

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІОНАЛЬНОГО СПОРТУ**

М. Савченко

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ

Навчально-методичний посібник для студентів денної, заочної та екстернатної форм навчання факультету фізичного виховання та спорту

Херсон 2005

ББК - 75.6я73 С13

Рекомендовано до видання Вченою Радою Херсонського державного університету. Протокол № 4 від 6.12.2004р.

У даному навчально-методичному посібнику на основі вивчення сучасного стану фізичного виховання школярів освітлені теорія і методики гімнастики. Багато уваги приділено методиці викладання гімнастики в загальноосвітній школі, використання засобів гімнастики для виховання фізичних якостей.

Посібник розраховано на студентів факультетів фізичного виховання і спорту, учителів, фахівців з фізичної культури і спорту.

ББК - 75.6я73

Рецензенти: Грабовський Ю.А., кандидат педагогічних наук, доцент.

Маляренко І.В., кандидат наук фізичної культури і спорту, доцент.

Писаренко І.О., заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Для студентів денної, заочної та екстернатної форм навчання факультету фізичного виховання та спорту

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
Розділ 1. Загальні основи теорії та методики гімнастики.....	7
1.1. Гімнастика в системі фізичного виховання.....	7
1.2. Історичний огляд розвитку гімнастики.....	8
1.2.1. Історія виникнення гімнастики.....	8
1.2.2. Виникнення національних систем гімнастики.....	11
1.2.3. Гімнастика в дореволюційній Росії.....	14
1.2.4. Виникнення і розвиток гімнастики на Україні.....	17
1.3. Види гімнастики.....	23
1.3.1. Освітньо - розвиваючі види гімнастики.....	24
1.3.2. Оздоровчі види гімнастики.....	25
1.3.3. Спортивні види гімнастики.....	26
1.4. Методичні особливості гімнастики.....	27
1.5. Гімнастична термінологія.....	28
1.5.1. Основні гімнастичні терміни.....	30
1.5.2. Правила запису вправ.....	31
1.6. Умови безпеки та застереження травматизму.....	33
Розділ 2. Навчання в гімнастиці.....	36
2.1. Основи навчання гімнастичним вправам.....	36
2.2. Методи й прийоми навчання.....	39
2.3. Реалізація дидактичних принципів в процесі навчання гімнастичним вправам.....	42
2.4. Структура процесу навчання.....	48
Розділ 3. Гімнастика в загальноосвітній школі.....	51
3.1. Гімнастика в шкільній програмі з фізичного виховання.....	51
3.2. Особливості занять гімнастикою зі школярами.....	57
3.2.1. Фізіологічні особливості дітей шкільного віку.....	57
3.2.2. Особливості і зміст занять гімнастикою з різними віковими групами учнів.....	60
3.3. Урок гімнастики.....	62
3.3.1. Методичні особливості уроку гімнастики.....	62
3.3.2. Організація уроків з гімнастики.....	63
3.3.3. Планування навчально-виховного процесу.....	68
3.4. Гімнастика в режимі шкільного дня.....	69
3.5. Позакласна робота з гімнастики в школі.....	71
Розділ 4. Основні засоби гімнастики.....	78
4.1. Стройові вправи.....	78
4.2. Загально-розвиваючі вправи.....	79
4.2.1. Вправи з використанням гімнастичного інвентарю.....	84
4.3. Прикладні вправи.....	86
4.3.1. Вправи в лазінні.....	86
4.3.2. Вправи, у рівновазі.....	88
4.3.3. Вправи з підніманням та перенесенням ваги.....	89
4.3.4. Стрибки.....	89
4.4. Вправи на гімнастичних снарядах.....	90
4.4.1. Методичні особливості навчання вправам на гімнастичних снарядах.....	90
4.4.2. Вправи у висах і упорах.....	91
4.4.3. Вправи на перекладині.....	92
4.4.4. Вправи, на брусах.....	94
4.4.5. Вправи на гімнастичній колоді.....	96
4.4.6. Опорні стрибки.....	97
4.5. Акробатичні вправи.....	100
Розділ 5. Фізичні якості і методика їх виховання.....	103
5.1. Методичні особливості виховання сили в гімнастиці.....	103

