотримання принципів свідомості й активності, систематичності, доступності й послідовності у навчанні; відсутність систематичного контролю за діяльністю учнів, страховки й допомоги; неправильна страховка, незнання прийомів самостраховки; погана дисципліна; нераціональне розміщення учнів; несправність інвентарю, ненадійність установки й закріплення гімнастичних приладів; невідповідність місць занять санітарно-гігієнічним вимогам. Уроки повинні бути ретельно сплановані й організовані.

Учням необхідно виконувати усі вимоги вчителя, пов'язані з методикою навчання й організацією класу. Порушення вказівок вчителя, спроба виконати вправу квапливо після команди «Закінчити вправи!», виконання вправ на невідготовлених і несправних приладах, без матів, без страховки й розминки, виконання незасвоєних вправ можуть призвести до травми.

Важливо правильно розміщувати прилади у межах залу. Розташовувати їх краще на достатній відстані від стін і один від одного. Не можна ставити прилади так, щоб вправа виконувалася обличчям до яскравого світла. Учні повинні добре бачити прилад і місце зіскоку.

Особливо ретельно необхідно укладати мати, щоб між ними не

було проміжків, а приземлення припадало на середину одного з них. Для перенесення й установки приладів і матів необхідно призначити достатню кількість учнів, попередньо чітко розмежувавши обов'язки кожного з них. При виконанні загальнорозвивальних вправ, особливо з предметами, треба вказувати відповідні дистанцію й інтервал, щоб учні не зачіпали один одного.

Велику увагу потрібно приділяти установці брусів і перекладки. На брусах насамперед перевіряють міцність закріплення вкладишів жердин стопорними гвинтами. Змінювати висоту брусів слід, підтримуючи однієї рукою жердину (а не вкладиші), а іншою, відкривши замок, повернути його у відповідне положення та закрити. Або роблять це вдвох: один учень тримає жердину, а інший відкриває замок, повертає його у відповідне положення та закриває. Звичайно висоту жердин установлюють одночасно з обох кінців.

При установці перекладки й брусів різної висоти особливу увагу необхідно звернути на правильне положення тросів біля грифа перекладки або біля жердин брусів, щоб не було їх переплітань. При закріпленні до гаків на підлозі необхідно стежити за тим, щоб ланцюг попередньо був не скручений й розтяжки були закручені надійно. Для перевірки правильності й міцності установки потрібно узятися за троси й сильно потягнути їх на себе та від себе.

Важливе значення на уроках гімнастики мають *допомога* й *страховка*. Допомога, як правило, застосовується на початковій стадії навчання новій вправі. По мірі оволодіння технічною основою вправи безпосередня допомога заміняється страховкою. Залежно від складності вправи страховку може здійснювати один або кілька людей.

Поряд із прийомами допомоги й страховки необхідно навчати й навичкам самостраховки для того, щоб учні вміли самостійно виходити з небезпечних положень. Запобігти зриву зі приладу можна своєчасним припиненням руху, зіскоком з приладу, виконанням додаткових рухів (згинання рук, ніг, тулуба для зменшення інерційних сил), зміною вправи. Дуже важливо навчити правильно приземлятися під час падіння. При навчанні падінню назад треба присісти, зігнувшись й виконати перекид назад, при падінні вперед – зробити перекид вперед або впасти в упор лежачи,

пружно згинаючи руки. Основним прийомом допомоги й страховки слід навчати усіх учнів паралельно з освоєнням техніки виконання вправ.

Страховка й допомога у різних видах багатоборства мають свою специфіку. Так, наприклад, на брусах не можна тримати руки над жердинами на шляху рухів учня. На поперечині, кільцях і брусах різної висоти вчитель страхує, або стоячи точно під приладом, або незначно переміщаючись по ходу виконання маху.

Особливо уважно слід страхувати учнів під час виконання зіскоку (той хто страхує повинен перебувати безпосередньо біля місця приземлення). При виконанні опорних стрибків страхують, стоячи безпосередньо біля місця приземлення, підтримуючи учня за руку.

Методика проведення підготовчої частини уроку. Урок гімнастики, як і інші уроки фізичної культури, починається із загального шикуння класу. Найбільш зручніше шикувати учнів у шеренгу за 2 м від стіни, спиною до вікон або на довгій лінії залу. У першому класі доцільно використовувати спеціальні позначки на відстані 40 см одна від одної намальовані крейдою або фарбою.

Найбільш ефективними засобами активізації функцій організму дітей протягом підготовчої частини є прискорена ходьба, біг у повільному темпі, стрибки, танцювальні та ігрові вправи, ігри. Заслуговує уваги добір прийомів управління учнями при виконанні вправ: вчителі використовують підрахунок, плескання у долоні, самостійний підрахунок учнями під музику.

Вчитель повинен уміти робити зауваження, виправляти помилки, підбадьорювати учнів. Для активізації їх уваги доцільно використовувати *ігри та ігрові завдання* (наприклад: «Клас, струнко!», «Будь уважним!», на три рахунки учні виконують якісь рухи і т.п.). Підготовчу частину звичайно завершує комплекс загальнорозвивальних вправ. Під час виконання вправ невисокі учні повинні стояти попереду, демонстрація вправ має здійснюватись з використанням правила дзеркального відображення, до комплексу необхідно включати певні підвідні вправи для засвоєння чи закріплення вправ основної частини уроку (групування, рівноваги, перекати тощо).

У підготовчій частині уроку можна оцінювати уміння виконувати стройові елементи, загальнорозвивальні вправи, знання окремих команд і термінології. Перевірку й оцінювання успішності

кожного учня зі стройових вправ доцільно проводити лише тоді, коли учень спроможний виконувати їх індивідуально (повороти на місці, команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!» тощо). Загальнорозвивальні вправи можна оцінювати загалом у комплексі, якщо він вивчений та засвоєний. Для перевірки можна викликати 3-5 учнів, які виконають ці вправи на оцінку. Після виконання кожному учневі повідомляється оцінка.

Важливим фактором при проведенні підготовчої частини уроку гімнастики є збереження інтересу учнів до фізичних вправ. Одним з прийомів підвищення інтересу учнів до занять є використання різноманітних (нешаблонних) вправ, способів їх проведення, методів організації учнів на уроці.

Ефективність підготовчої частини уроку значно підвищується, якщо вона проходить під музику, а цікавість учнів до уроку підтримується за рахунок відтворювання знань учнів. Вчитель повинен бути вимогливим до своїх учнів, його вимогливість повинна бути постійною, тактичною. Особливо вимогливо треба ставитись до учнів молодших класів під час навчання стройовим вправам, основним положенням рук та ніг при виконанні загальнорозвивальних вправ, умінню приземлюватись після стрибків, правильній поставі, тобто тим елементам, які є школою рухів.

Методика проведення основної частини. У цій частині уроку вирішуються основні завдання, пов'язані з формуванням в учнів певних рухових навичок та розвиток рухових (фізичних) якостей. Дуже важливо для кожного конкретного уроку визначити співвідношення нового та засвоєного раніше матеріалу. Не можна перевантажувати урок новим навчальним матеріалом. Відсутність нового на уроці також негативно позначається на ефективності навчального процесу, знижує учнівський інтерес, розпиляє їх увагу.

Вивчення нового навчального матеріалу зазвичай планують на кілька уроків поспіль. На одному занятті доцільно давати не більше 1-2 нових елементів чи з'єднань.

У молодших класах в основну частину включають 4-5 видів різних вправ, рухливі ігри, а в середніх і старших класах – 2-3 види. Ефективність навчального процесу насамперед залежить від правильного чергування різних видів гімнастичних вправ. Роботу учнів слід планувати так, щоб після виконання вправ в упорі, учні переходили до вправ у висах або навпаки.

Способи організації учнів в основній частині. Відповідно до завдань уроку, чисельності і підготовленості учнів, наявності інвентарю тощо діяльність учнів в основній частині може бути організована різними способами.

При навчанні і повторенні нескладних вправ доцільно використовувати *фронтальний* спосіб, тобто всі учні виконують вправу одночасно. Найбільш ефективно цей спосіб може використовуватись при проведенні акробатичних та загальнорозвивальних вправ, елементів танців, окремих підготовчих та підвідних вправ, вправ у рівновазі тощо.

Перевага фронтального способу полягає у можливості істотного підвищення щільності уроку. Використовуючи цей спосіб вчитель має можливість спостерігати за діями усіх учнів, що певною мірою організує та дисциплінує їх. Проте при навчанні більш складним вправам цей спосіб недостатньо ефективний.

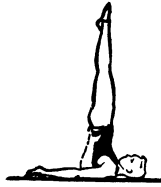
Різновидом фронтального способу організації учнів в основній частині уроку є *змінний* спосіб. Він використовується, якщо недостатньо інвентарю, обладнання у залі або місць для виконання вправ. У такому випадку одне і те ж завдання виконують кілька груп по 8-10 осіб по черзі, одна зміна за іншою фронтально (при виконанні акробатичних вправ одна зміна виконує стійку на лопатках або «міст», а інша зміна здійснює допомогу. Потім групи міняються місцями.

Найбільш поширеним способом організації учнів при навчанні є *груповий* спосіб, коли клас поділяється на групи (відділення по 8-10 осіб) і кожне відділення виконує вправи на своєму приладі. Потім через деякий час відділення міняються місцями, щоб упродовж основної частини уроку учні мали можливість виконати поставлені завдання. Бажано, щоб хлопці й дівчата виконували завдання окремо. Вправи виконуються фронтально (змінними або потоком).

Використовуючи цей спосіб, вчитель повинен правильно розміщувати учнів біля приладів так, щоб їх не відволікали світло чи інші учні, щоб учні знаходились спинами один до одного, але так, щоб вони завжди були у полі зору вчителя.

Такий спосіб потребує від вчителя підготовки груповодів на кожен прилад. Вчитель готує *навчальні картки* (мал. 12) для кожного виду (у яких розписані усі завдання, що регулюють діяльність учнів). У таких випадках вчитель повинен знаходитись

там, де відбувається вивчення нового матеріалу, а груповоди – де повторення або закріплення матеріалу.



Стойка на лопатках

Техніка виконання:

З вихідного положення лежачи на спині, руки вниз долонями до підлоги, згинаючись у кульшових суглобах, підняти ноги і таз вгору до вертикального положення.

З прийняттям вертикального положення зробити упор руками під спину.

Стойку можна зробити із сиду (присіду) перекатом назад, перекидом вперед у різні кінцеві положення: одна нога зігнута, ноги нарізно, з нахилом вперед, з опорою руками об підлогу, без опори руками, у стойку на лопатках зігнувшись.

Страховка і допомога:

Стоячи збоку від учня, підтримувати за гомілку і надати певного положення, вирівнюючи тіло.

Послідовність навчання:

- Перекати з різних вихідних положень.
- Перекат назад на лопатки у стойку на лопатках зігнувшись, з упором руками о підлогу за спиною.
- Те саме з опорою зігнутими руками під спину.
- Виконання стойки на лопатках з допомогою.
- Виконання стойки на лопатках самостійно у цілому.
- Виконання вправи з різних вихідних положень у різні кінцеві положення.

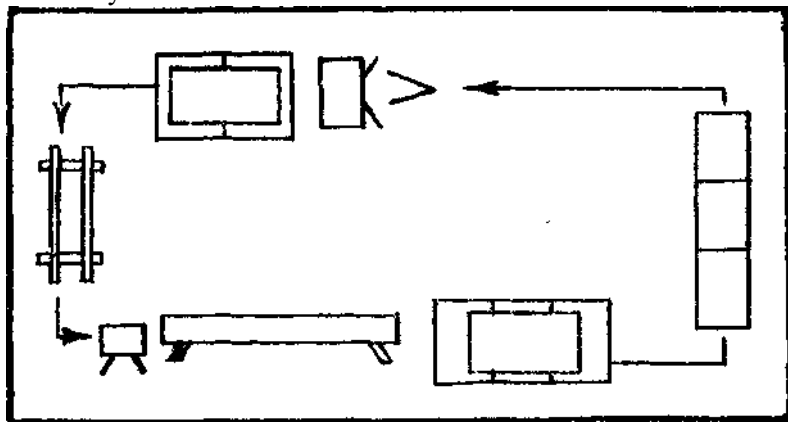
Помилки при виконанні:

1. Погана або неправильна опора руками під спину.
2. Недостатній розгин в кульшових суглобах.

Мал. 12. Навчальна картка

Поточний спосіб організації діяльності учнів передбачає

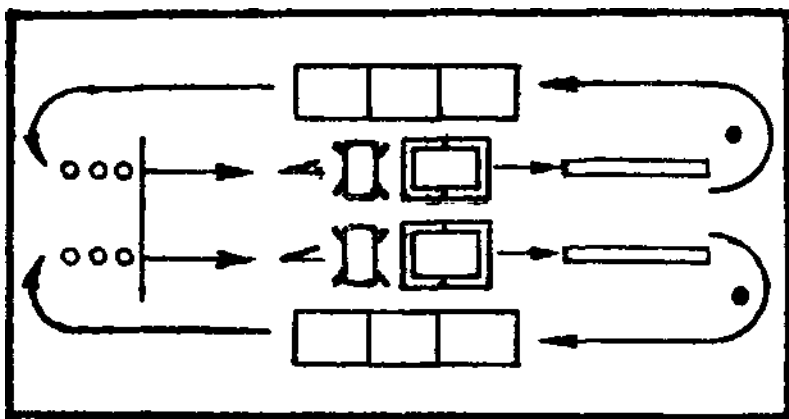
виконання по черзі одного або декількох рухів, найчастіше з шикуванням у колону. Найчастіше його використовують у акробатиці, у лазінні, у стрибках по колу або по квадрату, на приладах (бруси – перекладина – козел – гімнастичні мати – кільця – лава – скакалки і т.д.). Під час виконання вправ потоком вчитель має змогу давати індивідуальні зауваження дітям, що є однією із значних переваг цього способу. Залежно від конкретних умов може бути організовано два або три потоки. Орієнтовну схему організації діяльності учні поточним способом показано на мал. 13.



Мал. 13. Схема проведення вправ поточним способом

Слід привчати дітей без нагадування підходити до приладу, дотримуватися своєї черги. Наприклад, при виконанні ходьби по колоді або лаві: коли перша дитина доходить до її середини, друга починає ходьбу, а третя водночас підходить до приладу. Далі дитина виконує вправу на перекладині, потім зі скакалкою. Таким чином учні виконують вправи відповідно до поставленого завдання.

Ігровий спосіб використовується при виконанні майже усіх гімнастичних вправ, але вже добре вивчених і засвоєних. Це рухливі ігри та різного характеру естафети. Для цього використовуються ігри та ігрові вправи з бігом, перекидами, стрибками, подоланням смуги перешкод та іншими діями гімнастичного характеру.



Мал. 14. Схема проведення вправ ігровим способом

Фізичне навантаження та способи його регулювання.

Навантаження, яке отримують учні на заняттях та їх працездатність значною мірою залежить від правильного чергування роботи і відпочинку під час виконання вправ. Вчителю важливо знати, який ступінь відновлення після виконання попередньої вправи є оптимальним і як його визначити для учнів. Відомо, що зменшення чи збільшення тривалості відпочинку порівняно з оптимальною величиною призводить до зростання кількості помилок у техніці виконання вправ, що вивчаються. Є наукові відомості, які свідчать про те, що оптимумом навантаження є проміжок часу від закінчення вправи до установаження пульсу 90-110 уд./хв. Упродовж цього часу у пам'яті учнів ще добре зберігається сформований вчителем образ вправи, а органи і системи органів учнів зберігають високий рівень працездатності.

Інтенсивність навантаження регулюється інтервалами відпочинку. Тому при дозуванні вправ потрібна велика обережність, щоб не створити перевантаження, яке особливо шкідливо впливає на молодших школярів. Перевантаження особливо небезпечне на заняттях з дітьми молодшого й середнього шкільного віку. Вони через недостатність досвіду і необхідних знань, часто мають помилкове уявлення про власні можливості щодо виконання завдань вчителя.

Правильно регулювати навантаження на уроці можна тільки у тому випадку, якщо вчитель своєчасно отримує інформацію про стомлення учнів. Умовно прийнято вважати нормальним

навантаження, коли пульс піднімається до 120-160 уд./хв. Частоту пульсу треба навчити контролювати самим учням. Найбільш поширеними ознаками стомленості дітей є підвищена частота пульсу (понад 160 уд./хв.), порушення координації рухів, постави, змінюються колір обличчя, дихання, потовиділення). Важливим показником є самопочуття учнів після фізичного навантаження.

Існує багато методичних прийомів регулювання фізичного навантаження. Найбільш поширеними з них є такі: кількість повторення вправ, тривалість виконання вправ, темп виконання вправ, зміна вихідних положень у бік ускладнення або полегшення, застосування обтяжень (набивні м'ячі, гантелі, палиці тощо).

Використання цих прийомів дає можливість вчителю дозувати, тобто регулювати навантаження на організм учнів під час проведення уроку. Їх можна використовувати у різноманітних поєднаннях. Наприклад, підтягування у висі можна ускладнювати збільшенням темпу, кількості підтягувань, виконанням із застосуванням обтяження (тримати ногами набивний м'яч).

Етапи навчання гімнастичним вправам. Навчання гімнастичним вправам умовно розділяють на три етапи.

Основним завданням *початкового етапу* (навчання) є створення попередньої уяви про вправу, що вивчається. Приступаючи до навчання, вчитель насамперед повинен ознайомити учнів з термінологічною назвою вправи. При роботі з учнями обов'язкова демонстрація нової вправи, тобто показ. Якою б образною мовою не володів вчитель при поясненні техніки виконання, учні потребують якісного показу цієї вправи. Показ повинен бути досконалим, його може здійснити сам вчитель або заздалегідь підготовлений для цього учень. Водночас слід підкреслити, що досконале володіння вчителем технікою вправ, освоєваних учнями, підвищує його авторитет у їхніх очах. Досвідчений вчитель перед показом зосереджує увагу учнів на одному-двох основних компонентах техніки з таким розрахунком, щоб під час демонстрації (а потім і при виконанні) вони знали, на що звертати особливу увагу.

Значну допомогу у створенні попередньої уяви про вправу, що вивчається, можуть надати й різні наочні приладдя (кінограми з описом техніки, схеми, малюнки, макети й т.п.). Найчастіше перший етап навчання завершується початковими спробами виконати вправу під наглядом вчителя, з допомогою й страховкою.

Основними завданнями *другого етапу* навчання (етап розучування) є вибір найбільш ефективних методів навчання, уточнення уяви про вправу, що вивчається й усунення помилок. У процесі освоєння гімнастичних вправ важливу роль може зіграти ефект позитивного або негативного переносу рухових навичок. Одні вправи, розучені раніше, допомагають навчанню, інші — заважають. Так, наприклад, навички, отримані при освоєнні групувань і перекатів, відіграють позитивну роль у навчанні перекидам. Уміння виконувати на брусах підйом махом вперед з упору на передпліччях також може позитивно вплинути при навчанні підйому махом вперед з упору на руках. У таких випадках освоєні раніше вправи можуть бути використані як підвідні і підготовчі. Однак в окремих випадках можна одержати й протилежний ефект: наприклад, навичка підйому на одній (підйом завісом) може заважати навчанню підйому однією (підйому верхи).

На цьому етапі навчання повинні бути порівняно постійними умови навчання (висота приладу, орієнтири, напрямок руху тощо). Результатом завершення цього етапу є технічно правильне й самостійне виконання вправи, що дає можливість перейти до *третього етапу* навчання (етап закріплення й удосконалювання вправи), основним завданням якого є варіантність і різноманітність виконання вправи у різних (ускладнених) умовах.

Методи навчання гімнастичним вправам на кожному етапі використовуються у різних пропорціях.

На *першому етапі* в основному переважає словесний метод і метод показу.

На *другому етапі* безпосереднього розучування гімнастичних вправ найбільш широке поширення одержав метод цілісної вправи, який полягає у виконанні вивчаємого руху у цілому. Його застосовують при освоєнні нескладних за технікою елементів і з'єднань та у випадках коли вправа, що розучується, не піддається розчленовуванню на відносно самостійні рухи без істотного викривлення її основної структури. У таких випадках можна полегшити умови виконання вправи шляхом надання допомоги й страховки, зменшення висоти приладу, спрощення вихідного й кінцевого положення (наприклад, підйом махом вперед з упору на руках легше виконати, коли жердини перебувають похило), використання тренажерів і додаткових засобів (поролонових матів, комбінованих приладів і т.п.).

Різновидом методу цілісного розучування вправи є метод підвідних вправ. Він полягає у цілісному виконанні раніше вивчених, самостійних і структурно подібних з новою вправою. Наприклад, підвідною вправою для навчання підйому махом вперед з упору на руках на брусах може бути підйом махом вперед з упору на передпліччях. У той же час підйом махом вперед з упору на руках може слугувати підвідною вправою для освоєння підйому махом вперед на кільцях.

Другим основним методом у навчанні гімнастичним вправам є метод розчленованого розучування, який передбачає тимчасове розчленовування рухової дії на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їхнього освоєння з наступним з'єднанням цих частин у цілісну вправу, що забезпечує доступність навчання вправі. Так, наприклад, при навчанні перевероту в сторону спочатку можна навчити виходу у стійку на руках махом однієї й поштовхом іншої, потім переходу зі стійки на руках у стійку ноги нарізно, після цього з'єднати ці частини й виконати переверот у цілому. Цим же методом широко користуються при навчанні гімнастичним вправам середнього та високого рівнів складності, а також при оволодінні гімнастичними з'єднаннями й комбінаціями.

При освоєнні деяких вправ, особливо опорних стрибків, використовується різновид методу розчленованого розучування – метод розв'язання окремих рухових завдань. Він характеризується тим, що в цьому випадку добирається серія навчальних завдань, що містять компоненти техніки основної вправи. Наприклад, пропонується для виконання серія вправ, спрямованих на оволодіння технікою приземлення, відштовхування від містка, відштовхування від приладу тощо.

Значну увагу у навчанні гімнастичним вправам приділяють методу програмованого навчання, для здійснення якого попередньо розробляється навчальна програма, у якій передбачається перевірка вихідного стану учнів (готовність до виконання нової вправи: наявність відповідних фізичних якостей, рухової бази й т.п.), серія навчальних завдань, визначення порядку переходу від одного завдання до іншого.

Однією з форм програмованого навчання руховим діям є схеми алгоритмічного типу. Методика схем розроблена доктором педагогічних наук, професором А.М. Шлемінін і його учнями.

Схеми передбачають розподіл навчального матеріалу на частини (дози, порції або навчальні завдання). Навчання учнів цим частинам відбувається у чітко визначеній послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань дає підставу переходити до другої й наступних серій під контролем вчителя або власне учнів. Схеми алгоритмічного типу за структурою нагадують лінійну навчальну програму, однак завдання, що включаються до них, мають різний характер, де кожна серія навчальних завдань спрямована на розв'язання певних завдань.

Так, наприклад, *перша серія* навчальних завдань повинна включати вправи для розвитку фізичних якостей, від яких найбільше залежить успішне виконання заданої рухової дії.

Друга серія складається з вправ спрямованих на освоєння вихідних і кінцевих положень, якими починаються й закінчуються відповідні рухові дії. Перша й друга серії можуть освоюватися окремо або разом.

Третя серія передбачає виконання основних дій, що забезпечують умови для виконання вправи (технічна основа), що вивчається. Наприклад, для освоєння перекиду вперед або назад учень повинен уміти робити переكاتи вперед та назад у групуванні.

Четверту серію становлять завдання, пов'язані із навчанням умінню оцінювати свої дії у просторі, часі й за ступенем прояву м'язових зусиль (імітаційні вправи).

П'ята серія навчальних завдань це підвідні вправи або частини рухової дії, що вивчається.

Останніми (*шоста серія*) вчать рухи в полегшених умовах у цілому (за допомоги вчителя, товаришів, допоміжних засобів).

Методика схем алгоритмічного типу (мал. 15) спирається на усі методи й прийоми навчання, застосовувані у фізичному вихованні. Так, наприклад, виконання вправ першої серії засноване на використанні методу єдності фізичної підготовки й навчання руховим діям. У другій серії застосовується метод розчленовування й прийоми фіксації окремих положень тіла. У третій – метод розв'язання окремих рухових завдань. У четвертій – метод термінової й поточної інформації про точність виконуваних вправ у просторі, у часі й про ступінь м'язових напруг. У п'ятій – методи підвідних вправ і розчленовування, у шостий – цілісний метод.



Умовні позначення



Мал. 15. Структура схеми алгоритмічного типу

При розробці схеми алгоритмічного типу передбачається дотримання наступної послідовності:

1. Вказати назву вправи, що вивчається.
2. Дати опис техніки її виконання, супроводжуючи кінограмами, малюнками або схемами, що відображають основні дії й положення тіла.

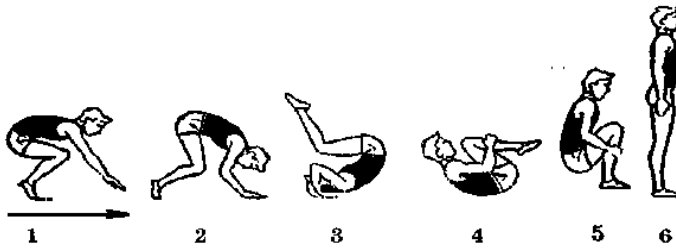
3. Підготувати завдання для перевірки готовності учнів до освоєння рухової дії. Такі завдання можуть бути спрямовані на виявлення знань технічної основи й наявності в учнів відповідної рухової бази, що дозволяє приступитися до вивчення матеріалу навчальної програми. Перевірка готовності має при цьому певне значення, тому що вона спрямована на виявлення орієнтовної основи рухової дії, якої необхідно навчити учнів.

4. Написати серії навчальних завдань, розділивши матеріал на частини *інформаційні* (номери й назви завдань), *операційні* (опис вимог до виконання завдань) і *контрольні* (найменування контрольного завдання, тесту, виконання якого може слугувати оцінкою освоєння серії навчальних завдань і дозволить при правильному виконанні перейти до наступної серії навчальних завдань).

Наведемо приклад схеми алгоритмічного типу для освоєння перекиду вперед.

Назва вправи. Перекид вперед.

Техніка виконання (мал. 16). З упору присівши, розгинаючи ноги, перенести вагу тіла на руки, нахилити голову вперед (1-2); згинаючи руки, відштовхнутися ногами й перевернутися через голову – згрупуватися (3-4); виконати перекат в упор присівши – встати (5-6).



Мал. 16. Перекид вперед

Що повинен знати учень при освоєнні перекиду вперед?

1. При опорі на руки повністю розгинати ноги у колінах.
2. Подаючи плечі вперед, нахилити голову на груди.
3. Відштовхуючись ногами, згрупуватися, захопивши руками середину гомілок.

Що він повинен уміти?

1. Виконувати щільне групування.
2. Виконувати перекати в групуванні.

Серії навчальних завдань для оволодіння технікою виконання

вправи

I серія

1. Нахили та колові рухи головою.
2. Пружні присіди.
3. Колові рухи кистями.

II серія

1. Присіди у положення упор присівши.
2. Групування з різних вихідних положень.

III і IV серії

1. Перекати з різних вихідних положень та у різні кінцеві положення.

V серія

1. Перекид у сід з положення стійка ноги нарізно.
2. Перекид у сід у групуванні та в упор присівши з положення стійка ноги нарізно.
3. Перекид вперед з упору присівши з попередніми погойдуваннями.

4. Перекид вперед з упору присівши.

VI серія

1. Два перекиди вперед злито.

Для етапу закріплення і удосконалення вправи

використовується низка методів.

Метод стандартної вправи – характеризується багаторазовим самостійним виконанням засвоєної вправи. Головним при цьому повинно бути прагнення виконувати більш якісно усі рухові дії при наступних спробах, усувати дрібні помилки.

Метод перемінної вправи передбачає створення мінливих умов, наприклад, виконання засвоєного елемента у поєднанні з раніш вивченим, незвичне розташування приладів тощо.

Ігровий та змагальний методи передбачають суперництво між учнями за досягнення певного результату. У цьому випадку корисними можуть виявитися такі завдання, як виконання освоєного елемента на кількість разів, на точність, на оцінку.

Особливості розвитку (виховання) фізичних якостей. Поряд з навчанням гімнастичним вправам в основній частині уроку перед вчителем постає й інше, не менш важливе завдання – розвиток фізичних (рухових) якостей: сили, гнучкості, координаційних здатностей тощо.

Розвиток фізичних якостей тісно пов'язаний із формуванням рухових навичок, закріпленням і вдосконалюванням рухових умінь. Неприпустимо вивчати техніку гімнастичних вправ без достатнього розвитку фізичних якостей. А рівень їх розвитку може бути оцінений тільки при виконанні рухових дій, контрольних вправ, тестів. Вчитель має знати вікові періоди, у яких відбуваються найбільш значні зростання показників фізичних якостей.