5.1.1. Сила.....	104
5.1.2. Гнучкість	105
5.1.3. Швидкість.....	106
5.1.4. Спритність	107
5.1.5. Витривалість.....	109
5.2. Фізична підготовка в уроці гімнастики	110
5.2.1. Методика фізичної підготовки	110
5.2.2. Виховання фізичних якостей методом колового тренування.	111
Розділ 6. Змагання з гімнастики.....	114
6.1. Види і характеристика змагань	114
6.2. Організація і проведення змагань	115
6.2.1. Зміст змагань.....	115
6.2.2. Підготовка змагань з гімнастики.....	116
6.2.3. Проведення змагань.....	119
6.2.4. Склад і робота суддівської колегії змагань.....	120
6.2.5. Суддівство змагань	121
6.2.6. Документи, необхідні для проведення змагань	123
6.2.7. Особливості проведення масових змагань з гімнастики	126
Розділ 7. Професійна підготовка учителя фізичної культури з питань теорії і методики гімнастики.....	129
7.1. Завдання курсу “Гімнастика”	129
7.2. Основи методичної майстерності учителя фізичної культури	132
ДОДАТКИ	136
План-конспект уроку.....	136
Методична розробка вирішення загального завдання	137
“Навчити учнів 9-го класу підйому переворотом в упор на перекладині”	137
"Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості"	138
Схема положення про змагання	143
Фізкультурні хвилинки під час уроків.....	145
Рухливі ігри, запропоновані для використання під час перерв, спортивної години, прогулянок...	147
Організація і проведення масових змагань з спортивної гімнастики по класифікаційній програмі категорії "б"	149
Література.....	157

ВСТУП

В відповідності з основним профілем підготовки студентів факультету фізичного виховання та спорту в посібнику широко представлений методичний матеріал, який необхідний для фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Спеціальні частини посібника присвячені питанням змісту, методиці організації занять гімнастикою в школі, віковим особливостям формування рухових навичок у дітей, розвитку фізичних якостей. Детально висвітлені питання методики викладання загально розвиваючих видів гімнастики.

Посібник орієнтує студентів на оволодіння не тільки учбовим матеріалом з гімнастики, а і із суміжних дисциплін: педагогіки, психології, фізіології, теорії та методики фізичного виховання. Зв'язок теоретичних знань, методичних особливостей викладання гімнастики з практичними професійно-педагогічними навичками забезпечує різносторонню освіченість майбутнього педагога його моральність, культуру і глибокі знання дисципліни.

Посібник складається із шести взаємопов'язаних і в той же час відносно самостійних частин :

1. Загальні основи теорії та методики гімнастики.
2. Навчання в гімнастиці
3. Гімнастика в загальноосвітній школі
4. Основні засоби гімнастики
5. Фізичні якості і методика їх виховання
6. Змагання з гімнастики

В першій частині подана характеристика гімнастики як спортивно-педагогічної дисципліни, історія її виникнення та розвитку, достатньо повно освічена гімнастична термінологія і методика її застосування, техніка безпеки та застереження травматизму на заняттях гімнастикою.

Друга частина присвячена навчанню в гімнастиці, особливостям методики навчання гімнастичним вправам. Багато уваги спрямовано на зміст методів і прийомів навчання і їх застосування, структуру, закономірності і принципи навчання гімнастичним вправам.

В третій частині розкрито зміст занять гімнастикою в загальноосвітній школі, її місце в програмі з фізичної культури, особливості методики занять із різними віковими групами школярів, методичні особливості уроку гімнастики, його підготовка та організація, планування навчально-виховного процесу.

Четверта частина розкриває зміст і методику навчання основним засобам гімнастики: стройовим вправам, загально-розвиваючим вправам, вправам з використанням гімнастичного інвентарю, вправам на гімнастичних снарядах та акробатичним вправам.