Відомо, що у віці від 7 до 10 років найбільш успішно розвиваються швидкість, координація рухів, спритність, гнучкість; у 10-14 років – швидкісно-силові якості; у віці від 15 до 17 років – сила, витривалість, швидкісна витривалість. Тому у молодшому шкільному віці фізична підготовка дітей має бути спрямована на розвиток координаційних здібностей, швидкості рухів і зміцнення основних м'язових груп у поєднанні з розвитком гнучкості.

У середньому шкільному віці основні завдання фізичної підготовки такі ж самі. Однак методика й засоби розвитку рухових якостей школярів змінюються. Збільшується обсяг педагогічних впливів, підвищується інтенсивність виконання вправ. До 13-14 років дуже важливо забезпечити достатній рівень розвитку швидкості й координації рухів. Якщо у середньому шкільному віці відповідні впливи виявляться недостатніми, надалі важко розраховувати на успіх у розвитку цих рухових функцій. У цей

період зростає значення вправ силового характеру. Особливого значення набувають швидкісно-силові вправи. Фізичне навантаження повинне підвищуватися поступово з урахуванням підготовленості школярів. У підлітковому віці в дітей можуть спостерігатись особливо значні індивідуальні відхилення у розвитку організму, що вимагає ретельного індивідуального підходу до учнів.

У старшому шкільному віці поряд з удосконалюванням спритності, швидкості й гнучкості необхідна спеціальна систематична робота (особливо з юнаками), спрямована на розвиток сили й різних проявів силової витривалості. Особливого значення набувають вправи з обтяженнями.

Методика проведення заключної частини уроку. Кожен урок повинен закінчуватися організовано. Тому, навівши лад на робочих місцях, учні вишиковуються на одній із меж залу в одну шеренгу.

Для заключної частини уроку доцільно добирати такі вправи, які знімають вплив фізичного навантаження, приводять організм у спокійний стан і в той же час виробляють уміння орієнтуватися у просторі й часі. Для цієї мети можна рекомендувати низку вправ відволікаючого характеру.

Певне місце можуть зайняти вправи з ігровими завданнями на увагу. Корисними виявляться й вправи заспокійливого характеру. У заключній частині уроку можна застосовувати також вправи на координацію. Виконання їх є однією з важливих умов підвищення активності учнів, поліпшення їх фізичної підготовленості, першим кроком до самостійних занять фізичною культурою.

За допомогою домашніх завдань поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного вдосконалювання. Домашні завдання повинні бути логічним продовженням навчальної роботи й складатися із вправ, спрямованих на розвиток основних рухових якостей, а в окремих випадках – повторення найпростіших елементів техніки руху. Важливо також, щоб вчитель наочно показував вправи з домашнього завдання, уточнював навантаження. Кількість вправ, що задаються додому, повинна бути такою, щоб їх виконання не перевищувало 15-20 хв. Щоб користь від домашніх завдань була більш результативною, вчителю необхідно домагатися не тільки їх систематичності, але й постійного контролю. Такий контроль

здійснюється насамперед на уроках. Він може полягати у перевірці правильності виконання вправ, зрушень кількісних показників тощо.

4. Підготовка вчителя до уроку

Гарна підготовка вчителя до уроків – важлива умова їх успішного проведення. Незалежно від кваліфікації й педагогічного стажу вчитель повинен відводити їй значне місце. Основні завдання й зміст уроку визначаються на основі робочої програми й плану-графіка проходження навчального матеріалу. Головним документом, яким користується вчитель для безпосередньої підготовки й проведення уроку, є план-конспект. Кожен конспект уроку повинен містити: завдання; фізичні вправи, розподілені по частинах уроку (при цьому спочатку визначається зміст основної частини уроку, потім підготовчої й заключної); дозування фізичних вправ, організаційно-методичні вказівки; номер уроку, клас, місце проведення й необхідний інвентар.

При описі вправ окремих частин уроку необхідно враховувати певні вимоги. Так, наприклад, при описі стройових вправ у *підготовчій частині* уроку в графі «Зміст» бажано перераховувати назви цих вправ (рух в обхід ліворуч, рух по діагоналі, перешикунання з колони по одному в колону по три поворотами в русі, розмикання вліво приставними кроками й т.п.). У графі «Дозування» залежно від характеру вправи може бути зазначений час, необхідний на її проведення, кількість повторень або відстань, яка долається. В організаційно-методичних вказівках можна наводити схеми пересувань і перешикунань, точний опис команд для виконання тієї або іншої стройової вправи, на що й на які деталі необхідно звернути увагу при виконанні цих вправ.

При описі загальнорозвивальних вправ у графі «Зміст» вказується вихідне положення, потім на кожен рахунок записується сама вправа. У зв'язку з тим, що уроки гімнастики бажано проводити з музичним супроводом, у графі «Дозування» кількість повторень кожної вправи необхідно узгодити із тривалістю музичного періоду (32 рахунки). Тому кожна вправа залежно від складності й класу може бути виконана протягом одного (32 рахунки) або двох (64 рахунки) періодів. Якщо окрема вправа записана на два рахунки, наприклад, 1 – присід, руки на пояс; 2 – встати, то таку вправу за один музичний період можна повторити

16 разів (32:2), за два періоди 32 рази. У випадку, коли вправа розрахована на 4 рахунки, то за один музичний період її можна виконати 8 раз, за два періоди 16 раз; вправу на 8 рахунків за один музичний період можна виконати всього 4 рази або 8 раз за два періоди. Цих правил необхідно дотримуватись і при проведенні танцювальних вправ. В організаційно-методичних вказівках слід називати спосіб проведення загальнорозвивальних вправ (роздільний, поточний, прохідний, колове тренування), при описі кожної вправи вказувати спосіб інформування учнів (показ, пояснення, показ і пояснення, за розділеннями), основні елементи техніки виконання.

Вправи *основної частини* уроку записуються у послідовності розучування або вдосконалювання. Спочатку позначається назва гімнастичного приладу або виду вправи. У графі «Дозування», напроти назви приладу або виду вправи вказується тривалість роботи у хвилинах, а напроти підвідних вправ – кількість повторень. В організаційно-методичних вказівках можуть бути записані вказівки щодо організації уроку (порядок зміни вправ, характер організації учнів і самостійної роботи, підготовка й прибирання робочих місць, страховка, допомога, способи організації учнів: фронтальний, груповий і т.п.) й методики навчання (вивчення нового, повторення, удосконалювання, усунення помилок, оцінка вправи й т.п.).

У *заключну частину* уроку записуються вправи, що сприяють заспокоєнню організму учнів, завдання додому. У методичних вказівках подаються зауваження переважно щодо особливостей дихання і постави.

Рухливі ігри записуються у вигляді ігрової картки й додаються до конспекту уроку.

Приклад схеми ігрової картки

Назва гри: *«Подольночка»*.

Мета гри: *розвивати пам'ять та увагу*.

Клас: *3-4 класи*.

Місце проведення: *спортивний зал, майданчик*.

Інвентар:

Кількість учасників: *клас*.

Підготовка до гри. Діти стають у коло, вибирають "подоляночку", яка виходить за межі кола.

Хід гри. Діти рухаються по колу в один бік, співаючи:

Деся тут була подоляночка,
Деся тут була молодесенька.

На слова:

Тут вона впала,
До землі припала!

діти зупиняються, піднімають вгору з'єднані руки, встають на носочки, а подоляночка вбігає у середину кола і присідає.

Діти починають рухатися в інший бік після слів:

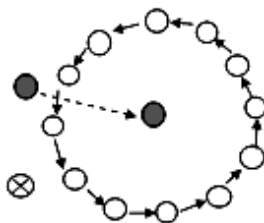
Устань, устань, подоляночко,
Устань, устань, молодесенька,
Піди до Дунаю,
Візьми того, що з краю.

Подоляночка піднімається, підбігає до когось із дітей, бере за руку і крутиться з вибраним у центрі кола. Потім діти міняються ролями.

Гра повторюється кілька разів (рис. 7).

Правила.

1. *Подоляночка* повинна виконувати рухи за текстом пісні.
2. Рухи в колі виконувати узгоджено і ритмічно.



- ⊗ - вихователь;
- - діти;
- - подоляночка.

Планом-конспектом повинні передбачатися усі компоненти діяльності вчителя й учнів не тільки безпосередньо на уроці, але й та робота, яку необхідно виконати до його початку. Так, наприклад, при постановці завдань уроку виникає необхідність у вивченні літератури, доборі підвідних вправ, повторенні термінології, підготовці карток з описом послідовності вправ. Може виявитися, що необхідно потренувати себе у поданні команд, у підрахунку темпу рухів, вивчити загальнорозвивальні вправи, перевірити себе

в елементах страховки, виборі місця, показі вправ. Якщо вчитель почуває себе недостатньо підготовленим для демонстрації якої-небудь вправи, то він повинен відшліфувати техніку її виконання.

Випробування й удосконалювання рухів, дій, які намічено демонструвати учнем, прийомів допомоги й страховки забезпечать рухову підготовку вчителя до проведення уроку. У випадку, коли вчитель не може здійснити показ вправи, необхідно підготувати своїх помічників із найбільш здібних учнів, передбачивши технічну й методичну підготовку. Немаловажне значення має бездоганний зовнішній вигляд вчителя: він повинен бути завжди у відповідному костюмі, чистому й охайному. Необхідно також напрацювати манеру триматися перед учнями, пересуватися, користуватися жестом, уміння подавати команди й пояснювати вправи.

5. Педагогічний контроль та аналіз уроку

Кожному вчителю необхідно оволодіти умінням вести педагогічний контроль і аналіз уроків як інших вчителів, так і власних. Правильно організовані спостереження й аналіз уроків сприяють не тільки кращому їхньому проведенню, але й розвитку педагогічного мислення, оволодінню методами наукового дослідження. Найбільш розповсюдженими видами педагогічного контролю при проведенні уроку є: 1) педагогічне спостереження за ходом уроку; 2) хронометраж діяльності учнів на уроці; 3) визначення фізичного навантаження під час уроку.

Педагогічне спостереження передбачає визначення підготовленості вчителя до уроку; рівня якості проведення уроку; висновків за уроком і рекомендацій.

З метою проведення педагогічного спостереження за ходом уроку й наступного його аналізу необхідно мати план спостережень. У літературі є кілька типових схем аналізу уроків фізичної культури. Однак у багатьох випадках вони не повністю відповідають вимогам і специфіці спостережень за підготовленістю вчителя до уроку гімнастики та його проведенням. Враховуючи зазначене пропонується наступний *план спостережень і аналізу*. Він добре запам'ятовується, тому що відповідає логіці підготовки й проведення уроку та містить у собі кілька частин.

Підготовленість вчителя до уроку. У цій частині перевіряється й оцінюється стан конспекту уроку й підготовка умов для його успішного проведення. У конспекті уроку аналізу

зазнають: правильність і логічність постановки завдань; відповідність дібраних засобів і методів поставленим завданням; відповідність форми конспекту встановленим вимогам.

Підготовка умов для успішного проведення уроку передбачає: підготовку місць занять, інвентарю й навчальних карток; використання нестандартного обладнання; забезпечення санітарно-гігієнічних вимог щодо робочих місць; підготовку помічників і технічних засобів.

Проведення уроку. Найбільш ефективне спостереження за проведенням уроку можна здійснювати за його частинами.

У підготовчій частині уроку доцільно простежити за своєчасністю й організованістю початку уроку, за чіткістю й доступністю повідомлення завдань уроку. При виконанні стройових вправ необхідно звернути увагу на правильність і своєчасність подання команд, вимогливість при їх виконанні, уміння триматися перед класом, володіння командним голосом, уміння вибирати правильне місце. При проведенні загальнорозвивальних вправ необхідно звернути увагу на їх відповідність конкретному класу й дозування, спрямованість на розв'язання завдань основної частини уроку; уміння пояснювати й показувати вправи, володіння способами проведення загальнорозвивальних вправ; уміння виконувати вправи з музичним супроводом; уміння виправляти помилки й вести підрахунок при виконанні вправ. Важливим при проведенні підготовчої частини уроку є також уміння проводити танцювальні вправи й вправи на увагу, а також своєчасність завершення цієї частини уроку згідно плану-конспекту.

В основній частині уроку оцінюється уміння користуватися гімнастичною термінологією, володіння методом показу, прийомами надання допомоги й страхівки, уміння правильно організувати учнів при навчанні різним видам вправ. Оцінюється також уміння провести рухливу гру, володіння прийомами й методами навчання й усунення помилок, організація поточного обліку успішності й перевірка домашніх завдань.

У заключній частині спостереженню й аналізу підлягають проведені вправи, їх відповідність завданням цієї частини, підведення підсумків уроку, домашні завдання, своєчасне й організоване закінчення уроку.

Висновок за уроком. Кінцевим етапом аналізу уроку є

висновки й рекомендації. Роблячи висновки, потрібно зупинитися на виконанні завдань окремими учнями й класом у цілому, відзначити позитивні сторони й недоліки, оцінити професійно-педагогічний рівень вчителя (теоретичну, методичну, мовну й рухову підготовленість), висловити пропозиції щодо усунення виявлених недоліків, дати загальну оцінку уроку. Для цієї мети по кожному пункту схеми спостереження й аналізу уроку можна проставити відповідні бали, наприклад від 1 бала (дія виконана зі значними помилками або не відповідає вимогам) до 5 балів (дія або пункт виконаний відповідно до вимоги); після чого, підрахувавши оцінки за кожний пункт, можна визначити оцінку за урок.

Хронометраж уроку гімнастики. Хронометраж можна розглядати як складову частину педагогічного спостереження. У шкільній практиці найбільшого поширення одержало хронометрування різних видів діяльності учнів на уроці для визначення загальної й моторної щільності. Під загальною щільністю розуміється відношення педагогічно виправданих витрат часу до тривалості уроку або його частини. Моторною (руховою) щільністю прийнято вважати відношення часу, використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів під час уроку, до його загальної тривалості.

Хронометрування уроку гімнастики доцільно здійснювати за такими видами діяльності вчителя й учнів:

1) слухання вчителя й спостереження за виконанням вправ. Усі пояснення, вказівки, виправлення помилок учнів, показ вправ вчителем, спостереження за виконанням вправ фіксуються у спеціальній графі протоколу обліку показників хронометражу;

2) виконання фізичних вправ (елементи стройових вправ і загальнорозвивальні вправи; вправи на увагу й танцювальні вправи; підвідні і основні вправи; рухливі ігри; вправи на координацію й розвиток фізичних якостей);

3) відпочинок і очікування учнями чергового виконання завдання. У цій графі позначається час очікування учнями чергового виконання вправи, а також короткочасний відпочинок, наданий учням з метою регулювання фізіологічного навантаження;

4) дії по організації уроку (перешиккування, підготовка робочих місць, встановлення приладів і розкладання матів, переходи від одного приладу до іншого й т.п.);

5) простої з вини вчителя. До цього виду обліку часу належать: запізнення класу до початку уроку або передчасне відпускання

класу з уроку, упорядкування несправного обладнання, пошук інвентарю тощо, тобто те, що може бути усунуте у результаті більш оперативних і заздалегідь продуманих дій вчителя.

Точний облік часу діяльності вчителів й учнів на уроці визначається за ковзною стрілкою секундоміра. Секундомір запускається із дзвінком і зупиняється після організованого виходу учнів із залу. У якості об'єкту спостереження обирається так званий середній учень, досить активний і дисциплінований. Показники спостереження й хронометрування фіксуються у спеціальному протоколі.

Під час хронометражу уроку безпосередньо на місці заповнюються тільки перші 3 графи, усі інші заповнюються після обробки протоколу. Щоб визначити *загальну щільність*, треба сумувати час 4, 5, 6, 7 графи, крім 8. Щоб визначити *моторну щільність*, треба сумувати час 4, 5, 7 графи, крім 6, 8. Визначення загальної та моторної щільності визначається за відповідними формулами:

$$\text{Загальна щільність} = \frac{(\text{час активних дій}) \times 100\%}{(\text{час усього уроку})}$$

$$\text{Моторна щільність} = \frac{(\text{час виконання вправ}) \times 100\%}{(\text{час усього уроку})}$$

Загальна щільність на уроках фізичної культури, зокрема, варіативного модуля «Гімнастика» повинна наближатись до 100%. До її зниження звичайно призводять такі причини: невинуватий простій (запізнення, несвоєчасна підготовка робочих місць, інвентарю, довге очікування черги виконання вправ); непідготовленість вчителя до уроку; недисциплінованість учнів на уроці.

Показник моторної щільності може змінюватись відповідно до типу уроку та поставлених на урок завдань. Якщо основні завдання удосконалення або розвиток рухових якостей то моторна щільність (МЩ) може сягати 70-80%, а якщо відбувається процес навчання МЩ може складати 50% і нижче. Оптимальним рівнем МЩ у 4-5 кл. прийнято вважати 37-49%, у 6-7 кл. – 50-60%, у старших класах – до 70%.

**Протокол хронометрування уроку фізичної культури
варіативний модуль «Гімнастика»**

Урок провів: *Іванов В.В.*

Дата проведення: *12.10.2016.*

Час проведення: *8.00-8.45.*

Школа: *№ 30.*

Клас: *4 «Б».*

Місце проведення: *спортивний зал.*

Кількість учнів: *34 (хлопчиків – 16, дівчинок – 18).*

Кількість відділень: *1 (х), 1 (д).*

Номер уроку: *12-й.*

Завдання уроку:

1. Удосконалювати перекиди вперед та назад;

2. Вчити лазінню по канату у три прийоми.

Прізвище спостережуваного: *Стрелков М.*

Прізвище, хто спостерігає: *Волков Н.І.*

Частина уроку	Види діяльності	Час закінчення діяльності	Розподіл часу за видами діяльності				
			Слухання вчителя та спостереження за виконанням	Виконання вправ	Відпочинок	Дії по організації уроку	Простої
1	2	3	4	5	6	7	8
Підготовча частина 13,5 хв.	Прихід класу до залу	1.00	1,00				
	Шиккування	2.20				1.20	
	Повідомлення завдань	3.15	0,55				
	Ходьба	5.00		1,45			
	Біг у середньому темпі	6.50		1.50			
	Ходьба	7.20		0,30			
	Перешиккування у колону по 4	8.35				1,15	
	Пояснення 1 вправи	9.20	0,45				
	Виконання 1 вправи	9.55		0,35			
	Пояснення 2 вправи	10.15	0,20				
	Виконання 2 вправи	11.00		0,45			
	Пояснення 3 вправи	11.20	0,20				
Виконання 3 вправи	11.45		0,25				

Основна частина 30 хв.	Пояснення 4 вправи	12.20	0,35				
	Виконання 4 вправи	12.50		0,30			
	Пояснення 5 вправи	13.05	0,15				
	Виконання 5 вправи	13.30		0,25			
	М. щільність (%)	69.1	4,10	6,45		2,35	
	Перешикування по відділеннях	14.40				1.10	
	Підготовка місць занять	16.20				1.40	
	Пояснення завдання	16.50	0,30				
	Очікування черги	17.15			0,25		
	Виконання завдання (1-й підхід)	17.20		0,05			
Очікування	18.35			1,15			
Виконання завдання (2-й підхід) і т.д.	18.40		0,05				
Зміна приладів	22.50				1.10		
І так до закінчення уроку							

Визначення фізичного навантаження (пульсометрія).

Аналіз і оцінка проведеного уроку будуть більш повними, якщо до матеріалів спостережень і хронометрування додати показники фізичного навантаження учнів під час уроку. Фізичне навантаження можна вимірювати різними способами, але найбільш доступним і розповсюдженим є вимір частоти ударів пульсу (пульсометрія). Як правило, пульс вимірюють в учня перед початком уроку й одразу ж після виконання тієї чи іншої вправи. Пульс підраховують протягом 10 с, кількість ударів множать на 6, щоб встановити кількість ударів за хвилину. Результати підрахунку пульсових ударів фіксуються у протоколі обліку пульсових показників. Під час уроку зручно записувати тільки кількість ударів за 10 с, а потім підраховувати за хвилину. Вимірювання пульсу можна проводити кожні 3, 4 або 5 хвилин.

Пульсометрія відіграє допоміжну роль в оцінюванні якості заняття. Показник пульсу може бути різним в одного й того ж учня. Всебічний аналіз окремих пульсових показників і пульсової кривої дозволяє оцінити правильність і ефективність навантажень. Однак слід мати на увазі, що показники пульсу в різних учнів, як і в того самого учня, у різний час і за різних обставин не збігаються. Зміни відбуваються не тільки залежно від характеру й величини м'язової роботи, але й під впливом емоцій, які при виконанні фізичних

вправ досягають значної сили. Тому відносно правильна оцінка показників пульсу можлива лише при аналізі усіх показників педагогічних спостережень із урахуванням типу уроку й передбаченого змісту. Реальна крива навантаження оцінюється з урахуванням загальних вимог до раціональної організації навчальної діяльності учнів. За висотою кривої можна умовно визначити інтенсивність навантаження. Воно насамперед залежить від завдань уроку, від рівня фізичного розвитку та психологічного стану учня. Верхня межа ЧСС для учнів основної медичної групи складає 170-180 уд./хв. Роботою середньої інтенсивності слід вважати 140-160 уд./хв., а низькою – 110-130 уд./хв. На кожен урок рекомендують створювати 2-3 піки максимального навантаження тривалістю близько 2 хвилин при ЧСС у 90-100% від максимальної. Індивідуальне значення безпечного максимуму ЧСС визначають за формулою – «220 мінус вік». Наприклад: для учня 14 років максимальне значення кількості ударів пульсу за 1 хвилину дорівнює 206 (220-14).

Протокол проведення пульсометрії

Урок провів: *Іванов В.В.*

Дата: *12.10.2016.*

Час: *8.00-8.45.*

Школа: *№ 24.*

Клас: *7 «Б».*

Місце проведення: *спортивний зал.*

Кількість учнів: *34 (хлопчиків – 16, дівчинок – 18).*

Кількість відділень: *1 (х), 1 (д).*

Номер уроку: *12-й.*

Завдання уроку:

- 1. Удосконалювати перекиди вперед та назад.*
- 2. Вчити лазінню по канату у три прийоми.*

Прізвище спостережуваного: *Стрелков М.*

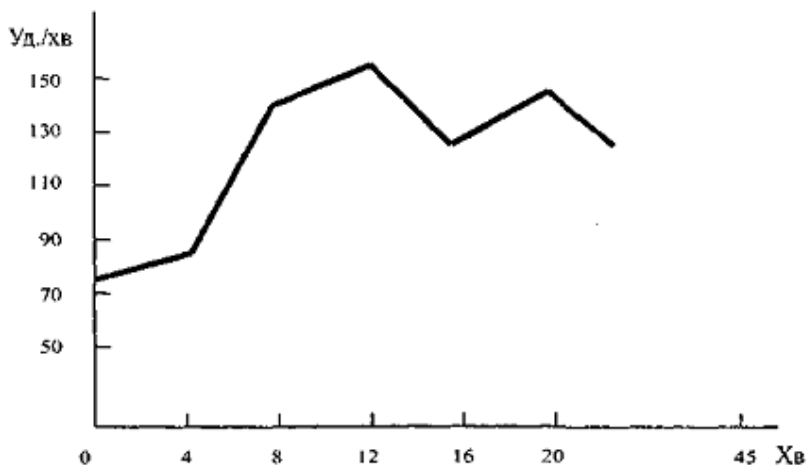
Прізвище, хто спостерігає: *Волков Н.І.*

Пульс до уроку у спокійному стані: ***72 уд./хв.***

Час вимірювання у хвилинах	Пульс за 10 сек.	Пульс за 1 хв.	Характер фізичних вправ
0	12	72	До уроку
4	14	84	Ходьба на носках

8	23	138	Присідання
12	26	156	Нахили тулуба
16	21	126	Лазіння по канату (1-й підхід)
20	23	138	Лазіння по канату (2-й підхід)
24	21	126	Лазіння по канату (3-й підхід)
28	20	120	З положення лежачи – групування
32	22	132	Перекиди вперед і назад у групуванні
36	24	144	Гра «Хитра лисиця»
40	19	114	Ходьба по колу
44	17	102	Гра на увагу
45	15	90	Закінчення уроку

На основі показників протоколу пульсометрії малюють криву навантаження (мал. 17). Для цього по вертикальній вісі відкладають кількість ударів пульсу, починаючи від 72, а по горизонтальній — час виміру пульсу (інтервал – 4 хвилини).



Мал. 17. Графік навантаження

Література

Базова

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: – ПП «Видавництво «ОПОМ», 2012. –

С. 167-202.

2. Гимнастика и методика преподавания: [учебник для институтов физической культуры] / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 241-248.

3. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 339-354.

4. Гимнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 293-315.

5. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 183-201.

6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: [учебник] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 5-51.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2002. – Ч. 2. – С. 7-88.

Допоміжна

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи). – Київ, 2012.

2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 класи). – Київ, 2012.

3. Настольная книга учителя физкультуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ФиС, 1998. – 496 с.

4. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: [учебно-методическое пособие]. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.

5. Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 1982. – С. 190-215.

6. Теория и методика гимнастики: [учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов] / под ред. В.И. Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – С. 184-212.

Питання для обговорення

1. Які особливості урочної форми проведення занять з гімнастики?

2. З яких компонентів складається зміст освітніх завдань?

3. Правила постановки конкретних завдань.

4. У чому полягає зміст оздоровчих завдань?
5. Дати характеристику змісту виховних завдань.
6. Класифікація уроків відповідно до педагогічних завдань.
7. Характеристика біологічного та педагогічного аспектів підготовчої частини уроку.
 8. Які завдання містить у собі основна частина?
 9. Етапи навчання гімнастичним вправам.
 10. Які методи використовуються на етапі початкового навчання руховим діям?
 11. Які методи використовуються на етапі поглибленого навчання руховим діям?
 12. Які методи використовуються на етапі закріплення і удосконалення руховим діям?
 13. Види педагогічного контролю.

Лекція №7 (2 год.)
ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ
ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ З ГІМНАСТИКИ У
ШКОЛІ

Мета – ознайомити з особливостями планування та обліку фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з гімнастики у школі.

Завдання: 1) описати і пояснити характерні особливості і завдання планування навчальної роботи з гімнастики у школі; 2) дати характеристику основним документам планування; 3) розкрити зміст обліку навчальної роботи; 4) описати і пояснити методику планування позакласної спортивно-масової роботи в школі; 5) ознайомити з особливостями ведення обов'язкової документації.

План лекції

1. Планування навчальної роботи з гімнастики у школі, його значення і завдання.
2. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект уроку, методика їх складання.
 - 2.1. Методика складання робочого плану уроків фізичної культури з гімнастики.
 - 2.2. Методика складання плану-конспекту.
 - 2.3. Особливості планування навчальної документації у 1-4 класах.
 - 2.4. Особливості планування навчальної документації у 5-9 класах.
 - 2.5. Особливості планування навчальної документації у 10-11 класах.
3. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.
4. Планування позакласної спортивно-масової роботи у школі.
5. Перелік обов'язкової документації.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання студентів

1. Скласти графічний робочий план з модуля «Гімнастика» для окремого класу.

1. Планування навчальної роботи з гімнастики у школі, його значення і завдання

Робота вчителя фізичної культури починається з планування програмного матеріалу. Від правильного планування значною мірою залежить якість навчально-виховного процесу, і навпаки, якщо воно виконано не професійно, то стане причиною багатьох недоліків фізичного виховання учнів. Воно складається з певної системи заходів, що передбачають систематичність і послідовність у роботі, гарну організацію і правильний зміст занять. У плануванні повинні бути передбачені певні перспективи процесу навчання і виховання, а також терміни виконання запланованих заходів.

При плануванні навчальної роботи з гімнастики у загальноосвітній школі необхідно враховувати контингент учнів (стать, вік, підготовленість, стан здоров'я), матеріально-технічну базу, а також завдання і умови проведення занять.

Останнім часом фахівці з фізичного виховання називають два основні документи планування, які повинен розробляти вчитель фізичної культури. Це робочий план проходження навчального матеріалу і плани-конспекти уроків.

Відповідно до розділу програми, досвіду роботи вчителя вказані документи можуть бути докладними, розгорнутими або короткими. Але головне при цьому не форма, а те як вчитель викладає у цих документах підсумок своєї підготовки до уроку, свої думки, стратегію навчального процесу, керуючись конкретними умовами, у яких він працює. Вчитель повинен врахувати специфіку розділу гімнастики, визначити, скільки уроків необхідно спланувати на засвоєння тієї чи іншої вправи і у якому обсязі, знайти поєднання тієї чи іншої вправи протягом одного уроку.

Навчальний матеріал з гімнастики, що міститься у програмі, можна проходити як на спеціальних уроках, так і в умовах комплексних уроків, до яких поряд з гімнастичними вправами включають легкоатлетичні тощо. В комплексні уроки рекомендується включати, основним чином, вправи із освітньо-розвивальної, спортивної та оздоровчої гімнастики. Відносно складні гімнастичні вправи, навчання яких вимагає спеціального обладнання робочих місць і специфічної організації уроку, краще проходити на спеціальних (гімнастичних) уроках.