У п'ятій частині визначені фізичні якості і методика їх виховання в гімнастиці, методика фізичної підготовка на уроці гімнастики

Частина шоста присвячена змаганням з гімнастики, їх, підготовці, організації і проведенню. Окрема увага спрямована на проведення масових змагань з гімнастики, особливості їх організації та суддівства.

У сьомій частині визначені основні положення професійної підготовки учителя фізичної культури з питань теорії гімнастики та методики її викладання. Розкрито

зміст і завдання курсу дисципліни “Гімнастика” учбового плану факультету фізичного виховання та спорту по спеціальності “Фізична культура”, визначені основи методичної майстерності учителя фізичної культури.

Даний навчально-методичний посібник розраховано на студентів факультету фізичного виховання і спорту, учителів, фахівців з фізичної культури і спорту.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ

1.1. Гімнастика в системі фізичного виховання

В системі фізичного виховання гімнастика займає особливе місце як один з основних засобів укріплення здоров'я, удосконалення гармонійного фізичного розвитку і рухових здібностей, формування життєво необхідних рухових умінь та навичок.

Основні засоби гімнастики – спеціально розроблені форми рухів аналітичного характеру, штучно створені для вибіркової, цілеспрямованої дії на організм людини та її рухові можливості. В її арсеналі - велика кількість спеціально розроблених вправ (від елементарних рухів до найскладніших за координацією рухових дій), що можуть бути використані як з освітньо-оздоровчою ціллю так і в спортивній діяльності людини.

За допомогою гімнастичних вправ формують необхідні в житті рухові уміння і навички, різні за формою, по структурі, змісту і інтенсивності зусиль, необхідних для їх виконання. Гімнастичні вправи мають можливість вибіркової дії на рухову, а через неї на інші функції організму, психологічні властивості тих, що займаються. Заняття гімнастикою дозволяють використовувати практично усі анатомічно можливі рухи людського тіла і за їх допомогою впливати на розвиток функцій організму і опорно-рухового апарату. Кожна вправа багатofункціональна і може бути використана для різностороннього впливу на людину в оздоровчих, освітніх, виховних, прикладних цілях, для навчання та виховання здібностей, необхідних в учбовій, трудовій, військовій діяльності, для підготовки молодих жінок до дітородної функції та материнства.

Особлива цінність гімнастики в її освітніх можливостях. Оволодіння аналізом та синтезом рухів тіла людини, поступове ускладнення рухових дій, використання незмірних варіацій гімнастичних вправ (по формі, руховій структурі, послідовності виконання елементів руху) дозволяють наочно пізнати й розширити уявлення про рухові можливості організму та їх загальні закономірності і, таким чином, здійснювати зв'язок між розумовою освітою і фізичним вихованням. Постійна новизна в навчанні різноманітним рухам сприяє розвитку координації рухів, м'язової та міжм'язової координації людини. Розв'язання рухових завдань різної складності якнайкраще тренує мозок людини, центральну нервову систему до здатності керувати рухами.

Гімнастика в системі фізичного виховання є найдоступним для широкої маси населення засобом і методом різностороннього фізичного, естетичного і духовного виховання. Гімнастичні вправи доступні для дітей і дорослих, будь якого віку, статі й фізичної підготовленості. Гімнастикою займаються з дітьми в дошкільних установах, в середніх і вищих навчальних закладах, в побуті, на виробництві. Прикладні гімнастичні вправи використовуються в професійній підготовці до різних спеціальностей та військової служби.

Гімнастика посідає значне місце у системі фізичного виховання школярів. Розділ "Гімнастика" у шкільній програмі розглядається як основний, в її спрямованості на фізичний розвиток учнів, виховання рухових якостей, озброєння життєво необхідними руховими уміньми та навичками. Окрім того, засоби гімнастики

широко використовуються в підготовчій частині уроку з будь-якого розділу програми фізичного виховання та для виховання фізичних якостей. За допомогою гімнастичних вправ забезпечується різнобічний вплив на особистість школяра, його фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості та загальної рухової координації. Гімнастичні вправи формують правильну поставу та будову тіла, розвивають вміння володіти своїм тілом, удосконалюють рухові якості (силу, координацію, гнучкість, швидкість, витривалість), психологічні якості людини (волю, сміливість, наполегливість).

Окремі гімнастичні вправи у шкільній програмі використовуються як тести для оцінки стану фізичної підготовленості учнів.

Гімнастичні вправи мають великий діапазон застосування у спортивній діяльності в будь-якому виді спорту. Окремі з них застосовуються як підготовчі вправи в окремих видах спорту, як засоби фізичної підготовки, навчання технічним діям (як підводячи вправи), як допоміжні для вирішення певних завдань тренування (розминка, дихальні вправи, для розслаблення м'язів).

Спортивні види гімнастики: спортивна, художня, спортивна акробатика - найбільш популярні види спорту.

1.2. Історичний огляд розвитку гімнастики

1.2.1. Історія виникнення гімнастики

Найважливіший засіб фізичної культури — гімнастика — має свою багатовікову історію. Протягом розвитку гімнастики, як засобу фізичної культури, змінювалися її зміст та завдання, що пов'язано зі змінами суспільно-економічного ладу й розвитком загальної культури людського суспільства. Розвиток науки і техніки, людських знань в області медицини, фізіології й педагогіки суттєво вплинули на розвиток і удосконалення теорії й методики гімнастики. Цьому ж сприяли удосконалення способів ведення війни і військової техніки, тому як гімнастика протягом усієї своєї історії була основним засобом військово-фізичної підготовки людей.

Історико-літературні матеріали давнини не дають можливості простежити і чітко визначити суть фізичного виховання в докласовому первісному суспільстві. Існують припущення, що всі рухові акти людей первісного суспільства носили природно-прикладний характер, тому що використовувалися з єдиною метою задоволення першочергових потреб (їжа, житло, одяг). У цей період фізичне виховання людей та підготовка їх до життя здійснювалися інстинктивно шляхом простого наслідування діям воїнів, мисливців, хліборобів і скотарів. Дорослі і діти вправляли своє тіло, розвивали рухові здібності в праці, яка була насичена найрізноманітнішими рухами – тривалою ходьбою, бігом, подоланням усіляких перепон, лазінням по деревах, повзанням, метанням списа, дротика, каміння, переправою через водні перешкоди уплав, по перекинутому через річку стовбуру дерева й ін. Більшість із цих вправ мали в собі зародки майбутніх засобів фізичного виховання. Однак примітивне фізичне виховання в умовах первісного суспільства мало істотне значення у формуванні розумових і фізичних якостей людини. Характерною рисою фізичного виховання цього періоду є його тісний зв'язок із

працею й побутом, безкласовий характер і приступність для всіх членів суспільства.

Фізична культура й гімнастика як один з основних засобів фізичного виховання виділилися в самостійну галузь культурного життя людей у класовому, рабовласницькому суспільстві. Класичним періодом розвитку фізичної культури був античний період — період розквіту й вгасання Древньої Греції й Рима. Цей період характеризується створенням першої визначеної, конкретної системи фізичного виховання, що у цілому й одержала назву — гімнастика.

Термін „гімнастика”, точніше, „гумнастика”, походить від грецького слова „оголений” виник в період розквіту культури в Древній Греції. Оголеність, зв’язана з гомерівським періодом, коли заняття, що проводилися на березі рік, струмків і біля моря, містили багато завдань, виконанню яких заважав одяг (подолання водяної перешкоди, боротьба у воді). Відповідно до інших згадувань, греки, вірячи в магію, вважали, що одяг може послабити фізичні здібності людини. Інші тлумачення цього слова подаються у Великій Радянській Енциклопедії (т. 6, 1971) від грецького слова “гимнаццо” – тренуюсь, вправляюся. Обидві версії цілком імовірні.