Ще й досі є багато фахівців з фізичного виховання, які зневажливо ставляться до організації планування. Розумно

планувати – це бачити перспективу своїх учнів, спрямувати їх роботу на досягнення поставленої мети.

Досвід кращих вчителів фізичної культури свідчить, що, окрім зазначених документів планування, дуже корисно поступово накопичувати власні серії методичних матеріалів, а саме:

- комплекси загальнорозвивальних вправ для різних класів;
- серії підвідних вправ для навчання гімнастичним вправам;
- тестові завдання для перевірки теоретичних знань;
- добірки вправ для домашніх завдань;
- картотеку рухливих ігор та ігрових завдань для різних частин уроку.

2. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект уроку, методика їх складання

Основними документами планування навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі є:

- державна (навчальна) програма;
- робочий план проходження навчального матеріалу;
- план-конспект уроку.

Планування навчального матеріалу з фізичної культури і спорту здійснюється згідно вимог Міністерства освіти і науки України.

Робота вчителя фізичної культури з планування починається з детального вивчення навчальної програми з фізичної культури для відповідного класу. Плануючи матеріал з гімнастики, так само, як з інших розділів програми, вчитель складає два документи: робочий план і план-конспект уроку. Планування навчально-виховної роботи можна умовно поділити на два етапи.

Перший етап передбачає вивчення матеріалу навчальної програми й розподіл його на семестри. При цьому враховуються кліматичні умови, матеріально-технічна база, кількість уроків на семестр, склад учнів тощо.

На кожен семестр визначаються завдання і відповідний програмний матеріал, а також навчальні нормативи.

Другий етап планування передбачає написання календарного плану на кожен семестр, який затверджується директором школи. У ньому конкретизуються навчально-виховні завдання, порядок вивчення, завдання для оцінки контрольних нормативів і тестів.

Для правильного планування навчального матеріалу слід урахувати специфіку гімнастики: визначити, скільки уроків треба відвести на засвоєння тієї чи іншої вправи, знайти оптимальні поєднання різних вправ, використовуваних на одному уроці тощо.

2.1. Методика складання робочого плану уроків фізичної культури з гімнастики

Робочий план може бути графічним і текстовим (поурочним) Зразки оформлення графічного та поурочного робочих планів наведено нижче.

ГРАФІЧНИЙ РОБОЧИЙ ПЛАН

для учнів _____ класу _____ школи
на II чверть 201__/201__ н.р.

Усього уроків: ____

Завдання:

I. Ознайомити з основами знань за темами:

1. _____

2. _____

II. Повторити з метою закріплення:

1. _____

2. _____

III. Навчити техніки:

1. _____

2. _____

IV. Сприяти розвитку рухових (конкретних) якостей шляхом використання _____

V. Прийняти контрольні нормативи із засвоєння техніки рухових дій та фізичної підготовленості (докладно).

Навчальні вимоги

Контрольна вправа	Рівень досягнення учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
1.				
2.				

3.				
і т.д.				

Зразок розподілу навчального матеріалу

Навчальний матеріал	Номер уроку									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Теоретично-методичні знання</i>										
1. Забезпечення техніки безпеки при виконанні вправ	X	X								
2. Значення гімнастичних вправ для розвитку координаційних здібностей			X	X						
<i>Практика</i>										
<i>Загальнорозвивальні вправи</i>										
1. ЗРВ без предметів	X	X			X	X			X	X
2. ЗРВ з набивними м'ячами			X	X						
3. ЗРВ з палицями							X	X		
<i>Основні рухи</i>										
1. Вправи на перекладині	X	X				X	X			
2. Акробатичні вправи		X	X					X	X	
і т.д.			X	X	X					X
<i>Розвиток фізичних здібностей</i>										
1. Вправи для розвитку гнучкості	X	X	X	X	X				X	X
2. Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів			X	X	X	X	X			
і т.д.						X	X	X	X	

Методика складання графічного робочого плану передбачає кілька послідовних кроків.

У першу чергу слід проаналізувати навчальну програму з фізичної культури: 1-4 класи – «школу культури рухів з елементами гімнастики», «школу пересувань» (танцювальні кроки, лазіння та перелізання), «школу стрибків», «школу сприяння розвитку фізичних здібностей» (сили, гнучкості та координації), «школу постави»; 5-11 класи – варіативний модуль «Гімнастика».

Далі необхідно заповнити титульну сторінку, вказавши необхідні вихідні відомості: назву документа, клас, школу, період планування, провідні завдання на визначений період, контрольні навчальні нормативи.

Визначаючи завдання щодо засвоєння учнями спеціальних знань, слід застосовувати терміни «ознайомити», «повідомити», «навчити», «удосконалювати» тощо (наприклад: «ознайомити учнів

з гігієнічними вимогами до занять фізичними вправами»). Формулюючи завдання, які стосуються формування рухових умінь і навичок, слід вказувати перелік вправ (або елементів), які необхідно вивчити, а також матеріал (вивчений у попередні роки), який необхідно повторити. Важливо попередньо спланувати розвиток тих фізичних здібностей, які є необхідними для швидкого засвоєння навчального матеріалу. Підставою для визначення виховних завдань на навчальну чверть може бути аналіз вікових особливостей учнів конкретного класу, а також аналіз рівня сформованої конкретних моральних і вольових якостей.

Дібрати навчальний матеріал, який сприяв би вирішенню поставлених завдань, і виписати його стовпчиком у першу графу плану-графіка (кожний розділ і кожна вправа з нового рядка).

Вказати (у хвиликах), які бесіди з розділу «Теоретично-методичні знання» та на яких уроках будуть проведені.

Визначити, на яких уроках, та у якій послідовності і у яких сполученнях планувати навчання основних вправ. Для уточнення завдань із навчання техніки рухових дій на кожному уроці використовують умовні позначення. Наприклад, завдання на чверть формулюється так: «Навчити стрибків зі скакалкою на двох і почергово». А вже під час планування послідовності вивчення нового матеріалу програми на конкретних уроках на першому – визначається ознайомлення з ним (О), на наступному уроці – початкове вивчення (ПчВ), на наступному – поглиблене вивчення (ПгВ), у подальшому – закріплення (З) і на останньому або передостанньому уроці – контроль (К). Якщо вправа була вивчена на попередньому етапі, то планують її повторення (П). Знаком «+» позначається використання на уроках тих вправ, які не вимагають фіксації етапу їхнього засвоєння (стройові, загальнорозвивальні вправи, вправи з розвитку фізичних якостей тощо).

Розподілити поурочно навчальний матеріал, що буде використовуватись на уроці для розвитку фізичних якостей; матеріал ігрових і змагальних вправ, що спрямовані як на розвиток фізичних якостей, так і на закріплення засвоєних рухових дій.

Уточнити, що буде пропонуватись учням у формі домашнього завдання.

Зробити перевірку плану по рядках і, особливо ретельно, по вертикальних графах для того, аби переконатись, наскільки рівномірно розподілено навчальний матеріал по окремих уроках, і

чи реальним є його обсяг для кожного 45-хвилинного заняття.

Важливим є те, що на етапі початкового вивчення кожного виду вправ навчальний матеріал розташовують концентровано, включаючи його до кожного уроку. Після того як дидактичний цикл завершено, навчальний матеріал може використовуватись з інтервалами у 1-2 або й більше уроків. Такий підхід є доцільним і під час планування вправ, спрямованих на розвиток рухових здібностей.

Важливою є також правильна послідовність навчання окремих вправ, що забезпечує ефект позитивного перенесення рухових навичок і усуває ефект негативного їх перенесення. Окрім того, необхідно забезпечити різносторонність впливу основних вправ на організм учнів.

Робочий план візується вчителем ФК і затверджується завучем школи.

ПОУРОЧНИЙ РОБОЧИЙ ПЛАН З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для учнів _____ класу _____ школи
на _____ чверть 201_ /201_ н.р.

№ з/п дата	Стислий зміст уроку	Примітка
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
	Зміст підготовчої, основної, заключної частин уроку, домашнє завдання	Зміни у змісті та причини

Поурочний робочий план є логічним продовженням планування роботи з фізичного виховання у школі. Основна його мета – більш детально й систематизовано спланувати роботу у навчальному семестрі. Цей документ – об'єднувальна ланка між графічним робочим планом і планом-конспектом уроку. З набуттям достатнього досвіду вчителя обмежуються складанням тільки графічного плану.

Завдання на період, який планується, визначають так само як і у графічному плані. у другій графі подається стислий зміст уроку й домашні завдання.

2.2. Методика складання плану-конспекту

Конспект складається з метою чіткого планування структурних частин уроку за часовими параметрами, відображення основних засобів вирішення завдань, визначення їх дозування, детального продумування методичних прийомів навчання і різнобічного

розвитку учнів, методів організації учнів на уроці і способів виконання фізичних вправ на конкретному уроці.

Конспект уроку складається на підставі робочого плану проходження навчального матеріалу. Конспект має таку форму:

Зразок оформлення плану-конспекту уроку з фізичної культури

План-конспект
уроку фізичної культури № __
для учнів __ класу ЗНЗ № __

Завдання уроку:

1. _____
2. _____
3. _____

Дата та час проведення _____

Місце проведення _____

Обладнання та інвентар: _____

Конспект склав (ла) студент (ка) _____ групи факультету фізичного виховання _____

№ з/п	Зміст уроку	Дозування вправ	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 12 хв.			
1			
2			
Основна частина 30 хв.			
3			
4			
5			
Заключна частина 3 хв.			
6			

Література:

Зауваження на уроці:

Формулювання завдань уроку

Перший етап зазначеного документа починається з визначення провідних *навчально-виховних завдань*. Правильна постановка і

грамотне формулювання завдань на кожне конкретне заняття значною мірою обумовлюють раціональне планування уроку ФК. Завдання повинні бути конкретними, доступними і настільки реальними, щоб їх можна було виконати у межах ліміту часу одного уроку. Завдання формулюються у наказовій формі: «ознайомити», «навчити», «закріпити» тощо.

У процесі уроку вирішується широке коло завдань, проте для плану виокремлюють і записують провідні – ті, що вирішуються переважно в основній частині уроку. Водночас окремі з цих завдань можуть вирішуватись і впродовж усього уроку (наприклад, формування правильної постави і склепіння стопи, виховання морально-вольових якостей тощо).

Умовно визначають такі основні групи завдань:

Освітні завдання:

- ознайомити (з новим навчальним матеріалом);
- розучити (основний механізм з акцентом на окремі деталі або фази рухової дії);
- закріпити техніку рухової дії;
- перевірити ступінь оволодіння руховою дією або оцінити виконання цієї дії;
- повторити матеріал, що був вивчений на попередніх етапах (у попередній чверті, навчальному році).

Оздоровчі завдання полягають в удосконаленні функціональних можливостей організму учнів, формуванні правильної постави. Вказується конкретна фізична якість (здібність), на якій акцентується увага на конкретному уроці, для чого і за допомогою яких засобів може бути виконане поставлене завдання. Наприклад, «*Сприяти формуванню правильної постави у процесі виконання комплексу ЗРВ*» тощо.

Завдання з виховання позитивних моральних і вольових якостей, навичок поведінки у колективі є, як правило, наскрізними завданнями. Проте, на окремих уроках існує необхідність акцентувати увагу на вихованні, підкріпленні або перевірці окремих якостей, навичок і звичок. Наприклад, доволі часто школярам буває складно оволодіти окремими фізичними вправами через наявність страху перед їх виконанням (чи то страх перед висотою, чи перед можливими больовими відчуттями). Отже, для успішного навчання такій фізичній вправі очевидною є необхідність планування системи завдань для поступового

подолання відчуття страху. У свою чергу, саме виконання такої вправи сприятиме вихованню сміливості в учнів. Наприклад, «Сприяти вихованню сміливості у процесі виконання стрибків через лаву»; «Сприяти вихованню сміливості у процесі виконання опорного стрибка через козла із зіскоком прогнувшись».

Необхідно пам'ятати, що у конспекті уроку не можна повторювати завдання робочого плану, а тим більше записувати загальні завдання, що висуюються перед фізичним вихованням.

Структура конспекту уроку

Конспект уроку містить у собі такі графи: «Зміст уроку», «Дозування», «Організаційно-методичні вказівки».

У першій графі – «Зміст уроку» – визначається перелік усіх видів вправ, що використовуються для вирішення поставлених на урок завдань: загальних, спеціальних, підготовчих, підвідних, основних, додаткових, контрольних, ігрових тощо.

Фактично, необхідно уточнити зміст уроку (оскільки схематично зміст кожного уроку вже є спланованим у робочому плані). Зокрема, необхідно визначити послідовність виконання навчальних завдань, черговість основних вправ. У відповідності до цього добирається матеріал для підготовчої частини уроку; підготовчі і підвідні вправи для основних вправ, матеріал для повторення, варіанти ускладнення завдань, ігровий матеріал; у заключній частині вказуються вправи, що сприяють кращому перебігу процесів відновлення і домашні завдання.

Полегшує цей розділ роботи використання картотеки алгоритмів навчання руховим діям; комплексів загальноорозвивальних вправ, комплексів вправ для колового тренування і серій вправ різного спрямування; комплексів дихальних вправ і вправ на розслаблення.

З позиції системного підходу до планування уроку ФК (як і з інших загальноосвітніх предметів) вчитель на уроці повинен здійснити такі заходи:

- перевірка якості виконання учнями домашнього завдання;
- вивчення учнями нового матеріалу;
- закріплення учнями матеріалу, що вивчався на попередніх уроках;
- повторення учнями матеріалу, що вивчався на попередніх етапах (у попередній чверті або навчальному році);
- у більшості уроків певний час основної частини обов'язково

планується на розвиток фізичних якостей учнів.

У другій графі – «Дозування» – позначаються кількісні або часові характеристики запланованих вправ у метрах, кількості повторень, у хвилинах або секундах.

Чіткість проведення уроку, повнота вирішення завдань багато у чому залежать від правильного розподілу часу уроку на їх вирішення, а також часу, що виділяється для виконання кожного виду вправ. Саме тому у плануванні уроку ФК надзвичайно важливим є *етап визначення дозування вправ*. Визначення дозування не можна підмінювати формальним розписуванням уроку за хвилинами і секундами. Те чи інше дозування впливає з логіки процесу формування рухових дій або з логіки режимів фізичного навантаження, що сприятимуть розвитку конкретної рухової якості – витривалості, сили, швидкості тощо.

Для кращої організації уроку, насамперед, необхідно визначити орієнтовну тривалість його частин, керуючись загальновизнаними рекомендаціями. Зокрема, тривалість підготовчої частини уроку ФК поступово зменшується від 10-12 хв. для учнів молодших класів до 7-8 хв. для учнів старших класів, а заключної від 5-7 до 2-3 хв. Проте, у кожному конкретному випадку може виникнути обґрунтована необхідність у більш тривалій або дещо скороченій підготовчій (заключній) частині.

Для своєчасного переходу від одного виду вправ до іншого планується й орієнтовна тривалість кожного виду вправ. У практиці фізичного виховання під час запису в конспекті тих чи інших навчальних завдань використовують різноманітні вимірювачі дозування вправ (метри, кількість повторень, підходів). Таке різноманіття вимірювачів подекуди ускладнює планування уроку і контроль за його часом. З огляду на це, фахівці рекомендують усі види діяльності на уроці дозувати, в основному, часом (хв., с.).

Паралельно з етапами уточнення змісту уроку і визначення дозування вправ здійснюється планування *організаційно-методичних вказівок*, які умовно розглядаються як окремий розділ планування.

«Організаційно-методичні вказівки» даються, як правило, за такими критеріями:

1. Умови проведення уроку:

- підготовка необхідного спортивного обладнання та інвентарю та порядок користування ним (схема розмітки

гри; порядок укладання матів; порядок видачі й складання гімнастичних палиць, скакалок тощо);

- заходи страхівки і попередження травматизму.

2. Вказівки щодо організації уроку:

- способи організації учнів на уроці – фронтальний, груповий, індивідуальний, колове тренування і способи виконання вправ – одночасний, позмінний, попереми́нний, почерговий, потоковий;
- варіанти (схеми) розміщення учнів на майданчику, у залі;
- місце і характер самостійної (додаткової) роботи учнів;
- залучення учнів до керівництва класом, відділеннями, допомоги й страхівки.

3. Вказівки щодо методики викладання і використання різноманітних методичних прийомів під час виконання вправ – вибір найбільш доцільних методів і методичних прийомів для ознайомлення, засвоєння, закріплення навчального матеріалу, використання дидактичного (роздаткового) матеріалу, тактильних, зорових і звукових орієнтирів, музичного супроводу, вказівки з режиму виконання вправи.

4. Вказівки щодо режиму навантаження:

- для фізичної вправи з в. п. – вис спиною до гімнастичної стінки – піднімання й опускання прямих ніг – вказівки можуть бути такими: «У першій серії – темп середній (в конспекті не вказується), у другій – повільний, у третій – повільний з фіксацією положення кута 90° на 1-2 с.»;
- «величина обтяження 25% від максимального або кількість повторень 50% від максимального тесту» тощо.

5. Вказівки щодо обліку успішності, перевірки виконання домашнього завдання і нових завдань.

2.3. Особливості планування навчальної документації у 1-4 класах

Кожен урок фізичної культури повинен мати чітку цільову спрямованість, конкретні й чіткі педагогічні завдання, які визначають його зміст, вибір методів, засобів навчання й виховання, способів організації учнів. На кожному уроці вирішується, як правило, комплекс взаємозалежних завдань: освітніх, оздоровчих і виховних. Оздоровчі й виховні завдання проходять через увесь процес фізичного виховання й розв'язуються на кожному уроці.

Водночас характерною рисою навчальних занять у початковій школі є акцент на розв'язання освітніх завдань: оволодіння школою культури рухів, формування елементарних знань про основи фізичної культури й здоровий спосіб життя. Велику увагу на кожному уроці вчитель повинен приділяти вихованню в учнів таких моральних і вольових якостей, як дисциплінованість, доброзичливе ставлення до товаришів, чесність, чуйність, сміливість під час виконання фізичних вправ, а також сприяти розвитку психічних процесів (уяви, пам'яті, мислення тощо).

Кожен урок є окремою ланкою системи уроків, пов'язаних у логічну послідовність, побудованих один за одним і спрямованих на освоєння навчального матеріалу конкретної теми. У свою чергу теми необхідно узгоджувати між собою, визначати обсяг навчального матеріалу з урахуванням етапу навчання руховим діям, позитивного й негативного переносу підготовленості учнів класу. Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий період для розвитку координаційних і швидкісних (реакції й частоти рухів) здібностей, витривалості до помірних навантажень, швидкісно-силових здатностей.

Контроль і оцінка у молодшому шкільному віці застосовуються таким чином, щоб стимулювати учня до вдосконалювання й самовизначення, поліпшення результатів, підвищення активності. Оцінка успішності повинна складатися, насамперед, з якісних критеріїв оцінки (бали) рівня досягнень учня, до яких належать: якість оволодіння програмним матеріалом, що містить основи знань, способи рухової, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Особливої уваги необхідно надавати систематичності і регулярності занять фізичними вправами та інтересу, що виникає при цьому. При оцінюванні досягнень учнів значною мірою слід орієнтуватися на індивідуальні темпи розвитку їх рухових здібностей.

Гімнастичні вправи є однією з основних частин змісту уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі шкільного дня, позакласної роботи й самостійних занять. Програмний матеріал I-IV класів містить найпростіші види шикунів і перешикувань, широке коло загальнорозвивальних вправ без предметів і з різноманітними предметами, вправи у лазінні й перелазінні, у рівновазі, нескладні акробатичні й танцювальні вправи та вправи на гімнастичних приладах.

Особливого значення набувають загальнорозвивальні вправи без предметів. З їхньою допомогою можна успішно вирішувати найрізноманітніші завдання. Новизна й незвичайність є безсумнівними ознаками, за якими їх можна віднести до вправ, що створюють потужний вплив на розвиток різноманітних координаційних здатностей. На кожному уроці слід застосовувати нові загальнорозвивальні вправи або їх варіанти, тому що багаторазове повторення однакових вправ не створює розвивального впливу, буде нецікаво учням. Якщо застосовуються знайомі вправи, їх слід виконувати при зміні окремих характеристик руху (просторових, часових, силових).

Одним з найважливіших засобів усебічного розвитку здібностей учнів, засвоєння різноманітних навичок (малювання, різьблення, ліплення, конструювання) і стимулювання розумової активності молодших школярів є загальнорозвивальні вправи з предметами.

Значне місце на уроках з учнями молодших класів приділяється рухливим іграм і ігровим завданням (вправам). У заняттях з учнями I-II класів звичайно проводяться 1-2 гри, III-IV класів 1 гра. При цьому рекомендується спочатку, особливо у I класі, застосовувати групові ігри. Із набуттям рухового досвіду й з підвищенням у дітей інтересу до колективної діяльності можна застосовувати на уроках командні ігри з елементами змагання. Ігри необхідно добирати так, щоб їх руховий зміст не повторювався при виконанні інших вправ. Наприклад, при навчанні перекидам не слід проводити гру з перекидами. По-перше, при навчанні перекидам вчитель прагне до того, щоб діти опанували техніку перекиду, і часто обирає для цього метод розчленованого розучування, а перекиди у грі, виконувані як елементи ігрового процесу, не будуть вирішуватися це завдання так, як того хотілося б, і, отже, не будуть сприяти закріпленню пройденого на уроці матеріалу. По-друге, комбінація перекидів як одного з основних видів вправи на уроці й перекидів у грі створює передумови для однобічного, обмеженого впливу на організм учнів. Не слід також включати в ігри ще малоосвоєні вправи, тому що це може привести до створення неправильної навички у рухах. При виборі гри істотне значення має її зміст. Не рекомендується на одному уроці проводити гру зі складними правилами й вести навчання технічно складним вправам.

Комплексною програмою з фізичної культури у початкових класах загальноосвітньої школи для освоєння базової частини змісту програмного матеріалу з розділу «Школа рухів з елементами гімнастики» при триразових заняттях у тиждень приділяється по 17 уроків на кожний клас.

2.4. Особливості планування навчальної документації у 5-9 класах

Навчання гімнастичним вправам, розпочате у I-IV класах, збагачується, розширюється й поглиблюється на уроках з учнями середньої школи. Більш складними стають вправи з шиккування й перешикування, загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами, акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи у висах та упорах на різних гімнастичних приладах.

Велика різноманітність і можливість спрямованого впливу роблять гімнастичні вправи незамінним засобом і методом розвитку координаційних (ритму, рівноваги, диференціювання просторових, часових і силових параметрів рухів, орієнтування у просторі, узгодження рухів) і кондиційних здібностей (сили рук, ніг, тулуба, силової витривалості, гнучкості).

Починаючи з V класу підсилюється диференційований підхід до хлопчиків і дівчинок при виборі приладів, дозуванні гімнастичних вправ. Для підвищення інтересу, сприяння естетичному вихованню великого значення набуває музичний супровід занять.

Після оволодіння окремими елементами рекомендується гімнастичні вправи виконувати у зв'язках, варіювати комбінації, послідовність і кількість вправ, з яких складаються комбінації.

Заняття по відділеннях, чітка регламентація, необхідність дотримання дисципліни й порядку дозволяють виховувати такі вольові якості, як самостійність, дисциплінованість, колективізм. У свою чергу вправи на приладах сприяють вихованню сміливості, рішучості, впевненості. Гімнастичні вправи створюють сприятливі умови для визначення досягнень учнів і, як наслідок, для виховання самоконтролю й самооцінки.

Гімнастичні вправи у зв'язку з їх доступністю й можливістю використання для індивідуальних тренувань є гарним засобом для організації й проведення самостійних занять, особливо при розвитку сили, гнучкості та формуванні правильної постави.

У V-IX класах збільшуються індивідуальні відмінності

школярів, що необхідно враховувати при навчанні рухам, розвитку рухових здібностей, здійсненні процесу виховання. У цьому зв'язку для групи школярів або окремих учнів слід диференціювати завдання, зміст, темп освоєння програмного матеріалу, оцінку їх досягнень. Диференційований та індивідуальний підходи особливо важливі для учнів, що мають різний рівень фізичного розвитку.

У даний період життя дітей розвиток координаційних здібностей необхідно органічно поєднувати з розвитком витривалості, гнучкості, швидкісних, швидкісно-силових здібностей.

Велике значення у підлітковому віці надається розв'язанню виховних завдань: формування звички до самостійних занять фізичними вправами, виховання ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Посиленню мотивації до оволодіння руховими діями на уроках гімнастики сприяє залучення підлітків до оцінки вправ, керівництва відділенням, допомоги у навчанні, підготовки й організації занять, демонстрації вправ.

У підлітковому віці підсилюється значимість навчання учнів знанням з фізичної культури, форми подання яких на уроках залежать від змісту занять, етапу навчання, умов проведення занять. Повідомлення знань слід узгоджувати з освоєнням і вдосконалюванням конкретних рухових дій, розвитком рухових здібностей, формуванням умінь самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Оцінка успішності у V-IX класах здійснюється на загальних підставах і містить у собі якісні й кількісні показники: рівень відповідних знань, ступінь володіння руховими вміннями й навичками, здатність здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, виконання навчальних нормативів. Оцінка повинна стимулювати активність підлітка, інтерес до занять гімнастикою, бажання поліпшити особисті функціональні можливості.

Комплексною програмою для учнів основної й середньої школи при дворазових заняттях на тиждень на освоєння варіативного модуля «Гімнастика» приділяється не менше 18 уроків.

2.5. Особливості планування навчальної документації у 10-11 класах

У старших класах відбувається більш поглиблене вивчення й удосконалювання техніки гімнастичних вправ: у висах та упорах,

опорних стрибках, акробатиці, стройових і загальнорозвивальних вправах. Разом із тим програмний матеріал містить нові для освоєння гімнастичні вправи.

На заняттях з юнаками використовуються нові загальнорозвивальні вправи силової спрямованості: з гантелями, гириями, на гімнастичній стінці, лаві й тренажерах; на заняттях з дівчатами – більш складні вправи із предметами: скакалками, обручем, м'ячем.

Більшою координаційною складністю вирізняються загальнорозвивальні вправи без предметів, проведення їх поточним і прохідними способами, включення комплексів ритмічної гімнастики.

Гімнастичні вправи у старших класах спрямовані насамперед на розвиток сили, силової й швидкісної витривалості різних груп м'язів. У цьому плані їх вирізняє більша вибіркова спрямованість. Матеріал програми містить також велику добірку вправ, що впливають на розвиток різних координаційних здібностей і гнучкості.

Гімнастичні вправи мають велике прикладне значення: для підготовки юнаків до майбутньої трудової діяльності й служби у лавах збройних сил, для дівчат – для виконання функцій материнства, а також для виховання в них граціозності, краси рухів.

Під час уроків вчитель повинен звертати увагу учнів на більші можливості гімнастичних вправ не тільки для розвитку фізичних здібностей, але й виховання вольових якостей (особливо у вправах на приладах), формування гарної постави, фігури, ходи, поз. З цією метою він ознайомлює учнів з відомостями про вплив гімнастичних вправ та особливості методики самостійних занять.

Завдання фізичного виховання, що розв'язуються у старших класах, вікові й статеві особливості юнаків і дівчат накладають свою специфіку на організацію й методику навчально-виховного процесу. Більш чітко, ніж у середньому шкільному віці, виявляються відмінності між юнаками й дівчатами, що вимагає диференційованого підходу до вибору засобів, методів і організації занять.

Велику увагу слід приділяти оздоровчим і виховним завданням, які вирішуються на кожному уроці у тісному взаємозв'язку з освітніми завданнями й розвитком рухових якостей.

Важливою умовою успішної роботи вчителя є грамотне

планування програмного матеріалу. Основою для планування навчальних занять є матеріал з оволодіння руховими уміннями й навичками та розвитку відповідних кондиційних і координаційних здібностей.

Для контролю над ходом навчально-виховного процесу потрібно планувати контрольні вправи. Вони виконуються у ході оволодіння навичками для коригування навчання, а наприкінці періоду вивчення окремого розділу для оцінки ефективності оволодіння навичками.

3. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.

Облік навчальної роботи – невід’ємна частина навчального процесу. Систематичний облік допомагає виконанню програми занять і дозволяє на основі отриманих показників перевірити рівень засвоєння програмного матеріалу та чи доцільно використовувати певну методику навчання. Вивчення матеріалів обліку дозволяє постійно удосконалювати методику навчання і тим самим підвищувати педагогічну майстерність.

Облік успішності з варіативного модуля «Гімнастика» проводять так, як прийнято це робити на уроках фізичної культури. Система оцінювання досягнень кожного учня на уроках гімнастики повинна здійснюватись з урахуванням динаміки його особистих досягнень. Перевага такого підходу полягає у тому, що при позитивному ставленні до навчання кожен може покращити особистий результат.