З древніх часів прогресивні ідеї використання фізичних вправ, у тому числі й гімнастики, для зміцнення здоров'я й протидії хворобам надихали людство. У Древньому Китаї 3000 років до н.з. виникла система гімнастичних вправ "Конг-фу" (умілець-чоловік). В енциклопедичній книзі з однойменною назвою описане велика кількість дихальних і загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, які виконуються з метою сприятливого впливу на окремі функції організму.

Більш 2000 років до н.з. виникла і древньоіндуська гімнастика йогів. Уперше про неї розповідається у філософському трактаті "Аюрведа" (мистецтво лікування). Гімнастика йогів і зараз з успіхом використовується багатьма людьми на всіх континентах.

Цікаві форми гімнастики були розвинуті в Древньому Єгипті. Древньоєгипетська гімнастика містила в собі елементи розповсюджених у народі ігор та танців, популярні вправи: поза “лотоса”, різні стійки на руках й голові, перевороти, вправи на рівновагу, акробатичні піраміди. Популярними були також масові вистави гімнастичного характеру, які використовувалися для підвищення авторитету й зміцнення влади фараонів та жерців. Акробатичні вправи у єгиптян існували для вправлення релігійно-обрядових церемоній. Прообраз єгипетської гри "Перетягання каната" згадується в "Іліаді" Гомера. Учені, що займаються історією фізичної культури, знаходять зв'язки древньоєгипетської гімнастики з китайською, а також із гімнастикою йогів. Крім того, знайдена наступність популярних у Древньому Єгипті масових вистав із значно більш пізнішими гімнастичними святами в Німеччині.

У Древній Греції гімнастика стала стрункою системою фізичного виховання. Виникнення її диктувалося необхідністю виховання здорових людей для служби в армії. Одночасно в греків виник культ гармонійного й красивого тіла. Утілити в життя цей ідеал допомогла гімнастика. Скульптури, що дійшли до нас із тих часів, вражають досконалістю форм, гармонійністю. Одним з головних моментів у життєвому ідеалі громадянина Древньої Греції було здорове, сильне, красиве тіло з бадьорим, живим духом. Ці вимоги і визначали головні цілі і задачі давньогрецької гімнастики. Метод гімнастичних вправ у Древній Греції був заснований на багаторічному спостереженні за рухами і їхніми законами. На підставі цих

спостережень було встановлено, що рух є фундаментом, основою гармонійного розвитку. Використовуючи гімнастичні вправи, греки формували особистість людини, виховуючи в ньому стриманість, помірність, самовладання, терпіння й уважність. Давньогрецький філософ Платон вважав кульгавою ту людину, тіло і душа якої були розвинуті не однаковою мірою. Справедливе твердження Гегеля: "Греки самі себе перетворили в прекрасні форми".

В Афінах дітей навчали фізичним вправам у гімнастичних школах-палестрах. Юнаки з незадовільною фізичною підготовкою не мали права навчатися в "гимнасиях" - навчальних закладах, які в ті часи давали найбільш високу освіту. Учні в гимнасиях називали гімнастами, а викладання гімнастики вели спеціальні вчителі - педот-риби та гімнасти. Про одного з таких учителів гімнастики - Геродике розповідається у творах Татона. Якось сам Геродик важко занедужав і лікарі були не в змозівилікувати його традиційними для того часу засобами. Тоді Геродик вирішив використати гімнастичні вправи для власного лікування. Підсумок виявився успішним для нього самого і багатьох його співгромадян, які таким оригінальним способом позбулися від хронічних захворювань. Молодий лікар Гіппократ із цікавістю ознайомився з досвідом Геродика і згодом став успішно його використовувати. У книзі канадського фізіолога У. Пенфилда, присвяченої життю Гіппократа, розповідається про те, як Сосандр, брат Гіппократа, по його призначеннях, лікував хворих гімнастикою та масажем.

Популярними були заняття гімнастикою серед давньогрецьких філософів, учених. Так, до нас дійшли зведення, що Сократ, Аристотель, Цицерон, Демосфен і інші, до глибокої старості займалися гімнастикою. Відомий письменник і філософ Плутарх називав гімнастику "коморою життя", а Платон вважав її цілющою частиною медицини.

Зі створенням у Древній Греції стрункої системи фізичного виховання ті вправи, що застосовувалися з метою загального фізичного розвитку, з'єдналися за назвою "гімнастика", а вправи, які використовувались для підготовки до змагань, - "агоністика". Ще довго, аж до XIX століття й навіть пізніше, поки гімнастика не визначилася як специфічний засіб фізичного виховання, до неї відносились всі відомі види фізичних вправ людини - ходьба, біг, плавання, боротьба, метання та інше.

Спадкоємці культури Еллади древні римляни майже повністю ігнорували естетичну сторону гімнастики, використовуючи вправи для фізичної підготовки воїнів. З цією метою у Древньому Римі були сконструйовані такі гімнастичні снаряди, як дерев'яний кінь (його використовували для навчання прийомам їзди верхи), стінка, сходи та інші пристосування для лазіння. Широко застосовувалися різні акробатичні вправи, які на той час досягли значного рівня складності завдяки мандрівним артистам-акробатам.

Подальший розвиток у древніх римлян одержала лікувальна гімнастика. Так, один із найбільш відомих лікарів Древнього Рима Цельз успішно лікував хворих за допомогою гімнастичних вправ, знаючи їх вплив на різні органи тіла. Причому Цельз умів лікувати за допомогою гімнастики складні шлункові захворювання. Він рахував: "Гімнастичні вправи спочатку треба застосовуватися легкі, потім більш трудніші, і особливо такі, які б надавали руху верхнім частинам тіла, що є корисним для лікування всіх шлункових захворювань. Після гімнастичних вправ варто

змазувати тіло олією і розтирати".

Інший відомий давньоримський лікар Гален також вважав гімнастику ефективним засобом лікування хвороб, особливо наслідків травм і ожиріння.

У період раннього середньовіччя, коли поширювалося християнство, культура древніх греків і римлян піддалася руйнуванню. Розвиток медицини і фізичної культури різко загальмувався. Гімнастика використовувалася тільки в чисто військово-прикладному напрямку. Удосконалювалися стройові і порядкові вправи, способи подолання перешкод. У бойовій підготовці лицарів важливим вважалося оволодіння прийомами вольтижування, рукопашного бою.

В епоху Відродження погляди древніх греків на фізичне виховання знову починають здобувати деяку популярність. Їхні ідеї намагалися розвинути гуманісти. Вони збирали розрізнені відомості про античну гімнастику, систематизували них, пристосовували до існуючої практики виховання. Так, венеціанський лікар Ієронім Меркурналіс (XVI в.) написав 6-томний трактат "Мистецтво гімнастики", у якому гімнастика підрозділялася на три види: військово, лікувальну і атлетичну.

У відомій книзі французького гуманіста Франсуа Рабе (1530- 1616) "Гаргантюа і Пантагрюель" розповідається про те, що у дворянських школах вихованці вправлялися на дерев'яному коні, лазили по канату і навіть проробляли рухи на снаряді, подібному по конструкції з сучасною перекладиною.

В цей період великою популярністю користувались акробатичні вправи. Сучасник Меркурналіса, його послідовник Арканджело Туккаро видав в Парижі (1599 р.) перше керівництво по акробатиці "Три діалоги про вправи в стрибках та вольтижировці в повітрі". Туккаро систематизував всі відомі в той час акробатичні вправи і визначив техніку їх виконання. Він відокремив дві групи вправ: без снарядів та з використанням снарядів. До першої групи входили вправи для розвитку та демонстрації гнучкості: глибокі нахили, "мости" із різних положень, переверти, перевороти, сальто без повороту та з поворотом на 180* та ін. Другу групу вправ склали вправи на гімнастичному столі, стрибки з трампліна, через кільце, вправи на натягнутому канаті. В той же час, гімнастичні та акробатичні вправи, вправи в рівновазі на вертикально натягнутому канаті мали велику популярність у народів Закавказзя.