Облік навчальної роботи складається з:

- попереднього обліку;
- поточного обліку;
- підсумкового обліку.

Кожен із видів обліку передбачає кількісний та якісний облік.

До змісту *попереднього* обліку входить:

- облік стану здоров’я та фізичного розвитку учнів за показниками лікарського контролю;
- облік фізичної підготовленості учнів за спеціально розробленими нормативами.

Показники попереднього обліку допомагають конкретно спланувати програмний матеріал, вибрати засоби та методи навчання.

До змісту *поточного* обліку входить:

- облік відвідування занять;
- облік засвоєння програмного матеріалу;
- облік підготовки та виконання нормативів і тестів;
- періодичний облік показників лікарського контролю.

За допомогою *підсумкового* обліку оцінюються результати, досягнуті учнями за певний період навчання. Оцінюють переважно найбільш важливі вправи, які включені до програми на певну чверть. Підсумкову перевірку, як правило, проводять на спеціальних контрольних уроках, які доцільно проводити у вигляді змагань. У середніх і старших класах учням пропонується виконати нескладні комбінації із вивчених елементів. Комбінації можуть оцінюватись за 5 чи 10-бальною системою.

4. Планування позакласної спортивно-масової роботи у школі.

Планування роботи з фізичної культури завжди повинно бути у центрі уваги життя школи.

Загальний план з фізичної культури і здоров'я вчитель фізичної культури складає разом із заступником директора школи з навчально-виховної роботи.

План обговорюється на педагогічній раді й затверджується директором, який згідно з Положенням про фізичну культуру у загальноосвітній школі є відповідальним за організацію фізичного виховання.

Для прикладу пропонуються зразки схем річного плану роботи колективу школи з фізичної культури і спорту, позаурочної роботи з фізичного виховання, зразок календаря спортивно-масових заходів та розклад занять секцій із фізичного виховання.

Зразок оформлення плану роботи колективу школи з фізичної культури і спорту

Затверджую
Директор школи

План
роботи колективу школи
з фізичної культури і спорту
на _____ навчальний рік

№	Назва заходів	Термін виконання	Відповідальний за виконання	Відмітка про виконання

Зразок оформлення плану позаурочної роботи з фізичного виховання

Затверджую
Директор школи

План
позаурочної роботи з фізичного виховання
на _____ навчальний (семестр) рік

№	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальні за виконання	Відмітка про виконання

Зразок оформлення календаря спортивно-масових заходів

Затверджую
Директор школи

Календар
спортивно-масових заходів
на _____ навчальний (семестр) рік

№	Назва змагань	Час проведення	Місце проведення	Головний суддя і секретар	Відповідальний за проведення змагань

Зразок оформлення розкладу занять секцій з фізичного виховання і спорту

Затверджую
Директор школи

Розклад
занять секцій з фізичного виховання
і спорту на _____ навчальний (семестр) рік

№	Назва секції	П.І.Б. вчителя (тренера)	Дні тижня і час роботи						
			Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
1									
2									

5. Перелік обов'язкової документації у школі

Перелік документації, що регламентує фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу у школі обов'язково повинен складатись з таких документів:

- навчальна програма з фізичної культури (надається МОН);
- календарний план на семестр;
- план-конспект уроку;
- річний звіт (форми);
- план роботи шкільного колективу фізкультури;
- журнал з техніки безпеки на уроках фізкультури з видів спорту (за програмою);
- склад шкільного колективу фізкультури і розподіл обов'язків між його членами;
- список фізоргів;
- список учнів, які за станом здоров'я належать до основної, підготовчої та спеціальної медичної груп;
- положення про шкільну спартакиаду з видів спорту;
- зведена таблиця результатів шкільних спартакіад;
- календарний план фізкультурно-оздоровчих заходів;

- розклад занять спортивних секцій;
- журнал обліку роботи спортивних секцій;
- накази директора школи про виконання державних тестів;
- зведені відомості ходу виконання тестів випускних класів;
- папка протоколів про проведення змагань з видів спорту;
- таблиця спортивних рекордів та досягнень школи;
- стінгазети, фотостенди, фотоколажи. Тексти лекцій чи бесід на теми: «Здоров'я – це щастя і його потрібно берегти з дитинства», «Рух – основа життя і розвитку» тощо;
- акт прийому спортивного залу (кімнати).

Література

Базова

1. Арефьев В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: – ПП «Видавництво «ОПОМ», 2012. – С. 203-239.

2. Гимнастика и методика преподавания: [учебник для институтов физической культуры] / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 265-274.

3. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: [учебно-методическое пособие]. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.

4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: [учебник] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 53-97.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – Ч. 2. – С. 171-200.

Допоміжна

1. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 398-403.

2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи). – Київ, 2012.

3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 класи). – Київ, 2012.

4. Настольная книга учителя физкультуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ФиС, 1998. – 496 с.

5. Теория и методика гимнастики: [учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов] / под ред. В.И. Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – С. 195-198.

Питання для обговорення

1. На основі якого документу вчитель здійснює планування навчального матеріалу з варіативного модуля «Гімнастика»?

2. Які робочі документи планування повинен скласти вчитель для успішного проходження варіативного модуля «Гімнастика» у школі?

3. Що собою являє план-графік проходження навчального матеріалу і який вихідний документ необхідний для його складання?

4. Дати характеристику типового план-конспекту.

5. Якими знаннями повинні оволодіти учні 1-4 класів з розділу «Школа рухів з елементами гімнастики»?

6. Якими знаннями повинні оволодіти учні 5-9 класів з варіативного модуля «Гімнастика»?

7. Якими знаннями повинні оволодіти учні 10-11 класів з варіативного модуля «Гімнастика»?

8. Перелік обов'язкової документації у школі.

9. Дати характеристику першого етапу планування навчального матеріалу з фізичної культури і спорту у школі.

10. Дати характеристику другого етапу планування навчального матеріалу з фізичної культури і спорту у школі.

11. Які методичні матеріали повинен постійно накопичувати вчитель.

12. Що входить до змісту попереднього обліку навчальної роботи?

13. Що входить до змісту поточного обліку навчальної роботи?

14. Характеристика підсумкового обліку навчальної роботи?

IV КУРС

Лекція №8 (2 год.)

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У ГІМНАСТИЦІ

Мета – розглянути особливості проведення спортивного тренування у гімнастиці.

Завдання: 1) визначити мету та завдання спортивного тренування; 2) розкрити зміст спортивного тренування гімнастів; 3) дати характеристику принципам, що використовуються у спортивному тренуванні; 4) описати і роз'яснити етапи навчання гімнастичним вправам; 5) дати характеристику типам тренувальних завдань; 6) описати і роз'яснити особливості періодизації спортивного тренування; 7) роз'яснити особливості методики тренувальної роботи з юними гімнастами; 8) роз'яснити особливості планування навчально-тренувального процесу зі спортивної гімнастики.

План лекції

1. Мета та завдання спортивного тренування.
2. Зміст спортивного тренування.
3. Принципи спортивного тренування гімнастів.
4. Етапи спортивного тренування.
5. Особливості організації і проведення занять різного типу.
6. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди.
7. Особливості методики тренувальної роботи з юними гімнастами.
8. Планування тренувального процесу з гімнастики.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання студентів

1. Особливості відбору перспективних гімнастів.
2. Особливості роботи з гімнастами вищої кваліфікації.

1. Мета та завдання спортивного тренування

Основна мета спортивного тренування – досягнення фізичної досконалості організму й високих спортивних результатів в обраному виді спорту. У гімнастиці ця мета досягається при розв'язанні наступних основних завдань: забезпечення усебічного

фізичного розвитку людини, зміцнення й загартовування її організму, підвищення працездатності; оволодіння технікою гімнастичних вправ і тактикою спортивної боротьби, а також виховання високих моральних і волевих якостей; розвиток та вдосконалювання фізичних здібностей (сила, спритність, гнучкість, витривалість), уміння регулювати силу рухів та їх швидкість; набуття практичних навичок і спеціальних теоретичних знань у галузі спортивної гімнастики, гігієни і самоконтролю.

Розв'язання цих завдань обов'язкове для усіх спортсменів-гімнастів – від новачка до майстра спорту – при підготовці до будь-яких змагань зі спортивної гімнастики. Зовсім неприпустиме розв'язання одного завдання у відриві від інших. Найкращий ефект дає паралельне розв'язання усіх завдань спортивного тренування з урахуванням специфіки його окремих періодів та етапів, віку спортсмена, його фізичного розвитку, тренуваності й інших факторів. Таке врахування дозволяє при паралельному розв'язанні усіх завдань спортивного тренування акцентувати увагу на тому або іншому з них.

Таким чином, спортивне тренування у гімнастиці – це багаторічний єдиний педагогічний процес навчання, виховання й підвищення функціональних можливостей вихованців. Разом з тим спортивне тренування – основна форма підготовки гімнаста-спортсмена.

Прийнято розрізняти окремі види підготовки гімнастів-спортсменів, пов'язані із проявом рухової, функціональної й інтелектуальної діяльності вихованців (технічна, фізична, психологічна, тактична й теоретична). Усі ці види підготовки тісно взаємопов'язані й повинні проводитися у єдності з розумовим, моральним і естетичним вихованням.

Формами підготовки гімнастів-спортсменів є тренувальні заняття, змагання, гігієнічні й відновлювальні заходи, теоретичні заняття тощо. Провідною формою підготовки гімнастів-спортсменів є тренувальні заняття. Вони будуються відповідно до загальноприйнятих вимог до занять фізичними вправами, але відрізняються від шкільних уроків фізичної культури спортивною спрямованістю, тривалістю занять, більш високою моторною щільністю й більшою варіативністю фізичних навантажень.

Змагання є основною формою перевірки якості спортивної підготовки вихованців й дозволяють періодично виявляти рівень

спортивної кваліфікації гімнастів. Аналіз участі вихованців у спортивних змаганнях дозволяє розкривати окремі недоліки навчально-тренувального процесу, його змісту, планування, активізує вихованців, підвищує їхню працездатність та інтерес до занять.

Гігієнічні та відновлювальні заходи (масаж, штучна аероіонізація тощо) сприяють оперативному впливу на підвищення працездатності гімнастів та сприяють швидкому росту їх спортивно-технічних результатів.

Теоретичні заняття допомагають вихованцям засвоїти основні положення теорії й методики підготовки спортсмена, змагальної діяльності, гігієни та самоконтролю.

2. Зміст спортивного тренування

Навчально-тренувальний процес у гімнастиці складається з фізичної, технічної, психологічної, вольової й тактичної підготовки.

Фізична підготовка гімнастів спрямована на всебічний розвиток фізичних здібностей та вдосконалювання функціональних можливостей організму вихованців. Успішний розвиток фізичних здібностей (сила, гнучкість, швидкість, витривалість, спритність) та вдосконалювання функціональних можливостей сприяють підвищенню рівня спортивної працездатності, швидкому освоєнню техніки гімнастичних вправ. Фізична підготовка складається із двох частин: загальної і спеціальної.

Загальна фізична підготовка передбачає створення широкого впливу на усі органи й системи організму і є основою для спеціальної фізичної підготовки. Вправи загальної фізичної підготовки покликані розвивати силові здібності у тісному взаємозв'язку й повинні бути подібні з гімнастичними вправами за характером нервово-м'язової роботи.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на високий розвиток та вдосконалювання фізичних можливостей органів і систем організму, які забезпечують успішне оволодіння конкретними вправами усіх видів гімнастичного багатоборства. Вправи спеціальної фізичної підготовки повинні бути, як правило, подібні з гімнастичними елементами за своєю структурою й технікою виконання.

Засобами загальної фізичної підготовки можуть слугувати: для розвитку сили – вправи з гантелями, гириями, штангою; для

розвитку швидкості – біг на короткі дистанції, стрибки у довжину; для розвитку витривалості – біг на середні й довгі дистанції, ходьба на лижах, футбол, велокроси, веслування; для розвитку спритності – баскетбол, волейбол, настільний теніс.

Засоби спеціальної фізичної підготовки складаються з таких вправ: для розвитку сили – вправи на гімнастичних приладах (кільця, паралельні бруси), стінці, стояках, з амортизаторами й різними обтяженнями; для розвитку гнучкості – загальнорозвивальні вправи без предметів, на гімнастичній стінці, лаві; для розвитку витривалості – вільні вправи, навчальні комбінації на приладах, стрибки зі скакалкою, на батуті.

Залежно від періодів і етапів спортивного тренування питома вага засобів фізичної підготовки змінюється. На початковому етапі, у підготовчому періоді в основному використовуються засоби загальної фізичної підготовки, а потім з наближенням змагального періоду підсилюється питома вага засобів спеціальної фізичної підготовки. У змагальному періоді засоби спеціальної фізичної підготовки відіграють провідну роль. Найбільш ефективні результати вони дають тоді, коли застосовуються наприкінці основної частини тренувальних занять, коли вже вирішені усі завдання технічної підготовки на даному етапі. Корисно у тижневому циклі присвячувати одне заняття фізичній підготовці гімнастів і включати засоби загальної й спеціальної фізичної підготовки у комплекси ранкової гімнастики. Фізична підготовка повинна плануватися таким чином, щоб вона випереджала спортивно-технічну підготовку й створювала для неї необхідну базу.

Технічна підготовка гімнастів є найбільш важливою складовою тренувального процесу. Вона передбачає розв'язання багатьох завдань, пов'язаних насамперед з освоєнням так званої «школи» гімнастичних рухів і правильної техніки виконання гімнастичних елементів і з'єднань. При розв'язанні цих першочергових завдань паралельно формуються стиль, манера виконання вправ в усіх видах гімнастичного багатоборства. Усі завдання технічної підготовки пов'язані з формуванням і вдосконалюванням конкретних рухових навичок, навчанням конкретним руховим діям. Оволодіння технікою гімнастичних вправ базується на загальній і спеціальній фізичній підготовці та здійснюється у єдності із психологічною й тактичною підготовкою.

Високий рівень технічної підготовки гімнастів забезпечується правильно поставленим навчанням рухам та знанням основ техніки їх виконання. Багаторічний досвід роботи переконує у необхідності навчати гімнастів-початківців прогресивній техніці з перших навчально-тренувальних занять і освоювати спочатку такі гімнастичні елементи й з'єднання, які за своєю руховою структурою, характером й технікою виконання сприяють успішному освоєнню більш складних вправ.

Необхідно пам'ятати, що навіть найбільш прості елементи (найпростіші оберти, підйоми, спади, повороти тощо) є досить складними руховими завданнями для гімнаста-початківця, тому на етапі початкової технічної підготовки необхідно освоювати основні механізми рухових дій, послідовно виконуючи рухові завдання, що поступово ускладнюються.

Послідовне й поступове ускладнення рухових завдань дозволяє успішно вирішувати завдання фізичної підготовки, сприяє вдосконалюванню координації рухів і забезпечує високий рівень початкової технічної підготовки гімнастів. Освоєння основних механізмів рухів, що належать до різних структурних груп, дозволяє приступитися до вивчення нескладних гімнастичних елементів і з'єднань на приладах. Надалі складність гімнастичних елементів і з'єднань повинна поступово зростати, а їх освоєння значною мірою ставати у залежність від рівня технічної підготовки вихованців.

Процес технічної підготовки сучасних гімнастів можна значно прискорити шляхом широкого застосування технічних засобів навчання (підвісні й ручні пояси для страховки, тренажери тощо).

Психологічна підготовка гімнастів являє собою сукупність педагогічних заходів, оптимальних умов спортивної діяльності й життя спортсменів, що забезпечують формування в них властивостей особистості, необхідних для успішного розв'язання завдань тренувального процесу й досягнення високих спортивних результатів.

Психологічну підготовку гімнастів поділяють на загальну й спеціальну. Загальна психологічна підготовка сприяє розвитку й удосконалюванню психічних функцій і якостей, необхідних для успішних занять гімнастикою й досягнення вихованцями високих спортивних результатів.

Основними завданнями загальної психологічної підготовки є

виховання працьовитості, цілеспрямованості, ініціативи, сміливості, рішучості, дисциплінованості, наполегливості й самовладання, а також стійких спортивних інтересів, позитивних мотивів до занять гімнастикою й прагнення до досягнення високих спортивних результатів; формування й розвиток тонкої зорової, м'язово-рухової й вестибулярної чутливості, виразних рухових уявлень про виконувані гімнастичні вправи; виховання вміння володіти параметрами довільної уваги (інтенсивність, розподіл, перемикання, стійкість); формування навичок самоконтролю й навчання прийомам саморегуляції.

Загальна психологічна підготовка здійснюється паралельно з фізичною й технічною підготовкою у ході навчально-тренувального процесу, а залежно від рівня спортивної майстерності, періодів і етапів підготовки гімнастів змінює свої завдання й зміст.

Спеціальна психологічна підготовка вирішує окремі завдання і відповідно до їхньої спрямованості поділяється на психологічну підготовку до виконання конкретних гімнастичних вправ та участі у спортивному змаганні.

Психологічна підготовка до виконання конкретних гімнастичних вправ допомагає гімнастам вчасно зосередитися, мобілізувати свою психіку, фізичні й технічні можливості для найбільш успішного виконання окремих вправ, зв'язок або комбінацій.

Психологічна підготовка до участі у спортивному змаганні передбачає постановку перед кожним учасником конкретних завдань, інформацію про масштаб, умови, місце проведення змагань і особливостях гімнастів інших команд, що беруть участь у змаганнях, формування у гімнастів прагнення до досягнення намічених результатів, впевненості у своїх силах і ретельний контроль за передзмагальним емоційним станом гімнастів. Усі види психологічної підготовки гімнастів тісно взаємопов'язані й повинні широко застосовуватися у навчально-тренувальному процесі.

Під *вольовою підготовкою* прийнято розуміти систему педагогічних заходів, спрямованих на виховання в гімнастів здатності до вольових дій.

Вольові дії завжди навмисні, тобто спрямовані на досягнення задалегідь поставлених цілей. Їхнє виконання пов'язане з подоланням певних труднощів або перешкод, що неминуче

активізує свідому діяльність людини. Вольові дії глибоко усвідомлені й вирізняються наявністю специфічних зусиль. Виявляючи вольові зусилля, людина розумно управляє своєю поведінкою у складних для неї ситуаціях. У зв'язку із цим процес виховання волі повинен являти собою ретельно сплановану систему виховання вольових зусиль, спрямованих на подолання труднощів або перешкод.

У підготовці гімнастів завжди розрізняють дві категорії труднощів. Одна з них властива усім гімнастам без винятку, інша – тільки деяким з них.

До першої категорії труднощів належать так звані об'єктивні труднощі, обумовлені специфікою самої гімнастики як виду спорту. Щоб опанувати спортивною майстерністю, кожен гімнаст повинен мати гарну рухову координацію, значну м'язову силу й гнучкість тіла, добре володіти собою при виконанні вправ, пов'язаних з ризиком падіння або забиття, уміти виступати на змаганнях і т.д. Тому вольова підготовка, спрямована на подолання об'єктивних труднощів, ідентична для усіх спортсменів. Вона органічно переплітається з технічною, фізичною й тактичною підготовкою гімнастів.

До другої категорії належать суб'єктивні труднощі, основу яких становить особисте ставлення гімнаста до тієї чи іншої вправи або вимози, що виникло у процесі індивідуального досвіду. Тому суб'єктивні труднощі у всіх спортсменів різні, оскільки вони викликані психологічними особливостями особистості спортсмена й тими особливостями виховання, які до нього застосовувалися. Ці труднощі завжди мають яскраво виражений індивідуальний характер.

Невдале виконання вправ на тренуваннях і, особливо на змаганнях (падіння, травми, кількаразовий програш у змаганнях тощо) в окремих гімнастів супроводжується сильними емоційними переживаннями. У зв'язку із цим часто виникають астеничні емоції: відчуття страху перед виконанням окремих вправ, острах супротивника, непевність у своїх силах і настроєність на свідомо невдалу участь у змаганнях.

Суб'єктивні труднощі відображають особисте ставлення спортсмена до тієї чи іншої вправи або завдання, до умов їх виконання, тому виховувати волю для подолання цих труднощів необхідно на основі ретельного врахування індивідуальних

особливостей спортсмена, його особистого досвіду. Існує багато різних шляхів і засобів виховання волі.

Основні з них такі:

- з'ясування причин виникнення труднощів;
- виховання в гімнастів упевненості у своїх силах і уміння долати виниклі труднощі (шляхом переконання і яскравих прикладів);
- стимулювання гімнастів на подолання суб'єктивних труднощів створенням полегшених умов виконання вправ або завдань;
- виховання в гімнастів здатності до самоспонування, до «самонаказів» при виникненні труднощів і необхідності їх подолання.

Воля за своїм змістом надзвичайно різноманітна. Такі найважливіші вольові якості, як цілеспрямованість і наполегливість, рішучість і сміливість, дисциплінованість і ініціатива, охоплюють різні види прояву вольових дій людини.

Вольові якості виховуються тільки у процесі спортивного тренування й змагань, у ході яких гімнастам доводиться виявляти вольові зусилля. У методиці виховання вольових якостей необхідно дотримуватись наступних умов і вимог:

- виховання вольових якостей треба починати з формування в гімнастів позитивного ставлення до труднощів і виховувати в них навички подолання труднощів.
- збільшувати труднощі слід поступово, з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастів, щоб виховати в кожного з них упевненість у своїх силах і прагнення до подолання труднощів.
- для виховання здатності гімнастів виявляти різні вольові зусилля необхідно в кожне тренування включати різноманітні завдання, пов'язані з вольовими зусиллями, з подоланням почуття страху, виконанням максимальних м'язових напруг, спрямованих на подолання відчуття стомлення, зняковілості перед сторонніми особами і т.д.
- вольова підготовка гімнастів нерозривно пов'язана з вихованням в них здатності довільно управляти властивостями уваги;
- прояву максимальних вольових зусиль слід домагатися шляхом спеціальних прийомів стимулювання гімнастів:

- а) виховувати в них стійкий інтерес до занять гімнастикою;
- б) роз'яснити спортсменам завдання й перспективи їх занять гімнастикою;
- в) підвищувати емоційний стан гімнастів шляхом включення у заняття елементів змагання й ігор;
- г) підвищувати відчуття відповідальності кожного гімнаста перед самим собою й колективом у цілому;
- д) усіляко акцентувати увагу гімнастів на принципі свідомості;
- е) висувати до спортсменів високу вимогливість;
- ж) застосовувати методи заохочення й осудження;
- з) створювати доброзичливе, співчутливе ставлення до товаришів по тренуванню.

- перед кожним змаганням необхідно спеціально «налаштувати» гімнастів на участь у даному змаганні, для чого слід виховувати в кожного гімнаста впевненість у своїх силах і мобілізувати волю на досягнення перемоги, тобто розбудовувати в нього прагнення до досягнення найкращих результатів.

Тактична підготовка гімнастів полягає в умінні використовувати такі способи ведення спортивної боротьби, які дозволяють із найбільшою ефективністю реалізувати фізичні, технічні й психологічні можливості та з найменшими труднощами подолати опір суперників. У цей час залежно від умов і обстановки спортивних змагань широко використовується низка тактичних правил і прийомів.

Тактичні правила передбачають: складання довільних комбінацій із чітко відпрацьованих елементів і з'єднань, що упевнено виконуються; лідирування з першого ж виду гімнастичного багатоборства; визначення черговості підходів до приладу на розминці й виклику гімнастів до приладу на оцінку; забезпечення гімнаста своєчасною інформацією про хід змагань. Контроль про дотримання тактичних правил в основному покладає на тренера.

Тактичні прийоми передбачають наявність резервних варіантів продовження вправ (у випадку невдалого виконання якого-небудь елемента комбінації), уміння раціонально використовувати й розподіляти свої сили у ході змагання, розумно використовувати час, відведений на розминку, перед черговим приладом, знання

своїх слабких сторін, володіння прийомами самостраховки тощо. Тактичними прийомами гімнаст повинен володіти самостійно. Тактична підготовка здійснюється паралельно з технічною.

Необхідно навчати гімнастів застосуванню тактичних правил і прийомів.

Тактичні правила:

- з довільних комбінацій рекомендується виключати ті елементи, які можуть призвести до зриву, невдачі, падіння;
- на самому початку змагань команді важливо створити гарне враження на суддів і глядачів – це забезпечить позитивне ставлення до неї надалі у ході змагань;
- у команді заздалегідь слід намічати лідерів, на яких можна покласти; їх ставлять наприкінці списку черговості виходу учасників до приладів. Доцільно мати у команді хоча б двох лідерів, щоб у випадку невдачі одного розраховувати на успіх іншого;
- треба тактично правильно визначати черговість виклику гімнастів до приладу. Важливо, щоб перший гімнаст не зірвався з приладу й одержав гарну оцінку. Це створить гарний настрій у команді й забезпечить успішний виступ усіх інших. Кожен наступний повинен бути краще попереднього. Якщо у команді є гімнаст, недостатньо добре підготовлений у даному виді багатоборства, то його ставлять де-небудь у середині;
- необхідно прагнути випередити найближчого супротивника вже у перший день змагань, на першому ж приладі. Наявність такої переваги має велике моральне значення для команди, створює в ній спокійну й упевнену обстановку.

Тактичні прийоми:

- вибір варіанта продовження довільної комбінації. Як відомо, у змаганнях з гімнастики дозволяється лише одна спроба, тому гімнаст у кожному разі повинен продовжити почату комбінацію. Щоб підготуватися до цього, слід мати резервні варіанти продовження вправи у тих його частинах, де можливі зриви й невдачі.

У змагальному періоді потрібно тренуватися особливо систематично й завзято, домагаючись стабільних результатів. Однак гімнастові необхідно заздалегідь підготуватися до усяких несподіванок, можливих у ході змагань.

У ході виконання вправи на оцінку гімнаст повинен іноді блискавично визначити варіант продовження комбінації й негайно ж перейти до нього, незважаючи на те, що був намічений трохи інший варіант. До цього необхідно готувати гімнастів на тренуваннях.

- показ своїх можливостей при випробуванні приладів і розминці. Деякі найсильніші гімнасти використовують цей прийом з метою морально впливати на своїх супротивників і навіть на суддів. Під час випробування приладів, а також у день змагань, під час розминки, вони виконують ті вправи, які в них особливо добре виходять. Цим вони заздалегідь завойовують симпатію суддів, що звичайно спостерігають за випробуванням і розминкою, і деморалізують супротивника. Однак така тактика може мати й неприємні наслідки, особливо тоді, коли при виконанні вправи на оцінку гімнаст не може виконати вправу з тим же блиском, як колись. У цьому випадку, як показала практика, судді досить вимогливо ставляться до гімнаста.

Інші гімнасти вдаються до прямо протилежного прийому. При випробуванні приладів і у розминці вони намагаються «схитрити» і не показувати найкращих елементів своїх вправ, приберігаючи їх для того, щоб блиснути ними у залікових спробах і отримати високу оцінку.

Важко сказати, який із цих двох протилежних варіантів ефективніше. Очевидно, у різних випадках гімнаст повинен діяти по-різному.

- складання довільної комбінації з урахуванням сил супротивника. У низці випадків гімнаст ставить перед собою конкретне завдання: перемогти у змаганнях в конкретного гімнаста з іншої, а іноді навіть зі своєї команди. У цьому випадку гімнаст прагне до того, щоб його довільна комбінація на кожному приладі була кращою, ніж комбінація супротивника.

Гімнастам, що готуються до змагань, корисні спеціальні заняття з тактичної підготовки. Їм рекомендується самостійно вирішувати тактичні завдання: а) виставляти собі оцінки за виконання вправ; б) знаходити варіанти продовження довільних комбінацій; в) складати список черговості виходу членів команди до приладів для виконання вправ на оцінку й ін. Уважне ставлення

гімнастів і тренерів до елементів тактики змагань позитивно позначається на їхніх спортивних успіхах.

3. Принципи спортивного тренування гімнастів

Основу спортивного тренування спортсменів становлять дві групи принципів. Перша група охоплює загальні принципи дидактики, характерні для будь-якого процесу навчання і виховання. До них належать науковість, виховний характер навчання, свідомість і активність, наочність, міцність, систематичність і послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи. Другу групу становлять специфічні принципи спортивного тренування, закономірні зв'язки між тренувальними діями і реакцією на них організму спортсмена, а також між різними складовими змісту спортивного тренування. Це – спрямованість на вищі досягнення, поглиблена спеціалізація; єдність загальної і спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність динаміки навантажень; циклічність тренувального процесу.

Єдність поглибленої спеціалізації і спрямованості на вищі досягнення

Відповідно до цього принципу тренування гімнаста повинне будуватися з урахуванням ближньої і дальньої перспективи. У перспективному плані необхідно визначити програму-максимум для кожного гімнаста і для колективу у цілому. Максимум (вищі досягнення гімнастів) поняття відносне. Кожному етапу підготовки відповідає свій «максимум», що виявляється у складності освоюваних вправ, в обсязі тренувальних навантажень. Мета гімнаста-початківця – програма наступного спортивного розряду, для майстра спорту – модельні вправи «гімнаста майбутнього». У найбільш підготовлених гімнастів довільна програма складається з 10-12 складних елементів.

Принцип прогресу, спрямованості на вищі досягнення полягає у постійно зростаючих вимогах, передбачених правилами змагань, змістом і композицією вправ.

Принцип поглибленої спеціалізації передбачає врахування особливостей гімнастики як виду спорту. По-перше, це повинно виявлятися в обґрунтованому виокремленні етапів спеціалізованої підготовки гімнастів у зв'язку з віком і рівнем їх готовності. І, по-

друге, у переважному застосуванні суто спеціалізованих засобів тренування. Це насамперед вправи, що визначають майстерність гімнаста (програмні елементи, з'єднання, комбінації), засоби спеціальної фізичної і функціональної підготовки.

Поглиблена спеціалізація невід'ємна від обліку індивідуальних особливостей гімнаста, що передбачає добір не тільки тренувальних засобів у зв'язку з відмінностями одного гімнаста від іншого, але і спеціалізацію гімнастів як багатоборців з виділенням деяких видів багатоборства для більш поглибленої підготовки. Визначення гімнастам «провідних» видів багатоборства і більша спеціалізація у цих вправах з урахуванням їх схильностей і можливостей стимулюють їх, сприяють підвищенню їхньої активності.

Єдність загальної і спеціальної підготовки

Сукупність усіх сторін, що визначають різнобічну підготовку гімнаста як єдиний процес навчання, виховання і підвищення функціональних можливостей, дає право вважати таку підготовку загальною по відношенню до спеціальної, спрямованої на вирішення вузьких завдань.

Спеціалізована підготовка, граничний розвиток якої-небудь здібності, освоєння надскладного елементу можливі при підвищенні загального рівня підготовленості. У свою чергу, загальну підготовку можна розглядати як наслідок вирішення специфічних завдань, типових для спеціальної підготовки. Важливим методичним питанням є визначення балансу засобів загальної і спеціальної підготовки на різних етапах становлення майстерності гімнастів. За правилом «воронки» широке застосування засобів загальної підготовки звужується на етапах досягнення майстерності, а використання засобів спеціальної підготовки, навпаки, повинне зростати.

Принцип єдності загальної і спеціальної підготовки знаходить своє біологічне і соціальне обґрунтування в уявленнях про єдність систем організму, про єдність індивідуума і середовища. Дія спеціальних вправ для локального розвитку окремих функцій, поза сумнівом, позначиться на організмі гімнаста у цілому. Цей принцип дозволяє розрізняти і водночас розглядати у єдності явища, що протистоять на перший погляд. Наприклад: загальнорозвивальні вправи – вправи локальної дії; ЗФП – СФП; об'ємний матеріал – класифікаційну програму; багатоборство – спеціалізацію на

окремих видах; загальну працездатність – спеціальну витривалість.

Безперервність тренувального процесу

Принцип безперервності впливає з необхідності проведення цілорічного і багаторічного тренування. Інакше у сучасному спорті не можливе досягнення високих результатів. У гімнастиці особливо важливо дотримувати цей принцип у зв'язку з тим, що утворення рухових навиків вимагає постійного підкріплення і повторення, а накопичення рухового багажу – систематичності.

Умовою проведення безперервних занять є своєчасне відновлення функцій організму. Довгострокове напружене тренування неможливе без відновних заходів і відпочинку. У результаті систематичних занять формується рівень тренуваності, що є показником відповідності, пристосованості організму до певних навантажень. У цьому сенсі тренування можна представити як процес функціонального пристосування організму до навантажень.

Гімнасти, прагнучі високих результатів, тренуються майже щодня і навіть двічі на день. Кількість занять на рік у цьому випадку перевищує кількість днів у році. Безперервні заняття є основою, на якій можна будувати плани оволодіння новими видами і збільшення навантажень.

Завдяки регулярним заняттям формується фігура гімнаста, рельєф мускулатури, постава. Треновані гімнасти швидше відновлюються, економніше витрачають енергію. Довгі перерви у заняттях досить швидко призводять до зниження рівня тренуваності.

Єдність поступовості зростання навантажень і

тенденції прагнення досягти максимальних результатів

Цей принцип логічно пов'язаний із попереднім, характеризуючи одну з найістотніших сторін спортивної діяльності. Сама по собі безперервність занять не забезпечує зростання спортивних досягнень, звичайна повторність не є стимулом вдосконалення. На тлі безперервних занять необхідно поступово нарощувати навантаження: оволодівати все більш складними елементами, з'єднаннями, комбінаціями, підвищувати обсяг і інтенсивність тренувальної роботи. Відомий фізіолог А.А. Ухтомський коротко сформулював закон пристосування живого організму – «Робота будує орган». Навантаження, що поступово збільшуються, приводять до нового, вищого рівня функціональної

адаптації. Властивість організму відновлювати витрати і надвитрати енергії з перевищенням доробочих можливостей у період відновлення отримала назву «гіперкомпенсації», «надвідновлення».

На цій біологічній закономірності і побудований принцип збільшення навантажень до максимальних. Поняття про максимальні навантаження у гімнастиці вельми відносне. Показники звичайної тренувальної роботи гімнастів-майстрів спорту для гімнастів-розрядників є максимальними і навіть граничними. Поступове збільшення навантажень як реалізація принципу поступовості характерне для багаторічної підготовки гімнастів. Але не менш характерною межею тренування, особливо гімнастів високої кваліфікації, є періодичне застосування високих навантажень, близьких до «межі» їх можливостей. Подібні «ударні» тренування типові для сучасної гімнастики, але застосовувати їх слід епізодично, у вигляді «ударного» мікроциклу тренування або у вигляді «ударного» тренування у низці інших занять у мікроциклі. Слід підкреслити, що виведення гімнаста на максимум навантаження можливе завдяки систематичному нарощуванню тренуваності у діапазоні оптимальних значень навантаження для окремого гімнаста. У цьому і полягає єдність поступовості і тенденції прагнення досягти максимальних навантажень. Невелика різниця у кількості елементів і комбінацій у майстрів спорту і кандидатів пояснюється істотною відмінністю за складністю самого змісту програм у майстрів спорту.

Хвилеподібність динаміки тренувальних навантажень

Численні дослідження тренувального процесу у гімнастиці виявили загальну закономірність динаміки навантажень – хвилеподібність.

Дослідження, проведені Е.А. Земськовим, У.Х. Ніязбековим, Ф.І. Грімальським, М.Л. Украном та ін., свідчать про те, що найраціональніше будувати тренувальний процес (як на одному занятті, так і у мікроциклі тренування та на триваліших відрізках часу) з урахуванням цієї закономірності.

Ймовірно, застосування тренувальних навантажень за принципом їх хвилеподібної зміни за обсягом та інтенсивністю пов'язане із взаємодією процесів стомлення і відновлення, обумовлене ритмом фізіологічних процесів. Прийнято розрізняти малі хвили, що охоплюють і характеризують навантаження

декількох тренувальних днів (мікроцикл тренування), середні хвилі, що підсумовують навантаження декількох мікроциклів і тренування, що характеризують етап (мезоцикл), наприклад, у підготовчому періоді та у періоді змагання. Нарешті, великі хвилі, що характеризують загальну тенденцію у динаміці навантажень на тривалому відрізу часу (піврічних і річних макроциклах).

Циклічність тренувального процесу

Принцип циклічності полягає у необхідності неодноразово повторювати ситуації, що забезпечують утворення міцних рухових навиків, досягнення певного рівня тренуваності і стану спортивної форми. День за днем гімнасти повторюють вправи на усіх видах багатоборства. Кожен такий тренувальний день вже являє собою маленький цикл, відносно замкнений навколо завдань, характерних для окремого дня тренування. Декілька днів (найчастіше у межах календарного тижня) утворюють мікроцикл тренування. Крупніші цикли охоплюють значні проміжки часу – від декількох тижнів до півроку і року. Але вони також повторюються, якщо мати на увазі багаторічне тренування гімнастів. Проте система різних стадій циклів тренування, етапів, періодів, макроциклів не припускає повну замкнутість, ізолюваність кожного з циклів. Для характеристики структури усього процесу більше підходить модель розвитку по спіралі. У «витках» цієї спіралі відображається динаміка процесу тренування, що спрямовується або вгору по спіралі (для досягнення більш високого рівня підготовленості) або вниз (для зниження цих показників).

Підводячи підсумок усьому сказаному про загальні принципи тренування у гімнастиці, необхідно у першу чергу підкреслити єдність цих принципів. Ця єдність впливає із самої суті спортивної діяльності, багатообразної за формою і багатофакторною по суті. Єдність процесу навчання, виховання і підвищення функціональних можливостей слід розглядати і як єдність дидактичних принципів (свідомості і активності, наочності, доступності і індивідуалізації, систематичності, поступового підвищення вимог) і принципів тренування. І, нарешті, їх загальність. Згідно цими принципами будується як одне заняття, так і багаторічний процес тренування. Принципами слід керуватися на усіх етапах підготовки: як у роботі з початківцями, так і з гімнастами високої кваліфікації.

4. Етапи спортивного тренування

На підставі узагальнення передового досвіду практики й наукових досліджень спортивну підготовку гімнастів прийнято поділяти на наступні етапи: початкове спортивне тренування; початкове спеціалізоване тренування; поглиблене спеціалізоване тренування; досягнення високої спортивної майстерності.

Такий розподіл багаторічного тренування гімнастів умовний. Він спирається на закономірності їх вікового розвитку й на вимоги, які спортивна гімнастика висуває до спортсменів. Ці вимоги настільки специфічні й високі, що досягнення спортивної майстерності виявляється можливим тільки у тому випадку, якщо заняття починаються з 5-6 років і тривають 8-10 років і більше. Таке омолодження гімнастики викликане штучним характером і надзвичайною координаційною складністю вправ, що вимагають до того ж ще й гарної гнучкості, великої м'язової сили, стрибучості, стійкості функцій вестибулярного аналізатора до впливу прискорень при обертових рухах, уваги, пам'яті на рухи, емоційної стійкості, рішучості й сміливості. Крім того, високі вимоги висуваються до точності, краси, віртуозності, артистичності виконуваних на змаганнях вправ. Виступ кваліфікованого гімнаста й особливо гімнастки – це свого роду спектакль. Особливо це стосується вільних вправ.

Залучення дітей до занять гімнастикою з раннього дитинства виявляється можливим завдяки таким основним умовам:

- привабливість гімнастичних вправ, гарна статура гімнастів, граціозність і спритність їх рухів і бажання дітей мати ці здібності;
- удосконалювання гімнастичного інвентарю та обладнання, впровадження у практику тренувального процесу тренажерів і технічних пристроїв, що зробили заняття спортивною гімнастикою практично безпечними для здоров'я;
- удосконалювання методики навчання вправам і тренування дітей: застосування відеозаписів, кінофільмів, схем, малюнків та інших засобів наочного сприйняття навчального матеріалу;
- використання спортивно-оздоровчих таборів для зміцнення здоров'я юних гімнастів, відпочинку й підтримки спортивних досягнень;
- удосконалювання системи відбору дітей для занять

гімнастикою зі спортивною спрямованістю й контролю над їхньою спортивною підготовкою й здоров'ям;

- поліпшення організаційних форм керування спортивною роботою з дітьми й удосконалювання положень про ДЮСШ, класифікаційних і навчальних програм, календаря й положень про дитячі змагання, спортивну класифікацію;
- удосконалювання системи підготовки педагогів-тренерів, матеріальне й моральне стимулювання їх праці у справі підготовки й виховання спортсменів високої кваліфікації.

4.1. Початкове спортивне тренування

Початкове спортивне тренування починається, як ми вже відзначали з 5-6-річного віку. Цей період розраховано на 3-4 роки безперервної навчально-тренувальної роботи з 3-4 заняттями на тиждень тривалістю не менше 120 хв. кожне. Наповнюваність груп має складати 10-12 осіб. На цьому етапі вирішуються наступні основні завдання:

- вивчення індивідуальних особливостей дітей: їх задатків, схильностей, здібностей, інтересів, особливостей характеру й інших індивідуальних властивостей особистості, що формується, а також біографії й умов побуту у зв'язку із придатністю до занять гімнастикою зі спортивною спрямованістю;
- підвищення загальної фізичної підготовленості як фундаменту для успішного оволодіння складними гімнастичними вправами;
- підвищення спеціальної фізичної підготовленості з метою розвитку здатностей гімнаста;
- удосконалювання взаємодії сенсорних систем (зорової, вестибулярної, тактильно-м'язової) при виконанні складних вправ на зменшеній площі опори, обертових рухів в опорному і безопорному положенні тіла.

Розв'язання цих завдань досягається включенням у зміст занять головним чином вправ для підвищення загальної фізичної підготовленості. Від 40 до 60 % часу приділяється рухливим і спрощеним спортивним іграм, решта час заняття йде на хореографічну й акробатичну підготовку, на вивчення найпростіших елементів на гімнастичних приладах. Тут особливе місце посідають вправи у змішаних висах і упорах для зміцнення опорно-рухового апарата й формування гімнастичного стилю

виконання вправ. Юні гімнасти збагачуються різноманітним руховим досвідом, в них виховується інтерес до занять, поступово формується свідоме й активне ставлення до гімнастики. Воно припускає педагогічний вплив на відчуття, розум і практичну діяльність юних гімнастів. Відчуттєве сприйняття гімнастики стимулює усвідомлене до неї ставлення й готовність до практичної діяльності. У свою чергу, осмислення сутності гімнастики активізує відчуттєве сприйняття її й готовність гімнаста до практичних занять. Навчально-тренувальна діяльність підвищує відчуттєве й раціональне (осмислене) до неї ставлення. Ступінь залучення цих форм відбиття в активну взаємодію при формуванні в юних гімнастів свідомого й активного ставлення до гімнастики залежить від методичної майстерності педагога-тренера. Велике значення надається індивідуальному підходу до юних гімнастів. При цьому використовуються наступні методичні прийоми: переконання й вплив у процесі групових і індивідуальних бесід, заохочення, осудження, індивідуальні завдання на заняттях, домашні завдання для самостійної роботи над собою; узгодження оздоровчих, освітніх і виховних впливів на юних гімнастів з їхніми батьками, лікарями й шкільними вчителями.

4.2. Початкове спеціалізоване тренування

Цей вид тренування охоплює дітей у віці 10-12 років. Заняття проводяться по 5-6 разів на тиждень тривалістю 160 хв. кожне. Час, що приділяється на загальну фізичну підготовку, скорочується до 20-30% від загального часу заняття. Велика увага приділяється спеціальній фізичній підготовці й спортивному вдосконалюванню. Основними завданнями цього періоду є:

- зміцнення здоров'я, розвиток здібностей гімнаста;
- технічна підготовка, вивчення й удосконалювання якомога більшої кількості вправ з існуючого обсягу елементів, близьких за структурою рухів, сенсорним й енергетичним забезпеченням до вправ відповідно до спортивного розряду;
- удосконалювання гімнастичного стилю виконання вправ.

У цей період успішно розвиваються такі здібності, як швидкість, спритність і гнучкість. Кінець цього етапу збігається з початком статевого дозрівання дівчат. Тому під час занять з дівчатами треба бути особливо обережним у доборі засобів і методики навчання та тренування. Треба якнайкраще дотримуватись принципу індивідуального підходу. Правильне

визначення завдань на цей період і вибір засобів їх реалізації безпосередньо залежить від того, як тренер знає своїх учнів.

Відповідно до цих завдань добираються засоби й методи навчально-тренувальних занять. Вони мають містити вправи загальної й спеціальної фізичної підготовки, ритмічної, художньої гімнастики, хореографії й акробатики. Основна увага приділяється вивченню нових складних гімнастичних вправ і вдосконалюванню техніки виконання раніше освоєних.

Цей період підготовки юних гімнастів характеризується такими специфічними особливостями:

- більшим обсягом і високою інтенсивністю тренувальних навантажень. Однак безмежно підвищувати навантаження не можна, тому гімнасти разом із тренером ретельно планують і продумують кожний підхід до приладу;
- з цього віку починається полове дозрівання юних гімнастів, у зв'язку із цим відбуваються функціональні перебудови в організмі й зміни у психіці. Це враховується при індивідуальному дозуванні навантаження;
- у дітей цього віку гарно розвиваються задатки й здібності, завдяки чому вони швидко оволодівають необхідними знаннями, руховими уміннями й навичками. Поряд із природньою потребою у рухах в них формується усвідомлене й активне ставлення до занять гімнастикою.

Усе це полегшує досягнення високих спортивних результатів і розв'язання інших педагогічних завдань.

4.3. Поглиблене спеціалізоване тренування гімнастів 13-16 років

Основною метою даного періоду тренування є оволодіння технікою складних гімнастичних вправ. Ця мета досягається при розв'язанні наступних завдань:

- зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток здібностей гімнаста;
- оволодіння технікою виконання вправ усіх структурних груп (переважно профілюючих рухів). Удосконалювання гімнастичного стилю виконання вправ;
- досягнення рівня тренуваності, відповідного до даного віку, формування спортивної майстерності.

Розв'язання цих завдань досягається за 4-5 років напруженої праці із застосуванням значних тренувальних навантажень.

Формуванню спортивної майстерності гімнастів у цей період сприяють:

- швидкий розвиток відносної (13-14 років), а до 16 років і максимальної (динамічної, швидкісної і статичної) м'язової сили;
- збагачення гімнастів різностороннім і більш глибоким досвідом (руховим, естетичним, емоційним, вольовим, спілкування, моральним, спортивним);
- більш усвідомлене й активне ставлення до тренувань;
- становлення індивідуального стилю діяльності;
- своєчасне (до початку навчання складним вправам) вивчення й розвиток здібностей гімнастів;
- формування гімнаста як особистості, як суб'єкта складної й відповідальної діяльності;
- індивідуальний і особистісний підхід до кожного гімнаста у ході навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

Хоч у цьому віці (13-16 років) розвиток організму ще не припиняються, проте він набуває нових особливостей, які дають змогу витримувати велике тренувальне навантаження. Останніми роками спостерігається тенденція до збільшення тренувальних навантажень при роботі з дітьми 12-13 років. Але це треба робити дуже обережно під постійним лікарським контролем.

Одним з ефективних методичних прийомів підвищення якості тренування є раціональний розподіл навантаження на кожному занятті. Найбільш доцільним вважається чергування на тренувальних заняттях малих, середніх і великих навантажень. Наприклад, перші 2 рази (підходи до приладу) виконуються окремі елементи із класифікаційної програми, потім – 2 рази вправа (комбінація) у цілому на оцінку. Далі 3 рази виконуються окремі елементи або з'єднання (2-3 елемента) і ще раз вправа у цілому на оцінку. Таким чином, тренування проводиться з навантаженням змінної інтенсивності. Це сприяє розвитку здібностей гімнаста й підвищенню якості виконання досліджуваних вправ, позитивно позначається на функціональному стані організму, сприяє розвитку здатності пристосовуватись до інтенсивної м'язової роботи. Стандартні навантаження виявляються менш ефективними. Вони швидше стомлюють юних гімнастів, менше сприяють розвитку здібностей і підвищенню якості виконання вправ.

Іншим варіантом змінної інтенсивності навантажень є

чергування коротких вправ із тривалими, окремих елементів і з'єднань із них із цілими комбінаціями протягом усього заняття. Такі чергування навантаження дозволяють удосконалювати техніку виконання вправ протягом усього періоду тренування.

Ще одним варіантом розподілу навантаження може бути такий, при якому наприкінці навчально-тренувального заняття після розучування нових вправ у кожному виді багатоборства вихованцям пропонується 1-2 рази виконати залікову комбінацію на оцінку. Це змінює інтенсивність тренувальних навантажень і привчає гімнастів до якісного виконання вправ в ускладнених умовах.

Успішне оволодіння спортивними вправами залежить від здібностей гімнастів, їх загальної й спеціальної фізичної підготовленості. Ці здібності можуть бути розвинені за допомогою спеціальних (підготовчих, підвідних) вправ. Важливо, щоб вони мали якомога більшу подібність зі спортивними вправами за структурою рухів, енергетичним, сенсорним й психологічним забезпеченням. Чим більше ця подібність, тем швидше гімнасти навчаться виконувати складні вправи.

У цей період велике значення має психологічна підготовка юних гімнастів: розвиток цілеспрямованості й дисциплінованості, самостійності й ініціативності, наполегливості й завзятості у досягненні мети, рішучості й сміливості, витримки й самовладання, властивостей уваги, пам'яті на рухи, емоційної стійкості, свідоме й активне ставлення до занять, почуття відповідальності за результати тренування. Педагогові-тренерові необхідно знати ознаки цих психологічних властивостей (здатностей) гімнастів, уміти оцінювати їхній стан методом систематичних спостережень у різних умовах діяльності й за допомогою спеціальних гімнастичних вправ (тестів).

З 16-річного віку, коли природний розвиток сили досягає достатньо високого рівня, можна збільшити інтенсивність тренувань, але з урахуванням індивідуальних особливостей.

5. Особливості організації і проведення занять різного типу

Структура тренувального заняття

Різноманіття типів занять спортивною гімнастикою обумовлене її складністю і безліччю завдань, які необхідно

вирішувати гімнастам і тренерам як в одному занятті, так і у процесі тривалої підготовки. Але, як би не відрізнялося заняття одне від іншого своєю спрямованістю, кожне з них підпорядковане загальній структурі, що передбачає виокремлення окремих частин: підготовчої, основної і заключної.

Підготовча частина будь-якого заняття спрямована на організацію вихованців, введення їх у робочу обстановку. Засоби і форми її проведення можуть бути найрізноманітнішими. Це може бути і повідомлення теоретичних положень із галузі тренування, і поточна інформація, і шиккування групи, і розминка, і показ відзнятого на минулому занятті відео- або кінофільму.

У видах занять, що мають навчально-тренувальний характер, більша частина часу, що відводиться на підготовчу частину, присвячується *розминці* – підготовці опорно-рухового апарату та усього організму до майбутнього значного нервово-м'язового і функціонального навантаження в основній частині заняття.

Форма організації діяльності у підготовчій частині може бути груповою (при загальному шикванні) і індивідуальною (самостійною або під керівництвом тренера – форма типова для тренування підготовлених гімнастів). За змістом, *розминка* повинна містити дві частини: **загальнопідготовчу** – спрямовану на усебічну активізацію рухового апарату і підвищення функціонального стану організму, і **спеціалізовану**. Спеціалізована частина розминки спрямована на безпосередню підготовку і налаштування гімнастів до майбутньої основної роботи у наступній частині заняття. Якщо під час загальнопідготовчої частини розминки гімнасти з успіхом можуть використовувати окрім традиційних «розігріваючих» вправ з арсеналу гігієнічної гімнастики і рухливі ігри, і міні-футбол, то у спеціалізованій частині розминки застосовуються вже суто гімнастичні вправи, вузькоспеціальні, близькі за характером до вправ на першому виді багатоборства.

Досвід відомих гімнастів і спеціальні дослідження дають підстави рекомендувати наступне:

- у ході розминки приводити спортсменів до відчуття тепла розігрітого тіла. Рекомендується розминка «до поту». Досвідчені спортсмени передбачають зміну одягу під час розминки. Загальнопідготовчу частину проводять у теплих костюмах. Потім верхній одяг замінюють на більш легку і сухішу;

- на початку занять для розминки використовувати хореографічні вправи. У спеціалізованій розминці доцільно застосовувати акробатичні стрибки на доріжці, на батуті у поєднанні з поролоновою ямою. При проведенні подібної розминки можуть вирішуватися і деякі завдання, пов'язані з навчанням, але що не вимагають великої уваги і сил вихованців;
- уникати затяжної розминки;
- інтенсивність вправ поступово, але неухильно підвищувати;
- під час розминки підвищувати емоційний стан вихованців, створювати у них оптимістичний настрій;
- загальну частину розминки по можливості проводити під музику;
- при виконанні деяких вправ, що використовуються для розминки, не дотримуватися вимог гімнастичного стилю (парні вправи типу єдиноборства, рухливі ігри, розслаблення, струшування і т. п.); частина ж вправ налаштувального характеру повинна обов'язково виконуватися у чіткій відповідності з цими канонами. Одним з сучасних способів розминки є «коло», у мініатюрі передуюча послідовність і зміст вправ основної частини заняття.

Так, при підготовці до змагань із запланованим проходженням у заняттях усіх видів багатоборства в умовах, наближених до змагань, гімнасти під час розминки «випробовують» усі види багатоборства, виконуючи фрагменти своєї програми. Ця форма розминки часто переростає у годинне налаштувальне тренування безпосередньо перед змаганнями, «колова» розминка проводиться і перед заняттями зі СФП коловим способом з «випробуванням» майбутніх вправ.

Підготовчу частину в заняттях з гімнастами-початківцями доцільно проводити, приділяючи їй більший час і увагу. Це необхідно у зв'язку з істотною часткою завдань з оволодіння школою рухів, що закладається при виконанні вправ, використовуваних у розминці. У підготовчому періоді тренування розминка також триваліша і має більший обсяг, ніж у змагальному періоді, де вона коротша і інтенсивніша. Досвідчені гімнасти у змагальному періоді багато завдань, пов'язаних з безпосередньою розминкою на видах багатоборства, вирішують шляхом

ідеомоторного налаштування.

Основна частина занять найбільш тривала, в ній вирішуються головні завдання, які ставляться перед гімнастами під час відповідного періоду тренування. Структура, зміст, форми організації основної частини повністю залежать від змісту цих завдань. Найбільшого значення, безумовно, надається освоєнню техніки вправ, програми змагань у цілому. У зв'язку із цим найпоширенішою формою проведення основної частини заняття є організовані у різних варіантах вправи на видах гімнастичного багатоборства. Детальніше питання організації і методика проведення основної частини розглядаються при характеристиці різних типів занять, оскільки особливості заняття у цілому визначаються саме його основною частиною.

Заклучна частина завершує заняття. Вона найбільш коротка, якщо мати на увазі рухові завдання і підведення підсумків заняття у спортивному залі (10-15 хв.). Після силової напруги, навантажень ударного характеру на суглоби кінцівок і хребта рекомендуються пасивні виси на руках і ногах (краще на спеціальних петлях) у вертикальному і похилому положеннях (до 1 хв.), застосовуються вправи на розслаблення (краще лежачи). Заклучну частину занять необхідно розглядати як одну з важливих ланок системи відновних заходів. Тому наприкінці заклучної частини рекомендується проводити гігієнічні і відновні заходи (душ, масаж і т. п.).

Типи тренувальних занять

При педагогічній оцінці спрямованості окремих занять правомірні декілька підходів:

- за ознакою відповідності головним завданням періоду або етапу підготовки розрізняють основні і допоміжні (додаткові) заняття;
- за характером і ступенем навантаження розрізняють заняття з оптимальним для даного спортсмена навантаженням, а також ударні і розвантажувальні заняття;
- за характером поточних завдань розрізняють декілька типів занять. Маючи уявлення про характер і структуру окремих типів занять, тренерів легко керувати тренувальним процесом у цілому.

Виокремлення окремих типів занять і детальна розробка їх структури викликані поглибленою спеціалізацією підготовки гімнастів. Мабуть, тільки на початкових етапах заняття з

новачками, що не володіють великим обсягом гімнастичних навиків, носять універсальний комплексний характер. У тренуванні висококваліфікованих гімнастів вирішується набагато ширше коло завдань, що не «вміщаються» в одне заняття. Заняття стають вузько спрямованими, з чіткіше обкресленою спрямованістю.

Структура мікроциклу і етапу тренування дає тренеріві можливість вибору найбільш відповідних типів занять, що зрештою призводить до вирішення усього комплексу завдань. Сенс виокремлення і вдосконалення структури окремих видів занять зводиться до того, щоб вирішувати усе різноманіття педагогічних завдань не одночасно, а послідовно, концентруючи увагу і сили на малій групі завдань і досягаючи при цьому відчутних результатів.

Навчальне заняття

Навчальне заняття типове для підготовчого періоду тренування, особливо на етапі освоєння нової програми. Значна частина часу такого заняття відводиться на навчання новому матеріалу. Це і визначає характерні особливості занять подібного типу. Намітивши план подібних занять, тренер повинен вирішити наступні питання:

- визначити найбільш важливі рухові завдання (елементи, з'єднання), які освоюватимуться на даному занятті;
- розділити ці завдання на групи за ознакою координаційної, психологічної і фізичної складності;
- визначити посильну для гімнастів кількість видів багатоборства у занятті, вважаючи вправи акробатичної і хореографічної підготовки також видами багатоборства;
- встановити доцільну для навчання черговість видів багатоборства;
- розрахувати орієнтовну кількість повторень найбільш важливих завдань;
- визначити загальну тривалість занять і час на кожен вид багатоборства.

До особливостей подібних занять можна віднести обмеження кількості навчальних завдань і разом із тим велику кількість повторень завдань з метою їх освоєння. У зв'язку з цим рекомендується планувати заняття не на усіх видах багатоборства, а лише на декількох, приділяючи їм більшу увагу. При визначенні змісту нового матеріалу для навчання необхідно враховувати відому властивість інтерференції рухових навиків, що може

виявитися у позитивному або негативному їх перенесенні. Це стосується і змісту занять на одному виді багатоборства, і питання про поєднання і взаємовплив навчального матеріалу всього заняття у цілому.

Тренувальне заняття

Тренувальне заняття (або тренування) спрямоване переважно на повторення вже освоєної програми з метою закріплення навиків, їх вдосконалення, виховання спеціальної витривалості при виконанні змагальних комбінацій частинами та у цілому. Це – основний тип занять при підготовці до змагань. За обсягом та інтенсивністю навантаження у тренувальних заняттях досягає найвищих величин, особливо у тренуванні ударного характеру.

Навчально-тренувальні заняття – проміжна форма – змінюють собою власне навчальні, а потім переростають у власне-тренувальні. Така динаміка пов'язана зі змістом роботи гімнастів у підготовчому періоді і на початку змагання. Якщо при навчанні елементам результат оцінюється переважно за критерієм «вийшло або не вийшло», «зроблено – не зроблено», то у тренувальних заняттях ефективність роботи визначається і кількісними і якісними критеріями: «зробив стільки разів», «наскільки гарно виконав».

На навчально-тренувальних заняттях тренер повинен визначити зміст навчальних комбінацій, які можуть бути полегшеними варіантами програми змагань або спеціальними, такими, що складаються з базових елементів. У власне-тренувальних заняттях, оскільки зміст вправ визначений обов'язковою і довільною програмою майбутніх змагань, тренерові необхідно:

- визначити вид програми (обов'язкова або довільна) для відпрацювання її на даному тренуванні;
- вибрати види багатоборства для даного тренування (маються на увазі варіанти виконання вправ не на усіх видах багатоборства, особливо при дворазових заняттях на день);
- встановити черговість видів багатоборства;
- спланувати обсяг та інтенсивність навантаження з урахуванням загальної кількості елементів і комбінацій на видах багатоборства.

Тренування на окремих видах багатоборства не однорідне. У його структурі виокремлюється спеціальна розминка, у тому числі і безпосередньо на приладі. Після розминки, спрямованої на

підготовку опорно-рухового апарату до специфічних навантажень, виконуються *налаштовувальні спроби*, під час яких гімнасти опрацьовують полегшені варіанти цільових вправ, готуючись до основних підходів. Основні *підходи присвячені* виконанню основних завдань (як правило, комбінацій у цілому). Доцільно надати гімнастам і додаткові (допоміжні) підходи для виправлення можливих помилок в окремих частинах комбінацій або елементах. Ці підходи можуть чергуватися з основними (за типом «основні – додаткові – основні»). Наприклад, дослідження ефективності різних варіантів побудови тренування в опорних стрибках на етапі передзмагання дає підставу рекомендувати таку послідовність у чергуванні стрибків різного призначення: «розминка – налаштування – основні – допоміжні – основні».

Заняття-розминка («зарядка»)

Заняття-розминка проводиться з метою активізації вихованців та підготовки їх до подальших основних занять. Одним з його різновидів є зарядка – форма легкого тренування з гігієнічною спрямованістю. Проводиться, як правило у ранковий час. Основне завдання – тонізувати м'язи гімнастів після сну, привести організм у стан готовності до основного тренування. Виконання зарядки дозволяє вирішувати і освітні завдання, маючи на увазі освоєння нескладних комплексів загальнорозвивальних вправ і тому подібне. Головне завдання зарядки – мобілізуюча і організовуюча дія на вихованців.

Заняття-розминка іншої спрямованості проводиться перед особливо відповідальним тренуванням або змаганнями. У такому занятті є також і вправи на видах багатоборства. Мета таких занять – зняти нервову напругу, заспокоїтися, переконатися у своїй готовності до змагальної діяльності.

Заняття із загальної фізичної підготовки

Заняття із ЗФП проводяться у перехідному і підготовчому періодах тренування з метою оздоровлення, гартування, підвищення рівня загальної працездатності організму. Найбільш дієвими засобами ЗФП для гімнастів є легкоатлетичний біг (100-400 м, кросові дистанції), лижі (ходьба на дистанції), плавання. Спортивні ігри за спрощеними правилами (футбол, баскетбол) треба використовувати з обережністю щоб уникнути травм, особливо гомілковостопних і променево-зап'ясткових суглобів.

Різна тривалість занять із ЗФП пов'язана з їх змістом і

завданнями. Інтенсивні заняття із вправами з бігу менш тривалі (30-60 хв.). Лижні прогулянки і ходьба на дистанції можуть продовжуватися 2-3 години. Заняття із ЗФП плануються у поєднанні з іншими типами занять за принципом «мятника». Одного-двох таких занять у тижневому мікроциклі у поєднанні з іншими заняттями достатньо для вирішення завдань ЗФП у підготовчому періоді тренування. Переважно ці заняття мають односпрямований характер у зв'язку зі значною специфікою вживаних засобів.

Але не виключені і комплексні заняття, що поєднують біг, ігри, плавання і тому подібне. В основному правила і методика проведення вправ ЗФП повинні відповідати прийнятим у відповідних видах спорту. Це стосується і техніки бігу, плавання, пересування на лижах і до методики занять у цілому. Водночас допускається можлива трансформація цих вправ з наближенням до специфіки спортивної гімнастики (наприклад, акцентування рухів руками у плаванні, при відштовхуванні палицями у ходьбі на лижах). Форма проведення занять із ЗФП, що найбільш рекомендується, – групове тренування, що забезпечує суперництво і високий емоційний тонус вихованців.

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки

Засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки (ЗФП і СФП) застосовуються на заняттях, що передбачають «навчання» і «тренування». Але якщо необхідно усі сили і увагу зосередити переважно на певних вправах, то проводяться заняття, присвячені тільки ЗФП або СФП.

Заняття зі СФП плануються як основні у підготовчому періоді тренування і як додаткові у періоді змагання. Зміст таких занять містить вправи, спрямовані на розвиток провідних фізичних якостей, рівень розвитку яких забезпечує прямий вплив на результативність спортивно-гімнастичної діяльності. Значна їх частина безпосередньо пов'язана із технікою гімнастичних елементів, з'єднань і виконанням комбінацій в цілому і застосовується за принципом зв'язаної дії. Слід підкреслити, що власне гімнастичні елементи з обов'язковою і довільною програмою є відмінним засобом СФП.

Заняття зі СФП створює велике навантаження на організм гімнастів. Якщо на навчально-тренувальних заняттях акцентується увага на завданнях, пов'язаних з технічною підготовкою, то на

заняттях зі СФП одним з головних завдань може бути досягнення великого навантаження у кожній з вправ з метою пристосування до неї. У зв'язку зі значним сумарним ефектом від вправ заняття зі СФП, як правило, не дуже тривалі – максимум 1,5-2 години.

Заняття зі СФП дуже продуктивні, оскільки виконання спеціальних вправ не як доповнення у якому-небудь занятті, а на «свіжі» сили дає відчутний результат. Добір і чергування вправ СФП може будуватися за принципом дії на окремі м'язові групи (локальний метод) або за принципом виховання певних фізичних якостей. Однією із найбільш дієвих форм організації занять зі СФП є *колове тренування*, що дозволяє точніше контролювати і дозувати вправи. Найбільш важливими питаннями, що стоять перед тренером при організації занять зі СФП коловим способом, є наступні:

- визначення змісту вправ, їх спрямованості;
- добір необхідної кількості різних вправ;
- визначення послідовності, черговості виконання вправ (замикання кола);
- уточнення дозування, кількості повторень кожної вправи;
- визначення інтервалів відпочинку між окремими вправами;
- визначення кількості серій вправ.

Контрольне заняття

Контрольне заняття проводиться із метою перевірки успішності гімнастів в освоєнні навчальних завдань. Дається оцінка техніці рухів, тестується рівень розвитку фізичних якостей і тому подібне. Контрольні заняття плануються і у підготовчому, і в змагальному періоді тренування. Перед кожним таким заняттям тренер повинен оповістити мету, визначити чіткі вимоги до виконавців і правила оцінки результатів. Об'єктом оцінки може бути будь-яка вправа, рухове завдання з програми занять, а також спеціальні контрольні нормативи технічної і фізичної підготовки. Критерії оцінки встановлюються залежно від суті контролю, і найбільш типовими є такі, як «виконано – не виконано», «хто більше», «хто краще» і так далі.

При контролі технічної підготовленості основною є оцінка у балах, згідно з правилами змагань, за комбінацію у цілому або суму знижок за помилки при оцінці окремих елементів.

При організації контрольного заняття тренеріві необхідно:

- визначити вправи, що підлягають оцінці, причому вибрати

- достатньо освоєні вправи щоб уникнути травм;
- встановити заздалегідь терміни проведення контрольного заняття і оповістити вихованців;
 - визначити точні критерії оцінки вправ і довести ці відомості до гімнастів;
 - продумати організацію заняття у цілому (черговість виклику гімнастів, форма обліку і оголошення оцінки, участь в оцінці інших тренерів, власне гімнастів тощо).

Контрольні заняття є дієвою формою виховання самостійності, ініціативності, відповідальності, організованості та інших важливих якостей, необхідних гімнастам у тренувальній і змаганні діяльності.

Моделювальне заняття

Моделювальне заняття – це тренування, наближене до умов майбутніх змагань. Проводиться на етапах безпосередньої підготовки до них. Моделювання майбутніх змагань припускає знання у деталях їх правил, графіка проведення тощо. Моделювальне заняття за змістом повністю підпорядковане програмі майбутніх змагань, а його структура – їх регламенту. У зв'язку із цим при організації даного типу занять перед тренером команди висувуються наступні завдання:

- отримати якнайповніші відомості про майбутні змагання (дні тижня, місце, час, умови заліку і визначення переможців, перший вид багатоборства і подальша їх черговість, особливості графіка проведення тощо);
- відповідно до програми змагань визначити кожному гімнастові зміст вправ для демонстрації під час модельного заняття (відповідність спеціальним вимогам або спрощені варіанти);
- розробити графік заняття у точній відповідності з графіком змагань, але з урахуванням тактики команди і розстановки гімнастів за номерами;
- провести моделювальне заняття за розробленим планом, обмежуючи час і кількість підходів на розминку і на виконання вправ, згідно правил змагань, дотримуючи чітку черговість виходу гімнастів до приладу.

Моделювальне заняття при усій схожості із змаганнями спрямоване усього лише на підготовку до них. Це слід підкреслити, оскільки подібне моделювання можна здійснювати і для контролю за ходом підготовки, і з метою відбору команди.

Моделювальні заняття проводяться не частіше 2-3 разів у змагальному періоді тренування, і за умови гарної готовності гімнастів. При груповому занятті найповніше вирішуються колективні завдання тактичного характеру. Можлива й індивідуальна форма моделювального заняття, але це вимагає узгодження дій даного спортсмена з передбачуваними діями відсутніх спортсменів.

Відновлювальне заняття

Відновлювальне заняття – типова форма, характерна для сучасної гімнастики з великими обсягами навантаження. Застосовується у періоди напруженої роботи. Мова йде не про заняття «розвантажувального» характеру, які відрізняються від типових навчально-тренувальних занять не змістом, а тільки зменшеним навантаженням за рахунок меншого обсягу виконаних елементів і комбінацій (наприклад, одне із занять при дворазовому тренуванні на день). Маються на увазі спеціальні заняття з використанням засобів, не пов'язаних безпосередньо з програмою підготовки гімнастів до змагань. Таке перемикання особливо важливе у період напруженого тренування.

Відновлювальні заняття проводяться після ударних тренувань, змагань або наприкінці мікроциклу з великим сумарним навантаженням. При дворазових заняттях на день друге може бути відновлювальним. Залежно від обставин і умов ці заняття проводяться у залі або поза ним: на стадіоні, у парку, у лісі, на пляжі. Зміст таких занять містить вправи характеру розминки, рухливі ігри. Основне завдання – шляхом вправ помірної дії і засобів активного відпочинку сприяти швидшому протіканню відновлювальних процесів в організмі, а також профілактиці перетренування і психічних перевантажень.

При проведенні подібних занять необхідно насамперед визначити завдання, засоби і методи, рівень навантаження та водночас час надати гімнастам про відносно повну самостійність. Все заняття у цілому повинне викликати в гімнастів емоційний підйом, бажання тренуватися.

Під час напружених тренувань відновлювальне заняття доцільно поєднувати з відновлювальними заходами і застосуванням реабілітаційних засобів (сауна, масаж, фізіотерапія тощо).

Отже знання та використання різних типів занять надає тренеру великі можливості залежно від завдань варіювати і

застосовувати їх і тим самим управляти тренувальним процесом. У практиці часто плануються заняття і змішаного типу (навчально-тренувальне, модельно-контрольне тощо). Але не повинно бути занять невизначеної структури.

6. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди

Періодизація спортивного тренування передбачає розподіл тренувального процесу на такі періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. Їхня тривалість у річному циклі тренувальної роботи залежить від рівня спортивної кваліфікації вихованців та від календаря змагань.

Підготовчий період відповідає фазі набуття спортивної форми. Підготовчий період прийнято умовно поділяти на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий. Ці два етапи мають властиві їм завдання й засоби для розв'язання. Завданнями загально-підготовчого етапу є розвиток і вдосконалювання рухових здібностей гімнастів, а також вдосконалювання техніки вже раніше освоєних гімнастичних вправ. Для цього застосовуються загальнорозвивальні вправи з гімнастики й інших видів спорту, повторюються раніше вивчені елементи, зв'язки гімнастичних елементів, комбінації з метою відновлення втрачених рухових навичок. Заняття на цьому етапі проводяться з поступовим збільшенням обсягу й інтенсивності фізичних навантажень і завершуються виконанням нормативів загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Основне завдання другого етапу – технічна підготовка гімнастів і набуття стійкої спортивної форми. Це досягається шляхом оптимального насичення змісту занять елементами технічної підготовки, освоєння окремих гімнастичних вправ і з'єднань, оволодіння обов'язковою програмою, удосконалювання довільної програми й виконання комбінацій на окремих гімнастичних приладах на оцінку. Наприкінці підготовчого періоду тренувальні навантаження збільшуються за рахунок підвищення інтенсивності роботи при деякому зниженні його обсягу. Тривалість підготовчого періоду у річному циклі досягає 3-5 місяців (при вивченні нової обов'язкової програми – до 5 місяців, при освоєнні знайомої програми – 3-4 місяця).

Змагальний період розв'язує завдання стабілізації спортивної

форми. Він триває 6-8 місяців і також поділяється на два етапи.

Перший етап – передзмагальний. Він передбачає вдосконалювання техніки виконання основних елементів комбінацій – гімнасти прагнуть до виконання вправ з максимальною амплітудою. При цьому обсяг і інтенсивність фізичних навантажень поступово збільшуються й досягають максимуму.

Другий етап – змагальний. Йому слід приділяти особливу увагу. Основним його завданням є підведення гімнастів до такого функціонального стану організму й психологічної готовності, щоб вони змогли показати кращий спортивний результат. Для цього організують прикидки (виконання комбінацій на оцінку), матчеві зустрічі, для того щоб гімнасти звикали до ситуації змагань. Завершенням етапу є участь у змаганнях, на яких перевіряється правильність планування навчально-тренувального й виховного процесу.

Необхідно дотримуватись і оптимальних строків його тривалості (орієнтовно до 30 днів). Порушення їх може негативно позначитися на спортивній формі гімнастів. Тренувальні заняття у змагальному періоді вирізняються короткочасністю вступної частини та значним збільшенням часу основної частини.

Перехідний період є заключним у циклі спортивного тренування. Він покликаний забезпечити активний відпочинок і збереження рівня тренуваності гімнастів. У перехідному періоді усуваються допущені технічні помилки, розробляється стратегія тактичної підготовки гімнастів до майбутніх змагань і оцінюються результати минулих змагань. Перехідний період характеризується значним зниженням тренувальних навантажень і зменшенням кількості тренувальних занять. Тривалість його становить близько 4-6 тижнів. У перехідному періоді широко використовуються фізичні вправи з інших видів спорту. Наприкінці перехідного періоду навантаження трохи підвищуються, що сприяє кращій підготовці гімнастів при переході до підготовчого періоду нового циклу.

7. Особливості методики тренувальної роботи з юними гімнастами

Тренування дітей шкільного віку у гімнастиці будується з урахуванням загальних методичних вимог, які відображають

специфіку спортивної підготовки учнів. Так, обов'язковою умовою є необхідність широкої загальної фізичної підготовки, що становить своєрідний фундамент, який забезпечує надалі високий рівень спортивних досягнень і вікового довголіття у гімнастиці. Широке коло рухових умінь і навичок юних спортсменів у поєднанні з достатнім рівнем розвитку рухових здібностей обумовлює можливості поглибленої вікової спеціалізації. Щодо цього найбільш цінним є гімнастичне багатоборство в обсязі навчальної програми для ДЮСШ.

Слід пам'ятати, що обсяг навчання у гімнастичній підготовці дітей повинен бути більшим у порівнянні зі старшим віком, що послідовно підводить їх до оволодіння складними у технічному відношенні руховими умінями й навичками. Велике методичне значення у підготовці юних гімнастів має раціональне визначення тренувальних навантажень як у різних періодах і етапах їх підготовки, так і у окремому тренувальному занятті. При цьому важливо чітко враховувати вікові й статеві особливості вихованців, будувати тренувальний процес на основі дидактичних принципів навчання.

У гімнастиці у більшій мірі, ніж у інших видах спорту, можлива точна індивідуалізація добору вправ і навантажень для дітей і підлітків, юнаків і дівчат з урахуванням особливостей фізичного розвитку й рівня підготовленості спортсменів, що тренуються у рамках кожної вікової групи. Орієнтація дітей на досягнення високих спортивних результатів у найкоротший строк з педагогічної точки зору неприпустима.

Планування спортивного тренування юних гімнастів повинне здійснюватися з урахуванням навчального навантаження школярів. Календарний рік ділиться на підготовчий (вересень-липень), змагальний (березень і травень) і перехідний періоди (серпень).

Для систематичних занять спортивною гімнастикою комплектуються підготовчі групи 8-річних дівчинок і хлопчиків 9-річного віку, що відповідає віковій градації, установленій для даного виду спорту. Допуск до занять здійснюється з обов'язкової згоди батьків і дозволу лікаря. У навчально-тренувальні групи зараховуються школярі, що успішно пройшли попередню підготовку та склали встановлені нормативні вимоги.

Частота й тривалість тренувальних занять залежать від віку й підготовленості вихованців. Для 9-річних школярів можуть бути

рекомендовані дворазові заняття на тиждень. Загальна тривалість одного заняття у підготовчій групі 60 хвилин. Наприкінці першого року навчання можуть проводитися триразові 45-хвилинні тренування на тиждень. З 10-річного віку у навчально-тренувальній групі дворазові заняття проводяться тривалістю 60-90 хвилин. За умови високої загальної фізичної підготовленості юних гімнастів заняття проводяться три рази на тиждень (по 60-90 хвилин кожне). З 13-річного віку тривалість занять збільшується до 120 хвилин, у 15-річному віці – 180 хвилин, а з 17 років і більше нерідко плануються заняття 4-6 разів на тиждень. Допускається планування двох занять на день (вранці і після 18 годин). У кожному конкретному випадку тривалість одного тренування, кількість і частота їх визначаються педагогом. Сумарний обсяг занять може доходити до 24 годин на тиждень. Наповнюваність підготовчої групи 15-20 учнів, навчально-тренувальної – 10-15 осіб і менше.

Правила тренування юних гімнастів полягають в умінні педагога поєднувати вікові особливості вихованців з вимогами прогресуючої гімнастичної підготовки від заняття до заняття, від одного періоду до іншого. Чітко враховуються при цьому фізичний розвиток, фізична й рухова підготовленість кожного вихованця.

Розучування вправ на гімнастичних приладах рекомендується починати з дівчинками 9-річного й хлопчиками 10-річного віку при достатньому рівні розвитку координації рухів і загальної фізичної підготовленості. Ураховується також ступінь розвитку м'язів плечового поясу й рук.

Здійснюючи систематичні тренування дітей у гімнастиці, необхідно звертати увагу на стан склепіння стопи, тому що при виконанні різноманітних гімнастичних вправ навантаження на стопу значно збільшується, що може призвести до плоскостопості. Вправи, що сприяють зміцненню стопи, повинні обов'язково знаходити своє місце на тренувальних заняттях. Велике значення у навчанні гімнастичним вправам надається розвитку м'язової чутливості. При виконанні досить складних вправ м'язові відчуття у комбінації з індивідуальним зоровим контролем виконання вправ підвищують рівень оволодіння руховими діями.

Однією зі специфічних сторін навчання у гімнастиці є розвиток і подальше удосконалювання швидкості рухів у комбінації з вимогою точності й спритності їх виконання у межах чітких технічних правил. Однак можливості школярів у період статевого

дозрівання різні.

Розвиток сили м'язів рук і плечового поясу є для гімнастів однією з основних вимог їх підготовки. Швидкісно-силовий характер гімнастичних вправ передбачає уважне ставлення до розвитку цих рухових здібностей і визначає рівень підготовки гімнаста до виконання різних кваліфікованих вправ. Однак потрібно досить обережно привчати юних гімнастів до статичних поз, пов'язаних із затримкою дихання. Короткочасна затримка дихання й супутні моменти напруження доступні гімнастам шкільного віку за умови спеціальної підготовки до виконання силових вправ.

Включення у тренувальне заняття вправ для розвитку органів дихання й кровообігу, навчання вихованців умінню правильно дихати при виконанні різних гімнастичних вправ визначаються розв'язанням оздоровчих завдань у гімнастичній підготовці школярів.

До важливого оздоровчого завдання, що має також велике естетичне значення, належить формування правильної, гарної постави гімнаста. При цьому необхідно пам'ятати, що формування хребта людини до 12 років майже завершується. Більших показників досягає гнучкість. Формування постави здійснюється шляхом включення у заняття спеціально дібраних вправ при активному м'язовому й зоровому контролі їх виконання.

Можна виділити три вікові етапи в змісті тренувальної роботи з юними гімнастами (табл. 1).

Таблиця 1

Вікові етапи змісту тренувань із юними гімнастами

<i>8-12 років</i>	<i>13-15 років</i>	<i>16-18 років</i>
1. Здійснення всебічної фізичної підготовки гімнастів з використанням різноманітних вправ.	1. Зменшення обсягу загального фізичного навантаження.	1. Спеціальна фізична підготовка вихованців.
2. Виховання основних рухових здібностей з урахуванням вимог гімнастичної підготовленості вихованців.	2. Спеціальна фізична підготовка вихованців. Виховання фізичних здібностей, необхідних гімнастові.	2. Оволодіння елементами й з'єднаннями гімнастичних вправ вищої складності.
3. Навчання основам гімнастичних вправ і поступове підведення вихованців до виконання	3. Оволодіння складними елементами й з'єднаннями кваліфікаційної програми	3. Набуття досвіду виступів на відповідальних змаганнях і змаганнях великого

складних у координаційному відношенні елементів і з'єднань.	(на основі високого рівня розвитку рухових здібностей і тонкої координаційної підготовки).	масштабу. Спортивно-тактична підготовка гімнаста.
4. Загальна вольова підготовка. Виховання спеціальних вольових якостей, необхідних гімнастові.	4. Загальна вольова підготовка. Виховання спеціальних вольових якостей, необхідних гімнастові.	4. Удосконалювання вольових якостей, необхідних гімнастові, психологічна підготовка гімнаста.

Моральне виховання здійснюється на основі виховних завдань.

Спільними завданнями морального виховання школярів є формування основ наукового світогляду; виховання свідомого ставлення до навчання, розвиток пізнавальної активності й культури розумової праці; виховання політичної свідомості й розвиток суспільної активності, сумлінного ставлення до суспільної праці, високої моральності, свідомої дисципліни й культури поведінки; формування правосвідомості й виховання громадянської відповідальності; виховання естетичної культури; фізичне вдосконалювання, зміцнення здоров'я; формування навичок санітарно-гігієнічної культури.

Великого значення при цьому набуває авторитет тренера-викладача. Загальний вигляд тренера, його морально-вольові риси, форма спілкування з учнями, манера триматися перед групою, вимогливість повинні поєднуватися з турботою про моральне виховання учнів.

Необхідно пам'ятати, що учень повинен виховуватися у колективі й через колектив однолітків, що мають загальні навчальні й спортивні інтереси. Розв'язання виховних завдань, формування в школярів уміння правильно поводитися на тренувальних заняттях і змаганнях виховують уміння виконувати загальні правила культурної поведінки. Використанню спортивними педагогами переконання й приучення до реалізації вимог виховного навчання, у процесі спортивного тренування надається великого значення.

При цьому варто зазначити, що проблема початкової підготовки, ранньої спеціалізації гімнастів до цього часу ще не розв'язана. Тому останнім часом вона стала предметом дискусій і глибокого дослідження практиками, ученими – педагогами, фізіологами, психологами, лікарями.

8. Планування тренувального процесу з гімнастики

Систематичність в організації тренувального процесу передбачає наявність детально розробленого плану. Залежно від рівня підготовки гімнастів вирішуються різні завдання: з гімнастами молодших розрядів – навчального характеру, старших розрядів – підвищення й удосконалювання спортивної майстерності. У зв'язку з цим документи планування й обліку за своїм змістом повинні бути різні.

7.1. Документи планування для груп початкової підготовки (молодші розряди)

Навчально-тренувальний процес з гімнастики забезпечується на основі таких документів планування: навчальний план, навчальна програма, робоча програма, робочий план, план-конспект заняття.

Навчальний план – державний документ, що визначає кількість годин на весь період навчання й по кожному розділу, кількість дисциплін, їх тематику, строки обліку й оцінки підготовленості вихованців.

Навчальна програма – державний документ, у якому визначається зміст теоретичного курсу, практичного матеріалу й визначені обсяг і час залікових вимог, контрольних нормативів. Цей документ складається у той час, коли будуть відомі завдання навчально-тренувального процесу, контингент вихованців, навчальний план.

Робоча програма містить перелік вправ, що поділяються за темами. Ці теми розподіляються відповідно до послідовності їх вивчення. При її складанні необхідне знання навчальної програми й навчального плану.

Робочий план може складатися на різні терміни, відрізки часу (на чверть, семестр, тренувальний період і т.д.). У робочому плані визначаються кількість вправ, тематика курсів і необхідна кількість годин, що приділяються на їхнє вивчення, послідовність проходження навчального матеріалу, час складання заліків, іспитів, прикидок, змагань, розклад чергувань видів вправ.

План-конспект складається на одне заняття. У ньому повноцінно розкривається зміст виконання поставлених завдань з формування на окремому занятті умінь, навичок у вихованців, зміст і послідовність проходження навчального матеріалу по частинах заняття, час, що приділяється на його вивчення, тривалість частин

заняття. У плані-конспекті повністю відображається організація занять (можливі шикування й перешикування для виконання різних видів діяльності).

Загальноприйнята форма плану-конспекту містить у собі такі розділи: дата проведення заняття і його порядковий номер; обладнання та інвентар, використовуване на занятті; тип заняття; завдання заняття; хід і зміст навчального матеріалу по частинах заняття; застосовувані методи навчання; час, що приділяється для виконання вправ (або будь-якої іншої діяльності); завдання додому.

7.2. Документи планування для гімнастів старших розрядів

Існують такі види планування для гімнастів старших розрядів: перспективне, поточне й оперативне.

Перспективний план складається на період у кілька років (на 4 роки). Він дозволяє забезпечити наступність між річними циклами тренування, врахувати індивідуальні особливості гімнастів. Перспективний план містить розділи: склад команди (рік народження, розподіл за розрядами, суддівські категорії); основні завдання плану за роками (для кожного гімнаста окремо); календар змагань; періоди тренувального процесу; планування результатів змагань за роками; графік тижневих навантажень дворічного циклу; нормативи фізичної підготовки, нормативи технічної підготовки; лікарський контроль; матеріально-технічне забезпечення; пояснювальна записка.

Поточне планування складається на основі перспективного плану. Поточний план складається на 1 рік. У його зміст входять наступні розділи: загальні відомості, мета і основні завдання навчального року (завдання технічної й фізичної, психологічної підготовки); графік тренувальних навантажень і змагань; облік результатів виконання контрольних нормативів з фізичної і технічної підготовки; результати змагань і їх виконання за планом; планування та облік кількості комбінацій у видах багатоборства; планування та облік удосконалювання старих і освоєння нових; результати лікарського контролю й реєстрація захворювань, травм.

Річний цикл тренування складається із трьох періодів (підготовчий, змагальний, перехідний). Тривалість періодів даного циклу й етапів змагальних може бути різною. Це залежить насамперед від головного завдання річного циклу – освоєння нової програми або її вдосконалювання. Річний цикл тренування

потрібно планувати так, щоб гімнаст був підведений до відповідальних змагань у стані піку спортивної форми.

Оперативний план складається на місяць. Цей план сприяє деталізації а уточненню поточного планування. Місячні плани містять у собі поурочний робочий план і графік проходження видів багатоборства на заняттях. Основні принципи цього планування – забезпечення взаємозв'язку й наступності між окремими заняттями, раціональна комбінація на кожному занятті засобів різносторонньої підготовки гімнастів.

7.3. Облік результатів тренувального процесу

Без обліку не можна об'єктивно виявити результативність процесу навчання. Але облік знань, умінь, навичок може бути успішним лише при дотриманні низки вимог, а саме – усебічності, об'єктивності, диференційованості, систематичності. У практиці роботи з гімнастики застосовуються три види обліку: попередній, поточний й підсумковий.

Попередній облік передбачає отримання необхідних показників, які допоможуть сформувавши уяву про контингент вихованців. До них належать: вік, результати медичного огляду, результати перевірочних випробувань, що визначають рівень розвитку провідних для гімнастики рухових здібностей (сили, гнучкості, координації рухів і стрибучості), показники антропометричних вимірів, початок занять у колективі, розряд з гімнастики й іншим видам спорту, місце навчання. Усі показники фіксуються у журналі або особистій картці спортсмена. За результатами попереднього обліку формуються навчальні групи. За допомогою показників попереднього обліку й наступних випробувань можна простежити динаміку спортивно-технічного росту вихованців.

Поточний облік призначений для контролю над ходом навчально-виховного процесу, станом здоров'я, ростом спортивно-технічної й фізичної підготовленості, розвитком здібностей гімнаста і його вихованістю. Показники поточного обліку дозволяють вчасно вносити потрібні корективи у планування й методику проведення занять, застосовувати диференційований, індивідуальний і особистісний підхід у навчально-тренувальному процесі. При цьому необхідно систематично вести запис результатів спостережень.

Облік результатів спостережень ведеться у журналі, в якому

записуються загальні відомості про вихованців; облік успішності, відвідування, діяльності вихованців (навчальна робота, поведінка на заняттях), реєстрація травм і захворювань, а також облік виконання навчального плану.

Підсумковий облік проводиться по завершенні певного етапу тренувальної роботи. Підсумковий облік проводиться у вигляді заліків, іспитів, змагань, контрольних прикидок тощо. Він дає можливість об'єктивно оцінювати результати, досягнуті у спільній роботі тренера й учня, дати оцінку правильності планування, доцільності методичних прийомів навчання, застосовуваних на різних етапах навчання, намітити перспективу подальшої роботи.

Для гімнастів старших розрядів необхідно також вести щоденник спостережень.

7.4. Контроль за функціональним станом юних гімнастів

Необхідність контролю за станом здоров'я гімнастів у ході навчально-тренувальних занять і спортивних змагань викликана насамперед тим, що у цей віковий період у різних осіб функції організму, психічні й особистісні властивості, досвід, навченість і вихованість індивідуально різні. Водночас не однакові і потенційні можливості окремих органів і організму у цілому, можливості психіки у різних гімнастів. В одних ці можливості значно більші, в інших – менші. У ході спортивних занять і особливо змагань можуть виявитися істотні відмінності у прояві й інших індивідуальних властивостей. У силу цих відмінностей те саме фізичне або психологічне навантаження може бути для одних надмірним, для інших – байдужним, для третіх – явно недостатнім. Тому необхідна система контролю, що включає у себе облік обсягу, інтенсивності навантаження й ступені стомлення гімнастів.

При плануванні навантаження результати контролю дозволяють здійснити індивідуальний і особистісний підхід до кожного гімнаста, зміцнити його здоров'я, підвищити фізичну працездатність, інтерес до занять, попередити травматизм.

Обсяг навантаження визначається за рівнем моторної щільності заняття, за кількістю виконаних елементів, з'єднань, цілих комбінацій, опорних стрибків, вправ загальної й спеціальної фізичної підготовки, технічно складних елементів на окремому занятті, у тижневому циклі тренування.

Інтенсивність навантаження оцінюється за кількістю елементів, виконаних за 1 хв. тренувального часу, або за

показником так званого індексу інтенсивності TV (А.М. Шлемін) – чим він більший, тем вища інтенсивність навантаження:

$$N = \frac{\text{кількість елементів}}{\text{загальний час заняття}} \times 200\%$$

Інтенсивність навантаження на занятті оцінюють також за кількістю елементів груп Е, Д, С, Б, А, що не входять до груп складності, обов'язкових і довільних комбінацій, виконаних за час тренувального заняття. У процесі тренування й змагань більші навантаження припадають на серцево-судинну й дихальну системи. Отже, педагогові-тренерові важливо знати реакції гімнастів на пропоновані фізичні навантаження й стан цих систем.

При контролі над навантаженням гімнастів мається на увазі, що за енерговитратами усі елементи у гімнастиці є рівнозначними. Немає істотних відмінностей в інтенсивності м'язової роботи гімнаста при виконанні елементів різних складностей як на окремому приладі, так і у багатоборстві в цілому. Особливості виконання складних і надскладних елементів полягають не у величині енерговитрат, а у їхній координаційній складності, у високих вимогах до психіки, особливо до емоційної стійкості, рішучості та сміливості. Діти легше і швидше опановують складні рухи, ніж дорослі, тому що у них менше розвинене відчуття страху, вони більше довіряють тренером.

Контроль передбачає й керування станом юних гімнастів. Воно може бути *оперативним* – змінюється під впливом одноразового впливу фізичних вправ і навколишнього середовища; *поточним* – змінюється під впливом одного або декількох тренувальних занять і *перманентним* (спортивна форма) – зберігається від одного тижня до місяця.

Керування цими видами стану ґрунтується на результатах ретельного вивчення функціональних можливостей організму, здоров'я, здібностей юних гімнастів і їх схильності до розвитку, навчання та виховання. Зазначені показники враховуються при постановці мети й завдань тренування, при складанні індивідуального плану на місяць, рік і навіть кілька років для кожного гімнаста. У ньому передбачається зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток здібностей, оволодіння новими складними вправами, виховні

заходи. Вивчення індивідуальних особливостей гімнастів полягає в основу керування тренувальними й змагальними навантаженнями й досягнення запланованого спортивного результату.

Про функціональний стан серцево-судинної системи в юних гімнастів можна судити:

1) за пульсовими показниками рухів (Р) з точним дозуванням навантаження, наприклад: виконання 20 – 30 – 40 присідань, стоячи біля гімнастичної стінки хватом зверху за шаблину на рівні грудей; виконання підскоків на місці 20 – 30 – 40 разів; вправи виконуються відповідно за 20 – 30 – 40 с; можуть застосовуватися й інші чітко дозовані вправи:

В усіх випробуваннях: f_0 – пульс до навантаження, у спокійному стані; f_1 – пульс після навантаження; f_2, f_3, f_4 – пульс за останні 15 с на другій, третій, четвертій хвилині відпочинку; n – кількість циклів рухів.

$$P = \frac{f_1 - f_0}{n};$$

2) за функціональним коефіцієнтом (Фк):

$$\Phi_k = \frac{(f_1 - f_0) - (f_2 - f_0)}{n};$$

3) за швидкістю відновлення пульсу після дозованої м'язової роботи (В):

$$B = \frac{t \cdot 100}{f_2 + f_3 + 2f_4};$$

4) за показником серцево-судинної діяльності (ПСД):

$$ПСД = \frac{4(f_0 + f_1 + f_2) - 200}{100}.$$

Функціональний стан дихальної системи визначається за дихальними показниками рухів (Д):

$$D = \frac{d_1 - d_0}{n},$$

де d_0 – кількість вдихів за 1 хв. у спокої; d_1 – кількість вдихів після навантаження; n – кількість циклів рухів.

Загальну величину навантаження (обсяг та інтенсивність) визначають за втратою ваги за тренувальне заняття або спортивне

змагання. Втрата у вазі 800 г і більше говорить про велике навантаження, 500-800 г – про середнє й 300-500 г – про мале.

Про величину навантаження можна судити за пульсом: м'язова робота великої інтенсивності викликає збільшення пульсу до 150-180 уд/хв, середньої інтенсивності – 120-149 уд/хв і легка робота – 90-119 уд/хв. Ці показники більше характерні для гімнастів старшого шкільного віку. Для інших вікових груп вони можуть бути трохи іншими. Педагогові важливо уміти визначати ступінь стомлення юних гімнастів за зовнішніми ознаками (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка ступеня стомлення юних спортсменів (за В.П. Філіним)

<i>Бали</i>	<i>Стан (колір) шкіри</i>	<i>Потовиділення</i>	<i>Дихання</i>	<i>Порушення у техніці виконання вправ</i>	<i>Суб'єктивні відчуття складності виконання вправ</i>
1	Нормальний	Нормальне	Нормальне	Немає	Дуже легко
2	Легке почервоніння	Легке	Трохи збільшене (20-25 уд/хв.)	Немає	Легко, скарг немає
3	Значне почервоніння	Значне	Значно збільшене (25-30 уд/хв.)	Деякі порушення ритму рухів, можливі помилки	Задовільне, відчувається втомленість
4	Сильне почервоніння	Сильне	Сильно збільшене (30-45 уд/хв.)	Скутість рухів, часті помилки	Важко, скарги на втому, біль в руках і ногах
5	Збліднення, синюшність (ціаноз)	Почервоніння, холодний піт	Максимально збуджене (понад 50 уд/хв.)	Порушення основ техніки рухів, похитування	Дуже важко, запаморочення, відмова від виконання вправ

Щоб тренування гімнастів проходило ефективно й без перенапруг, необхідно керуватися засадами спортивного тренування.

Література

Базова

1. Баршай В.М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, І.Б. Павлов – Ростов н/д: Феникс, 2009. – С. 36-51, 188-194, 266-269.
2. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика /

Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – К.: «Олимпийская литература», 1999. – С. 338-389.

3. Гимнастика: [учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина и Н.К. Меньшикова. – М.: «Академия», 2002. – С. 385-403.

4. Гимнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 253-284.

5. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания / Н.К. Меньшиков. – М.: «Просвещение», 1990. – С. 212-215.

6. Рогова В.Г. Гимнастика и методика преподавания: [учебно-методический комплекс] / В.Г. Рогова. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – С. 72-91

7. Теория и методика гимнастики: [учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов] / под ред. В.И. Филипповича. – М.: «Просвещение», 1971. – С. 68-118.

Допоміжна

1. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.

2. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1984. – 348 с.

3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 4-е вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Ч. 2. – С. 272-284.

Питання для обговорення

1. Що являє собою спортивне тренування у гімнастиці?
2. Які завдання забезпечують досягнення мети спортивного тренування?
3. Дати характеристику окремим компонентам змісту спортивного тренування.
4. У чому полягають особливості принципів спортивного тренування у гімнастиці?
5. Що являє собою етап початкового спортивного тренування?
6. Що являє собою етап початкового спеціалізованого спортивного тренування?
7. Що являє собою етап поглибленого спеціалізованого спортивного тренування?
8. Що являє собою етап досягнення високої спортивної майстерності?

9. Дати характеристику основним типам тренувальних занять.
10. Особливості методики спортивного тренування у різні періоди.
11. Дати характеристику основним документам планування спортивного тренування?
12. У чому полягає зміст обліку результатів тренувального процесу?
13. Особливості забезпечення контролю за функціональним станом юних гімнастів.

Лекція №9 (2 год.)

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ

Мета – розглянути особливості проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Завдання: 1) дати характеристику видам змагань зі спортивної гімнастики; 2) розкрити зміст підготовки та проведення змагань; 3) розкрити зміст керівних документів змагань; 4) описати і роз'яснити особливості правил змагань; 5) описати і роз'яснити особливості техніки суддівства; 6) роз'яснити особливості проведення змагань з спортивної гімнастики у школі.

План лекції

1. Види змагань з гімнастики і їх особливості.
2. Підготовка і проведення змагань.
3. Керівні документи змагань.
4. Характеристика правил змагань.
5. Техніка суддівства.
6. Особливості проведення змагань з гімнастики у школі.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання студентів

1. Моделювання змагальної діяльності.
2. Взаємодія гімнастів і тренерів на змаганнях.

1. Види змагань з гімнастики і їх особливості

Достатньо повну класифікацію змагань за їх ознаками наводить А.А. Тер-Ованесян (1978), яку у додатку до гімнастики можна інтерпретувати таким чином.

Змагання можна розрізнити за такими критеріями:

- за значенням (підготовчі і основні);
- за масштабами (низові, районні, міські, обласні, регіональні, національні, міжнародні, чемпіонати, Олімпійські ігри). Вони відрізняються одне від одного представництвом, кваліфікацією гімнастів тощо;
- за вирішуваними завданнями (навчальні – в окремих навчальних групах, класах, за спеціальними навчальними програмами того або іншого року навчання; контрольні, – проводяться з метою підведення підсумків роботи за певний

період; класифікаційні – на них присвоюється спортивний розряд; прикидки – проводяться на навчально-тренувальних заняттях і зборах; відбіркові – для виявлення найсильніших спортсменів і комплектування збірної колективу, визначення найсильнішої команди для подальших виступів у змаганнях; показові – проводяться для демонстрації високої спортивної майстерності гімнастів);

- за характером організації (відкриті – допускаються усі бажаючі виступати гімнасти, незалежно від приналежності до ДСТ, відомства, міста, країни; закриті – без участі глядачів, що мають ціль спеціального перегляду, без допуску представників інших міст, республік, країн, відомств; традиційні – присвячені певним традиціям, проводяться кожного року в один і той же час; матчеві – носять офіційний і товариський характер, як правило, бувають традиційними; першості й кубкові – проводяться з метою виявлення найсильніших гімнастів і команд; конкурсні – виконуються окремі елементи або зв'язки на видах гімнастичного багатоборства за попередніми заявками; «з аркуша» – за невідомою заздалегідь програмою; за спрощеними програмами і правилами – змагаються не за усіма видами багатоборства, за спеціально розробленими програмами, на вибір спортсменами комбінації за наявності двох; за полегшеними правилами суддівства – без спецвимог, без часового нормативу, із двома спробами тощо);
- за формою заліку (особисті – розігрується особиста першість за сумою балів, отриманих учасниками у кожному розряді програми окремо; командні – першість серед чоловічих і жіночих команд визначається роздільно, за сумою балів залікових учасників у кожному виді багатоборства або за сумою балів, набраних у багатоборстві заліковими учасниками, може визначатися за бальною системою; особисто-командні – у кожному розряді визначаються особисті результати й командна першість; колективні – визначається кращий колектив за результатами виступів декількох команд: дитячої, юнацької, чоловічий, жіночої тощо);
- за представництвом змагання поділяються на: територіальні

– у команді можуть бути представники тільки однієї території, одного міста або району (до таких змагань належать першості ДСТ й відомств, чемпіонати, спартакіади країни, спартакіади школярів, де змагаються збірні команди територій); відомчі – у командах змагаються представники різних територій і міст, що належать одному ДСТ або відомству;

- за віковими категоріями учасників (дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів);
- за статтю (серед чоловіків або жінок);
- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські тощо);
- для груп з відхиленнями у стані здоров'я (з вадами зору і сліпих, для глухонімих, з вадами опорно-рухового апарату тощо).

Існує багато типів змагань, що поєднують у собі декілька ознак, перерахованих вище.

Наприклад, чемпіонат світу у передолімпійському році є головною подією року, одночасно він слугує особисто-командними відбірковими змаганнями для участі в Олімпійських іграх, з обмеженням учасників за віком – не молодше 14 років. Шкільні змагання можуть бути районного або міського масштабу, класифікаційними (з присвоєнням спортивних розрядів), традиційними, такими, що проводяться із заліком по вікових категоріях з виявленням переможців у молодшій, середній і старшій групах учасників. Усе це важливо мати на увазі, оскільки підготовка до кожного змагання або серії змагань не може бути аморфною. Вона підпорядкована конкретному завданню, а її зміст відображає специфіку майбутніх виступів.

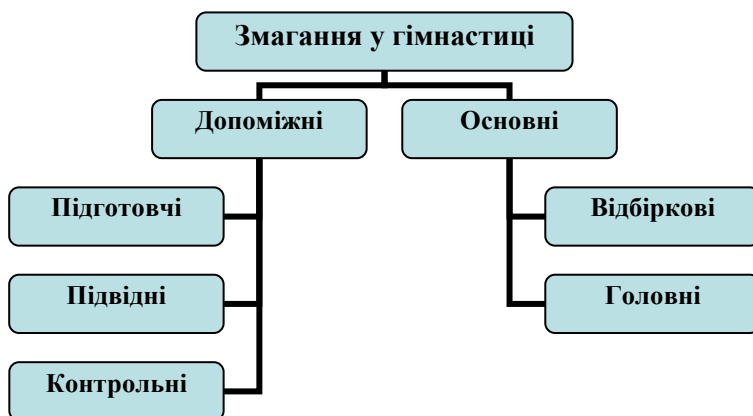
Наведемо схему, яка містить усі випадки участі гімнастів у змаганнях різного типу.

За метою і завданнями змагання поділяються на дві групи: *допоміжні і основні*.

Допоміжні змагання проводяться для перевірки готовності гімнастів і підведення їх до основних змагань на проміжних етапах підготовки. Гімнасти можуть змагатися не за повною програмою змагання.

До цієї групи належать: підготовчі, підвідні і контрольні види змагань.

Підготовчі змагання спрямовані на адаптацію спортсменів до умов змагальної боротьби, відпрацювання тактичних варіантів (Платонов, 1986, 1996). Створюються умови для суперництва усередині тренувальних груп.



Підвідні змагання найчастіше моделюють основні змагання, готують гімнастів до конкретних стартів.

Контрольні змагання ставлять завдання перевірки готовності гімнастів у тому або іншому виді програми, виді багатоборства. Програма контрольних змагань може відрізнитися від вимог правил офіційних змагань і пропонується гімнастам у вигляді спеціальних вимог і нормативів. Для гімнастів високої кваліфікації деякі офіційні змагання також можуть бути контрольними.

Підготовчі і контрольні змагання, як правило, не бувають офіційними. Їх результати розцінюються як навчально-тренувальні показники поточної підготовки.

Допоміжні змагання плануються у підготовчому періоді і на початку змагального періоду, по мірі готовності гімнастів.

Основні змагання завершують цикл підготовки, і якщо рік ділиться на два або три макроцикли, то їх загальна кількість досягає 5-7 на рік.

Якщо у роботі з новачками і гімнастами молодших розрядів проведення змагань відбувається не дуже часто, то по мірі зростання майстерності значення змагань значно зростає.

Основні змагання – це змагання, що завершують цикл підготовки гімнастів і можуть бути цільовими, підсумковими, кульмінаційними.

Відбіркові змагання проводяться, як правило, за програмою майбутніх головних змагань. За їх підсумками комплектується склад учасників головних змагань. Тому вони дуже відповідальні і спортсмени готуються до них часто з більшою напруженістю, ніж до фінальних головних змагань.

Головні змагання дозволяють гімнастові продемонструвати особистий рівень підготовки повною мірою, вибороти найпрестижніші титули, підвищити свій рейтинг, зміцнити спортивний авторитет. Природно що, на кожному етапі багаторічної підготовки головними змаганнями будуть відносно доступні рівню підготовленості гімнастів змагання «місцевого» масштабу.

Змістом змагань з гімнастики є обов'язкові вправи Єдиної класифікаційної програми, що затверджується Міжнародною федерацією гімнастики, а також *довільні вправи*, які складають самі гімнасти з частково наданих вправ, враховуючи їх складність і композицію, визначених правилами змагань. В окремих випадках ці вимоги передбачені положенням про проведення змагань. Як правило довольні вправи виконуються при участі в особистих змаганнях на вищому рівні де виявляють найсильніших гімнастів (кубки, конкурси, огляди та ін.).

Обов'язкова програма складається з найпоширеніших, так би мовити, класичних вправ і є незмінною. Тому обов'язкова програма спрямовує навчально-тренувальну роботу гімнастів в усій країні за єдиними вимогами.

Довільна програма сприяє постійному розвитку творчої думки у пошуках нових більш складніших та оригінальних вправ та їх поєднань.

У конкурсах на найважчі і найоригінальніші довольні вправи змагання проводять лише з окремих видів багатоборства.

Характерною рисою змагань з видів гімнастичного циклу є методика суддівства і система оцінки виконання вправ. У змаганнях з гімнастики оцінюють насамперед рівень складності та якість виконання вправ. Це значно ускладнює процес суддівства, яке має суб'єктивний характер. Кожен суддя має свої уявлення про ідеальне виконання тієї чи іншої вправи. Тому навіть при бездоганному виконанні вправи судді можуть давати різні оцінки. Це вказує на важливість постійного зростання ґрунтовних знань з

техніки суддівства, таблиць розцінок гімнастичних елементів, шкали зниження оцінки за допущені помилки тощо.

2. Підготовка і проведення змагань

Підготовка змагань

Щоб виконати численні завдання, які стоять перед спортивними змаганнями, до їх організації і проведення висувають великі вимоги. Організація, яка проводить змагання, і суддівська колегія повинні подбати про те, щоб змагання пройшли на високому організаційному і спортивно-технічному та методичному рівні, щоб кожен учасник міг показати найвищі для своїх можливостей результати, глядачі мали справжню насолоду від змагань, щоб у кожного з них з'явилася бажання до систематичних занять фізичними вправами.

Змаганням передуює велика і копітка підготовча робота. Усю цю роботу можна розділити на три етапи.

Перший етап містить: а) визначення дати і місця проведення змагань; б) розробку і затвердження положення про змагання; в) затвердження оргкомітету або відповідальної особи і головної суддівської колегії або головного судді (залежно від масштабу змагань).

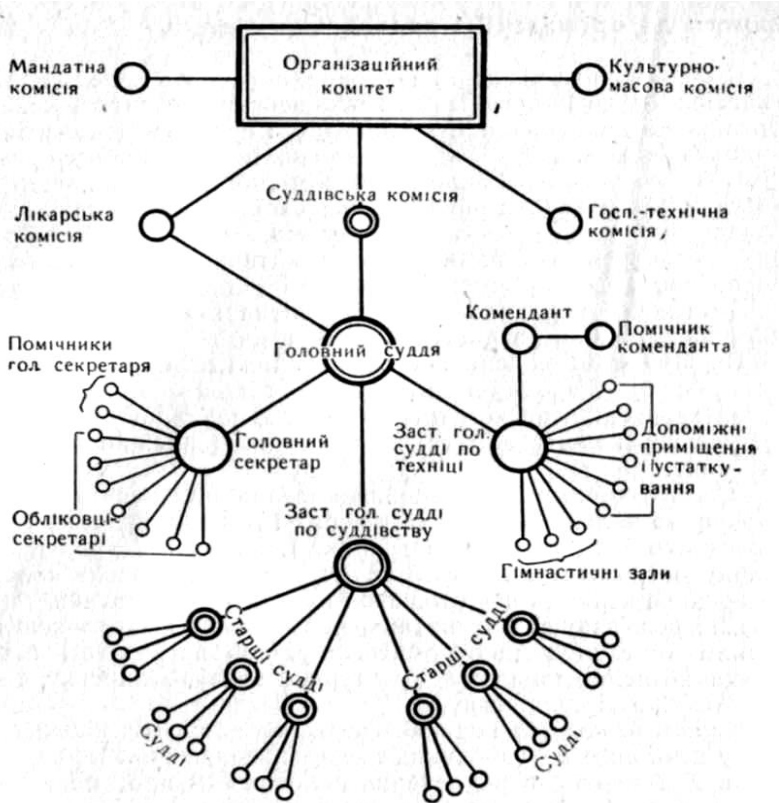
Для підготовки і проведення змагань призначають оргкомітет (голову та належну кількість членів) і головну суддівську колегію (головного суддю і його заступників). Головний суддя входить до складу оргкомітету. Оргкомітет і головна суддівська колегія безпосередньо керують підготовкою і проведенням змагань.

Оргкомітет проводить велику попередню роботу. Його функції різноманітні й від того, як вони будуть реалізовані, залежить успіх у проведенні змагань. Для їхнього виконання призначаються члени оргкомітету, які на нарадах регулярно інформують про хід дорученої їм роботи.

Для розв'язання усіх питань, пов'язаних з підготовкою і проведенням змагань великого масштабу, при оргкомітеті створюють кілька комісій: *мандатну, культурно-масову, лікарську, господарсько-технічну і суддівську.*

Мандатна комісія починає свою роботу на міжміських змаганнях у день приїзду учасників. Вона перевіряє правильність оформлення документів, передбачених положенням про змагання (заявки, документ з фотокарткою, який засвідчує особу, свідоцтво

про народження, студентський або учнівський квитки тощо). Мандатна комісія може вимагати особистої присутності кожного учасника. Голова мандатної комісії доповідає про підсумки роботи комісії на спільному засіданні оргкомітету і головної суддівської колегії разом з представниками.



Культурно-масова комісія забезпечує культурне оформлення і здійснення усіх заходів, пов'язаних з підготовкою і проведенням змагань. Вона розгортає широку інформацію про змагання по радіо, телебаченню, афішами тощо, готує і видає бюлетені, програми, квитки учасників змагань та інші документи, оформлює місця змагання плакатами, лозунгами тощо. Вона також організовує і проводить екскурсії для учасників, ознайомлює їх з визначними місцями міста, де проводяться змагання. Після закінчення змагань ця комісія організовує показові виступи кращих спортсменів.

Господарсько-технічна комісія забезпечує зустріч і прийом команд, розміщує учасників, домовляється з відповідними організаціями про їх харчування, забезпечує їх транспортом для перевезення до місця змагань.

Ця комісія повинна забезпечити також відправку команд після закінчення змагань, про що заздалегідь домовляється з транспортними організаціями. Господарсько-технічна комісія допомагає суддівській і культурно-масовій комісії у підготовці місця змагання, а саме у технічному обладнанні місць змагання, ремонті гімнастичних приладів, придбанні потрібних матеріалів і обладнання, підтримує у належному стані допоміжні приміщення.

Лікарську комісію створюють у тих випадках, коли передбачено проведення науково-дослідницької роботи. В усіх інших випадках змагання обслуговують лікар і медична сестра.

Суддівська комісія (або головна суддівська колегія) входить до складу оргкомітету. Керує нею головний суддя. Суддівська комісія відповідає за весь хід змагань.

На **другому етапі** підготовки до змагань виконується така робота: а) повністю комплектується склад суддівської колегії; б) належним чином готуються місця для проведення змагань; в) розробляється і затверджуються графік проведення змагань; г) подається попередня інформація про змагання та інші види роботи.

Для того щоб змагання пройшли чітко, організовано і без затримок, треба створити відповідні умови. Слід підготувати допоміжні приміщення для перевдягання, для загальної та індивідуальної розминки учасників змагань тощо.

Загальна зайнятість кожного учасника змагань залежить від багатьох причин: від кількості команд, їх кількісного складу, організації розминки на кожному виді багатоборства тощо. Команди треба складати так, щоб вони за кількісним складом були рівні і мали не більш як вісім осіб. Оптимальним кількісним складом команди є п'ять-шість осіб. Треба планувати так, щоб в одному потоці загальна кількість команд не перевищувала кількості видів багатоборства (у жінок – 4 команди, у чоловіків – 6 команд). Наявність зайвої команди, так званої «вихідної», створює несприятливі умови для чіткого проведення змагань, призводить до додаткових витрат часу.

При складанні графіка змагань треба враховувати норми витрат часу. Учасникові змагання на кожному виді багатоборства для опробування згідно з правилами змагань надають 30-40 с. Але досвід показує, що практично для цього треба відводити до 60 сек. Певної кількості часу залежно від виду багатоборства потребують обов'язкові і довільні вправи. Так, наприклад, вправи на брусах, на перекладині або на коні з ручками тривають від 15 до 25 с, а вільні вправи або вправи на колоді – від 60 до 105 сек. Крім того, слід враховувати час, який витрачається на перехід команд від одного до іншого виду змагань, на виставлення оцінок, записування їх до протоколу тощо.

У середньому на учасника змагань на одному виді багатоборства витрачається від 2 до 2,5 хв. Виходячи з цього, неважко визначити час для кожного потоку змагань.

До підготовчої роботи також входять чітке планування і регламентація роботи суддів. Враховуючи те, що суддівство змагань з гімнастики потребує великого напруження й уваги, роботу суддів доцільно планувати так, щоб вони судили не більш як два потоки підряд.

У чіткому проведенні змагань значну роль відіграють підготовка місця для них, розташування приладів, підготовка місць для суддівських бригад, головної суддівської колегії, секретаріату, судді-інформатора, представників команд тощо. Спортивні прилади треба розставити так, щоб учасників змагань могли добре бачити судді і глядачі.

Секретаріат завчасно підготовляє всю документацію: робочі протоколи змагань, таблиці для обліку особистої і командної першості, пов'язки або нагрудні значки для осіб, що обслуговують змагання, грамоти або дипломи, жетони чи медалі для нагородження переможців, опрацьовує заявки, що надійшли від організацій. Крім того, він виконує інші види підготовчої роботи, яка передує безпосередньому проведенню змагань.

Третій етап підготовки змагання починається за 1-2 дні до відкриття змагань і містить такі види роботи: а) налагодження контакту між головною суддівською колегією і учасниками змагань через представників і тренерів команд; б) уточнення іменних заявок, остаточне комплектування команд, потоків і виконання графіка проведення змагань; в) заповнення робочих і зведених протоколів; г) складання розкладу опробування приладів і

доведення його до відома всіх учасників змагань; д) проведення наради головної суддівської колегії з представниками і тренерами команд; е) остаточне комплектування суддівських бригад, проведення нарад у суддівських бригадах, пробне практичне суддівство під час опробування приладів.

На цьому етапі до роботи долучається оглядова комісія. Вона перевіряє роботу суддівських бригад і призначає спостерігачів на окремих видах багатоборства.

Під час підготовки і проведення змагань організація, яка відповідає за змагання і головна суддівська колегія за основу беруть такі документи:

1. Єдину класифікаційну програму з гімнастики, що визначає зміст обов'язкових для всіх учасників змагань вимог (залежно від рівня підготовленості).
2. Правила змагань, що являють собою документ, яким повинні керуватися всі учасники змагань і судді.
3. Положення про змагання, яке складає організація, що його проводить.

Проведення змагань

Змагання проводять у заздалегідь визначений положенням день. Конкретний час їх початку визначає головний суддя. Як правило, змагання мають починатись урочистим парадом усіх учасників. Але, якщо учасників дуже багато, змагання можна починати в ранкові години до офіційного відкриття, у таких випадках у першій половині дня згідно з графіком відбуваються змагання в кілька потоків і на стику денної та вечірньої змін проводиться парад відкриття змагань – урочисто, з підняттям прапора. Право підняти прапор надається переможцям особистої першості минулого року. Якщо вони з якихось причин відсутні, то прапор можуть піднімати капітани команд-переможців.

Головний суддя повинен чітко керувати всім процесом змагань, стежити за суворим виконанням правил учасниками і суддями.

За технічне обслуговування змагань відповідає комендант або один із заступників головного судді. Вони забезпечують встановлення приладів, готують магnezію, каніфоль, суддівські папки, секундоміри або спеціальні годинники тощо. У чіткому проведенні змагань значна роль відводиться судді при учасниках (на змаганнях великого масштабу ці функції виконує один із

заступників головного судді). Він шикує учасників і змагань для участі в урочистому відкритті або закритті змагань, виводить команди на парад та до місця змагань тощо.

У проведенні змагань великого значення набуває інформація про їх хід. Для цього використовують зведені таблиці, радіо, електротабло. На великих змаганнях проводять також прес-конференції, виступи учасників транслюють по телебаченню. Ці заходи відіграють велику роль у справі пропаганди видів спорту гімнастичного циклу. У забезпеченні чіткості інформації про хід змагання надзвичайно важливу роль відіграє оперативність роботи головного секретаря і його апарату. Після закінчення змагань головна суддівська колегія підводить їх підсумки, проводить парад закриття, на якому оголошують переможців командної й особистої першості і нагороджують переможців. Прапор змагань опускають переможці особистої першості серед жінок і чоловіків.

3. Керівні документи змагань

Основними документами, якими користується організація, що проводить змагання, суддівська колегія і всі учасники змагань, є: «Положення про змагання», «Правила змагань», «Єдина класифікаційна програма».

Положення про змагання

Для проведення будь-якого змагання організація, яка його проводить, складає Положення про змагання. У положенні висвітлюють усі питання, що стосуються змагань. Воно має бути гранично чітким і зрозумілим для учасників змагань, представників і суддів.

Положення затверджує керівний орган тієї організації, що проводить змагання. Після затвердження жодного пункту положення змінювати не можна. Оскільки положенням визначається зміст і характер змагання, його треба складати заздалегідь (щонайменше за три місяці до їх початку) і розіслати в усі організації та колективи.

Положення про змагання складається з таких пунктів:

1. Мета і завдання змагання.
2. Терміни і місце його проведення.
3. Керівництво змаганням.
4. Організації і учасники змагання.
5. Програма змагання.

6. Порядок і умови визначення особистої і командної першості.
7. Умови і порядок нагородження переможців особистої і командної першості.
8. Умови прийому учасників змагання (для міжміських змагань).
9. Терміни подачі попередніх і остаточних заявок.

Завданнями змагань можуть бути:

- а) підведення підсумків навчально-тренувальної роботи з гімнастики за певний період у колективі, місті, області тощо;
- б) виявлення найсильніших гімнастів і команд;
- в) відбір учасників для комплектування збірних команд, для участі у змаганнях вищого масштабу;
- г) популяризація і подальший розвиток гімнастики.

Місце проведення змагання обирають залежно від його масштабу. Але при цьому слід пам'ятати, що воно має бути достатньо просторим, обладнаним відповідними приладами, мати допоміжні приміщення (роздягальні, душові, кімнати для суддівської колегії тощо), місця для глядачів і відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. На міжміських змаганнях треба враховувати можливості розміщення учасників змагання, їх харчування і культурного обслуговування.

Стосовно керівництва змагання положення визначає: на кого покладається відповідальність за підготовку і проведення змагання, хто контролює цю роботу. Це може бути відповідна федерація гімнастики (міська, республіканська тощо), добровільне спортивне товариство, управління освіти, спортивний клуб тощо. Безпосереднім проведенням змагань керує головний суддя.

Пункт «Організації і учасники змагань» дуже важливий. У ньому визначають, кого допустити до змагання, які організації, який повинен бути склад команд, з яких спортивних розрядів гімнасти мають право змагатися, вік учасників та ін.

Програма змагання визначає його зміст. Програмою може бути Єдина класифікаційна програма з гімнастики, довільна програма, яку складає кожен гімнаст у відповідності з вимогами правил змагання або спеціально розроблена програма для масових змагань.

Порядок і умови визначення переможців передбачають систему заліку і виявлення переможців особистої і командної першості. Особисту першість визначають за найбільшою сумою

балів у багатоборстві. Якщо у змаганнях беруть участь гімнасти різних розрядів, то для стимулювання вищих розрядів при визначенні командної першості встановлюють поправочні коефіцієнти. Останніми роками їх почали передбачати у правилах змагань. Різниця між найближчими розрядами не повинна перевищувати 0,05 бала. Командну першість визначають за найбільшою сумою усіх залікових учасників після перемноження їх на поправочний розрядний коефіцієнт.

У пункті «Умови і порядок нагородження» передбачають, чим нагороджуються переможці особистої і командної першості. Переможці особистої першості можуть бути нагороджені за найбільшу суму балів у багатоборстві, а також за найкращий результат в окремих видах багатоборства. Це має бути передбачено положенням.

Положення передбачає умови прийому учасників змагання (час приїзду команд і відповідальних за розміщення учасників, їх харчування та ін.).

Обумовлені також терміни подання попередніх і остаточних заявок. У попередніх заявках, поданих заздалегідь, зазначають лише кількісний склад команди і підтверджують згоду на участь організації у змаганнях. За цими відомостями організатори можуть визначити кількість учасників змагання, приготувати місця для їх розміщення і харчування, розрахувати склад суддівської колегії і розв'язати інші питання, пов'язані з підготовкою змагань. Остаточні іменні заявки подають напередодні змагань. Змінювати склад команд можна лише в окремих випадках і до початку змагань. Учасника, який вибуває у ході змагань (навіть з поважних причин), не можна замінювати іншим. Форма іменної заявки подана у табл. 3.

Таблиця 3

Заявка
від _____ для участі у змаганнях

№	Прізвище, ім'я (повністю)	Стать	Рік народження	Розряд	Тренер	Віза лікаря
1.	Гончаренко Віктор	чол.	2007	м/спорту	Петров Н. І.	

Керівник організації:

Представник команди:

Лікар:

(підписи)

(печатка)

Класифікаційна програма

Класифікаційна програма також є одним з керівних документів, яким користуються усі учасники змагань і суддівська колегія. Вона є обов'язковою програмою для усіх гімнастів України. Ця програма, складається, як правило, на 4-5 років, та затверджується Міністерством молоді та спорту України. Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики – це певна система підготовки гімнастів, починаючи з наймолодших і завершуючи кандидатами у майстри спорту. Програму для майстрів спорту затверджує Міжнародна федерація гімнастики. Матеріал класифікаційної програми має певну послідовність і ускладнюється від розряду до розряду. Зміст програми має відповідати віковим і статевим особливостям гімнастів.

Класифікаційна програма усіх розрядів складається з багатоборства – чотири види у жінок та шість видів у чоловіків.

Діюча класифікаційна програма містить три юнацькі розряди та чотири розряди для дорослих, які розраховані на відповідні вікові групи:

- III юнацький розряд – для дівчаток 11 років і старше та для хлопчиків 12 років і старше;
- II юнацький розряд – для дівчаток 12 років і старше та для хлопчиків 13 років і старше;
- I юнацький розряд – для дівчаток 13 років і старше та для хлопчиків 14 років і старше.

Для дорослих встановлено такі розряди і відповідні до них класифікаційні програми: III, II, I розряд й розряд кандидатів у майстри спорту (III і II розряди мають програми для юнаків, дівчат і окремо для чоловіків і жінок). До змагань дорослих допускають дівчат з 16 років, а юнаків – з 18 років. Дозволяється, як виняток, брати участь у змаганнях за програмою дорослих з такого віку: за програмою III і II розрядів – дівчаткам з 11-12 і хлопчикам з 12-13 років, I розряду – дівчаткам з 13, а хлопчикам з 15 років. Програму кандидатів у майстри спорту можуть виконати дівчатка з 14, а хлопці – з 17 років, майстрів спорту відповідно з 15 і 18 років. В окремих випадках талановиті гімнасти з дозволу лікарів і федерації гімнастики можуть бути допущені до змагань раніше.

4. Характеристика правил змагань

Правила змагань є державним документом, яким визначаються усі вимоги, що стосуються гімнастів і суддів. Ними керуються усі гімнасти і судді. Це створює належні умови для об'єктивної оцінки якості виконання вправ будь-якого гімнаста. Правила розкривають різні питання організації і проведення змагань, зокрема питання, що стосуються прав та обов'язків учасників, суддів, містять вимоги щодо суддівства обов'язкових і довільних вправ, класифікацію помилок і шкалу зниження балів, а також вказівки щодо складання довільних вправ і таблицю для визначення складності елементів у видах багатоборства.

Таким чином, правила змагань з гімнастики є програмно-методичним документом, що дає можливість гімнастові заздалегідь знати усі вимоги, що висувуються до нього, про техніку виконання вправ і величину зниження оцінки за допущені помилки.

Правила змагань визначають і такі питання, як вік учасників, допустима тривалість змагань, порядок проведення фіналів, користування поправочними коефіцієнтами, порядок визначення переможців та ін.

Права і обов'язки суддів та учасників змагань

До складу суддівської колегії входять: головний суддя, його заступники, головний секретар і секретарі, старші судді (арбітри), судді, суддя при учасниках, суддя-інформатор, суддя-хронометрист, оглядова комісія, лікар і комендант. Керують роботою суддівської колегії головний суддя і його заступники. Головну суддівську колегію призначає відповідна президія колегії суддів. Під час проведення змагань гімнасток суддями мають бути жінки, а змагання гімнастів обслуговують судді-чоловіки.

Склад суддівської колегії за кількістю і кваліфікацією залежить від масштабу змагань і рівня спортивно-технічної підготовленості гімнастів. Наприклад, у змаганнях майстрів спорту головний суддя має бути не нижче національної категорії.

Головний суддя очолює суддівську колегію і відповідає за підготовку та проведення змагань у відповідності до правил і Положення.

На нього покладаються такі обов'язки:

- а) перевіряти готовність місця для змагання;
- б) провести інструктаж суддів перед початком змагань;
- в) стежити за правильним ходом змагань;

г) забезпечити широку інформацію про хід змагань;
д) скласти і надати звіт про змагання в організацію, яка його проводила;

е) провести після змагань заключну нараду з суддями та оцінити роботу кожного судді;

ж) дати письмову характеристику кожному судді.

Головний суддя визначає та контролює роботу коменданта змагань і обслуговуючого персоналу, дає дозвіл кореспондентам фотографувати учасників змагань і брати в них інтерв'ю на місцях змагань та ін. Головний суддя наділений широкими правами. Він має право:

а) дозволити додаткову спробу, коли щось перешкодило учасникові (незалежно від нього) виконати вправу;

б) зменшити або збільшити одну з оцінок, якщо розбіжність в оцінках більша від допустимої;

в) переставляти суддів у ході змагань;

г) усувати суддів, які припускаються грубих помилок;

д) забороняти або тимчасово припиняти змагання, коли щось заважає нормальному їх проведенню;

е) звільняти від змагань учасників, представників або тренерів за грубе порушення правил поведінки та ін.

Рішення головного судді остаточні і оскарженню не підлягають.

Заступники головного судді працюють за його вказівками. Під час відсутності головного судді його функції виконує один із заступників.

Головний секретар керує роботою секретаріату, перевіряє заявки на учасників, готує протоколи змагань, веде облік особистої і командної першості, дає відомості для судді-інформатора, готує матеріали для засідання суддівської колегії, складає звіт про змагання тощо.

Старший суддя (арбітр) керує роботою суддівських бригад певного виду багатоборства, стежить, щоб суддівство відповідало вимогам правил змагань. Він перевіряє, як встановлено прилад, записує оцінки суддів у протокол і виводить остаточний бал. Під час відкритого суддівства старший суддя дає сигнал для показу оцінок. При порушенні норм розбіжності в оцінках суддів старший суддя збирає бригаду, щоб з'ясувати причину. Якщо бригада не дійшла згоди, старший суддя звертається за консультацією до

головного судді. Після закінчення змагань старший суддя дає письмову характеристику на кожного суддю своєї бригади.

За правилами змагань визначаються дві бригади суддів: бригада D і бригада E. Залежно від рангу змагань визначається кількість суддів у бригадах. Бригада D оцінює складність комбінації вправ, а судді бригади E – техніку виконання вправ і їх композицію за 10-бальною системою. Остаточну оцінку виступу гімнаста становить сума оцінок двох бригад суддів.

Суддя при учасниках шикуює учасників, виводить їх на парад або до місць змагань, стежить за їх дисципліною, за пересуванням команд від одного виду змагань до іншого, не допускає до місць змагання учасників і тренерів, одягнених не за встановленою формою.

Суддя-інформатор дає широку інформацію про хід змагання, оголошує результати особистої і командної першості, пояснює глядачам окремі пункти правил та положення про змагання, а також подає деякі відомості про окремих гімнастів, з історії гімнастики тощо.

Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді з медичного напрямку. Він перевіряє наявність медичної документації, здійснює лікарські спостереження за учасниками змагань, стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог, надає медичну допомогу при травмах, захворюваннях та в інших випадках. Після закінчення змагань лікар подає звіт про їх медично-санітарне забезпечення. Без присутності лікаря змагання починати не можна.

Комендант змагань забезпечує господарсько-технічне обслуговування. Він готує місця до змагань, розставляє прилади, забезпечує оформлення місця змагання лозунгами, плакатами, стежить за тим, щоб біля гімнастичних приладів були наждачний папір, магnezія, каніфоль, рушники, столи, стільці для суддів та ін.

Він відповідає за підготовку допоміжних приміщень: роздягалень, душових, кімнат для суддів і секретаріату тощо. Для обслуговування змагань призначають бригаду робітників, яка працює під керівництвом коменданта.

Кожен учасник змагань згідно з правилами має право на опробування приладу протягом 30-40 с, звернутися до старшого судді через капітана команди або тренера, а до головної суддівської колегії – через представника.

Гімнаст може змагатись відповідно до свого розряду або на розряд вище, а також користуватися власними накладками, магnezією, каніфоллю тощо. Учасник, який не підтвердив присудженого розряду протягом двох років, змагається у групі на розряд нижче. Учасник повинен суворо дотримуватись усіх пунктів і вимог правил змагань, бути за 30 хв. готовим до змагань, вдягнутим і взутим у відповідну гімнастичну форму, мати емблему свого колективу і номер (якщо цього вимагає положення). Спортсмен, який увійшов до фінальної шістки в окремому виді багатборства, обов'язково повинен виступити. Звільнити його може лише головна суддівська колегія.

Капітаном команди обирають одного з членів цієї команди самі учасники на загальних зборах гімнастів. Він повинен користуватися авторитетом серед своїх товаришів і бути прикладом для них у поведінці та ставленні до тренувань і змагань. Бажано, щоб він мав найвищі спортивні досягнення, був скромним і принциповим. На змаганнях капітан стежить за дисципліною у команді і у разі потреби звертається до старшого судді, керує порядком під час опробування приладу і під час змагань.

Представник є керівником команди і відповідає за неї. Він має право звертатися з усіх питань, що стосуються змагань, до головної суддівської колегії, подавати протест, якщо допущено якісь порушення правил. Він повинен знати правила і положення про змагання, стежити за точним виконанням усіх вимог і розпорядку змагань учасниками команди. Представник є об'єднаною ланкою між учасниками і головною суддівською колегією. Усі вказівки головної суддівської колегії він доводить до відома учасників, забезпечує своєчасну явку команди на змагання, стежить за дисципліною і порядком у команді. Представникам команд забороняється перебувати на місці змагання. Для них відводять спеціальне місце.

Тренер команди забезпечує страховку гімнастів на тих видах, на яких це дозволено правилами, і може звернутися до старшого судді за роз'ясненням з питань оцінки того чи іншого гімнаста. Тренер, хоч і перебуває біля своєї команди, не має права підказувати або подавати сигнал учасникові під час виконання вправи. Він повинен бути вдягненим у спортивну форму і мати емблему свого колективу.

5. Техніка суддівства

Суддівство сучасних змагань являє собою велику складність. Тому суддям створюються максимально сприятливі умови для успішної роботи й проводиться попередня підготовка, що забезпечує ефективне виконання суддівських обов'язків. Вона полягає у детальному вивченні (уточненні) правил і програм змагань, додаткових спецвимог і техніки найбільш складних гімнастичних вправ.

Оцінку учасникові за виконання вправи кожен суддя виводить самостійно. Він показує її підняттям суддівської картки або у вигляді суддівської записки передає арбітрові, який виводить остаточну оцінку. Якщо на змаганнях використовується електронно-обчислювальна система, то свої оцінки судді передають шляхом набору їх на апаратах. Інформація передається керівникові суддівської бригади, а потім заноситься до протоколу.

За правилами змагань вправи на приладах оцінюють дві бригади суддів: бригада D і бригада E. Тому на кожному приладі існують дві окремі оцінки – D і E. Судді бригади D ставлять оцінку D, визначаючи зміст і складність вправи. Судді бригади E виставляють оцінку E за виконання вправи відповідно вимог до композиції, техніки і постави.

Початком виконання вправи є вихідне положення, визначене у комбінації вправ, яке гімнаст приймає перед підходом до приладу і піднімає праву руку вгору долонею вперед. З цього часу судді починають оцінювати вправи. В опорних стрибках початком вправи буде момент торкання ногами до містка. Закінченням вправи вважається основна стійка після приземлення.

Оцінка D складається з суми оцінок за 10 елементів (кращі 9 – максимум 4 елементи з однієї групи у хронологічному порядку плюс зіскок).

Якщо судді потрібно вибрати 9 елементів з елементів однієї і тієї ж вартості, але які належать до різних груп елементів, він повинен зробити це на користь гімнаста.

Після визначення 9 кращих елементів і зіскоку суддя повинен підрахувати серед них в хронологічному порядку не більше 4 елементів з однієї і тієї ж групи (наприклад, елементи групи зіскоків підраховуються першими).

В усіх видах змагань на вільних вправах, вправах на коні-махи, кільцях, брусах і перекладині існує така вартість складності елементів:

A	B	C	D	E	F (SE)
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6

Якщо елементи певної групи виконані то оцінки елементів складаються відповідно таблиці.

Оцінка E визначається відніманням від 10 балів (з точністю до 0,1 бала, а у фінальних змаганнях – до 0,05 бала) знижок, визначених у десятих бала (від 0,1 до 1.0) за:

- естетичні помилки і помилки виконання;
- технічні і композиційні помилки;
- вища і нижча сума знижок за помилки виконання, естетики, техніки і композиції, підраховані у десятих частках бала, відкидаються. Середня з 4 залишкова сума знижок віднімається з 10 балів. Результат є оцінкою E;
- остаточна оцінка за вправу – сума оцінок D і E.

За усі відхилення у виконанні вправ, а також за невиконання спеціальних вимог щодо складності і композиції складання комбінацій відповідно знижують оцінку. У спортивній гімнастиці прийнята класифікація помилок за категоріями і відповідне зниження за них балів. Знижки при визначенні оцінки E:

1. Кожен елемент повинен виконуватися технічно правильно з приходом у правильне кінцеве положення.

2. Усі відхилення від правильного виконання розглядаються як помилки виконання або технічні помилки і відповідно оцінюються судьями. Розмір знижки за дрібні, середні і грубі помилки визначається показником відхилення від правильного виконання. Знижки однакові, незалежно від того, чи йде мова про руки, ноги або тулуб.

3. Існують наступні типи знижок за усі естетичні та технічні помилки відповідно до правильного виконання. Ці знижки повинні застосовуватися незалежно від складності елемента або вправи:

Дрібна помилка	0.1
Середня помилка	0.3
Груба помилка	0.5
Падіння	1

а) дрібна помилка (знижки = 0.1 бала):

- невелика неточність або легке відхилення від правильного кінцевого положення або виконання;
- невелике викривлення положення рук, ніг або тулуба;
- усі інші дрібні порушення правильної естетики і техніки виконання.

б) середня помилка (знижки = 0.3 бала):

- помітне або значне відхилення від правильного виконання або правильного кінцевого положення;
- помітне або середнє викривлення положення рук, ніг або тулуба;
- усі інші середні відхилення від правильної естетики і техніки виконання.

в) груба помилка (знижки = 0.5 бала):

- значне відхилення від правильного виконання або правильного кінцевого положення;
- істотне викривлення положення рук, ніг або тулуба;
- зайвий мах;
- усі інші значні відхилення від правильної естетики і техніки виконання.

г) падіння або надання допомоги тренером (знижки = 1 бал).

Правила виведення остаточної оцінки: при двох суддях – середнє арифметичне; при наявності трьох суддів – середня оцінка; при чотирьох і більше суддях – відкидаються найбільша і найменша оцінки і з решти оцінок виводиться середнє арифметичне. Між оцінками суддів передбачаються допустимі розбіжності. При середній оцінці 9 балів і вище розбіжність не повинна перевищувати 0,3 бала, від 8 до 9 балів – 0,5 бала, при оцінці нижче 8 балів – до 1 бала. У разі, коли вони виявляються більше допустимих, арбітр збирає бригаду і після обговорення розбіжності оцінки уточнюються.

Правила суддівства і виведення остаточної оцінки однакові для усіх видів змагань (кваліфікація, командний фінал, фінал багатоборства, фінали на окремих приладах), окрім опорного стрибка.

Результат гімнаста у багатоборстві є сумою остаточної оцінок, отриманих ним на шести приладах (чоловіче багатоборство) і чотирьох приладах (жіноче багатоборство).

Командний результат підраховується відповідно до чинного технічного регламенту змагань.

6. Особливості проведення змагань з гімнастики у школі

Шкільні змагання оцінюються за старими правилами змагань за десятибальною системою використовуючи правила суддівства бригади Е.

Обов'язкові вправи учасники змагання повинні виконувати так, як це передбачено класифікаційною програмою. У довільних вправах слід дотримуватись вимог щодо складності і композиції складання вправ.

Шкільні змагання присвячуються якій-небудь знаменній даті й проводяться щорічно відповідно до плану заходів Міського (районного) управління освіти. При цьому вони мають особисто-командно-колективний характер. Шкільні змагання можуть проводитися за класифікаційною програмою категорії «Б», за полегшеною або скороченою програмою, а також складеною із вправ, що вивчались у навчально-тренувальних заняттях. З великим інтересом проходять змагання «з аркуша», коли програма оголошується безпосередньо перед їх початком.

Змагання проводяться відповідно до основних керівних документів (календар, програма, положення й правила змагань) і робочих документів (заявки, графік змагань і робочі протоколи).

Шкільні змагання можна проводити за офіційними і спрощеними правилами, наприклад: надавати можливість виконати другу спробу й зараховувати кращу з них; оцінювати виступи за п'ятибальною системою тощо.

Можливе проведення змагань без обмеження кількості учасників від кожної команди. Це дозволяє залучати до них усіх бажаючих і не обмежувати однаковими кількісними нормами різні за можливостями загальноосвітні школи. У таких випадках у системі підрахунку результатів більші цифри можна замінити балами або застосувати середньоарифметичний показник.

Нагородження переможців шкільних змагань відбувається в урочистій обстановці. В окремих випадках допускається проведення нагородження на загальному шиківанні або урочистих зборах школи. Результати змагань доводять до усього колективу школи, від якої виступали гімнасти.

Безпосереднє керівництво змаганнями здійснюють головний

суддя й головний секретар. До суддівства окрім вчителів фізкультури, у суддівстві можуть бути задіяні викладачі-організатори курсу «Основи безпеки життєдіяльності», класні керівники, куратори й майстри виробничого навчання, що були випускники навчальних закладів, педагоги-тренери ДЮСШ, студенти фізкультурних навчальних закладів тощо.

Перед початком змагань вони проходять інструктаж (семінар), оскільки проведення й суддівство шкільних змагань має свої специфічні особливості, а саме:

Вони можуть проводитися у спортивному залі, на гімнастичному майданчику, секторах стадіону.

При великій кількості учасників змагання проводяться декількома потоками, одночасно на декількох комплектах приладів, при цьому прилади нумеруються.

Змагання можуть проводитися одночасним або почерговим виходом команд. При одночасному виході кожна команда згідно із графіком виходить до свого виду змагання. Перехід до наступного виду усі команди здійснюють одночасно. При почерговому виході змагання починає одна команда, потім вона переходить до наступного виду, а на її місце виходить інша і т.д. Порядок проходження видів при цьому в усіх команд однаковий. Закінчують змагання також по черзі. Почерговий вихід команд виключає можливість скупчення учасників і полегшує роботу секретаріату при підрахунку результатів змагань.

На шкільних змаганнях найкраще використовувати зведений протокол-заявку. У ньому обов'язково мають бути: віза лікаря про допуск учасників до змагань, підписи керівника й представника школи, від якої виступають гімнасти. У протоколі по ходу змагань виставляються оцінки учасникам, підраховується остаточний результат кожного з них і команди у цілому. Після завершення змагань на одному виді багатоборства старший суддя передає протокол на наступний вид.

Література

Базова

1. Баршай В.М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, І.Б. Павлов – Ростов н/д: Феникс, 2009. – С. 270-282.

2. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смоленский. – К.: «Олимпийская литература», 1999. – С. 392-404.

3. Гимнастика: [учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина и Н.К. Меньшикова. – М.: «Академия», 2002. – С. 403-418.

4. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания / Н.К. Меньшиков. – М.: «Просвещение», 1990. – С. 215-222.

5. Правила соревнований. Женская спортивная гимнастика. 2013-2016. – 247 с.

6. Правила судейства по спортивной гимнастике среди мужчин. 2017. – 159 с.

Допоміжна

1. Гимнастика и методика преподавания: [учебник для институтов физической культуры] / под ред. В.М. Смолевского – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 249-256.

2. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник у 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп.] – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 2. – С. 340-355.

Питання для обговорення

1. За якими критеріями класифікують види змагань?
2. Дати характеристику особливостям підготовки до проведення змагань.
3. Дати характеристику особливостям проведення змагань.
4. Розкрити зміст Положення про змагання.
5. Розкрити зміст Класифікаційної програми.
6. Права та обов'язки головного судді змагань.
7. Дати характеристику особливостям техніки суддівства.
8. Розкрити зміст особливостей проведення змагань з гімнастики у школі.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

ЧЕРНЯКОВ

Володимир Володимирович

доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання

ЖЕЛІЗНИЙ

Максим Миколайович

доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання

ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ
(курс лекцій)

Навчальний посібник
для студентів факультетів фізичного виховання

Технічний редактор ***В.В. Черняков***

Комп'ютерна верстка
та макетування ***В.В. Черняков, М.М. Желізний***

Комп'ютерний набір ***В.В. Черняков, М.М. Желізний***