Наступне становлення гімнастики в історії фізичної культури зв'язується переважно з державами Західної Європи.

1.2.2. Виникнення національних систем гімнастики.

Створення національних систем гімнастики відносяться до початку XIX ст., що було обумовлено суспільними запитами. Способи ведення війни вимагали одночасності дій, чіткого виконання команд, перебудовань на полі бою і т.п. Педагогам і лікарям того часу гімнастика представлялася єдиною вірним методом фізичного виховання молоді.

У першій половині XIX ст. намітилися три напрямки в розвитку гімнастики:

- гігієнічний (гімнастика розглядалася, як засіб зміцнення здоров'я й розвитку фізичних сил людини);
- атлетичний (гімнастика розцінювалась, як засіб розвитку рухових можливостей людини шляхом застосування складних вправ, у тому числі і на

гімнастичних снарядах);

- прикладний (гімнастика використовується, як засіб навчання солдата подоланню різних перешкод, що зустрічаються на війні).

Німецька система гімнастики склалася в період окупації Пруссії військами Наполеона. Засновником цієї системи був Ф. Ян (1778 – 1852 р.). Він прагнув використовувати гімнастику для вишколу молоді з метою звільнення країни від окупації. Основу системи складали вправи на снарядах і військові ігри, тому що вони, на думку Яна, краще розвивали фізичні сили і зміцнювали волю людини. Він назвав свою гімнастику „турнкунст” (мистецтво спритності), а учнів – „турнерами”. Пізніше німецьку гімнастику стали називати „турнен”.

Разом із Фрізенном і Ейзеленом, Ян розробив техніку гімнастичних вправ. Був виданий підручник „Німецька гімнастика”, у якому описувалися усі відомі в той час вправи на снарядах. При виконанні вправ, вимагали прямого положення голови, відтягнутих носків, військової постави, прямих ліній у руках. У заняттях використовувався метод змагання, що сильно підвищувало інтерес у спортсменів, викликало необхідність спеціальної підготовки, тренування, багаторазового повторення вправ. Комбінації різних рухів тоді не застосовували.

А. Шпіс (1810 – 1858 рр.) пристосував німецький турнен до викладання в школі і склав схему уроку. У 1840 р. він опублікував працю „Навчання про турнерське мистецтво”. Урок гімнастики Шпіса містив порядкові вправи (стройові вправи й перебування), потім впливали вільні вправи (рухи із суглобової гімнастики Песталоці і гімнастики Фіта), що підготовляють до вправ на снарядах. Шпіс увів групові снаряди: довгу поперечину й бруси, ряди сход, тичин і т.п. В останній частині уроку проводилися ігри і масові вправи. Зберігаючи головні принципи німецького турнена, Шпіс завершив створення німецької буржуазної національної системи гімнастики. Гімнастика Шпіса сприяла вихованню дисциплінованих дітей, які добре виконували команди і мали достатню фізичну підготовку для військової служби. Однак вона придушувала ініціативу, не сприяла розвитку інших індивідуальних здібностей і, головне, розходилася з багатьма положеннями природних і педагогічних наук того часу.

В Австрії була розроблена одна з кращих систем шкільної гімнастики. Її творці Гаульгофер і Штрайхер будували рекомендації з обліком вікових і статевих особливостей дітей, спиралася на дані біологічних наук і педагогіки.

Систему основної гімнастики запропонував датчанин Н. Бук. Він модернізував шведську систему гімнастики, запровадив потоковий метод виконання вправ, що підвищило інтенсивність навантаження на уроках.

Шведська система гімнастики виникла слідом за німецькою гімнастикою. У ній удало розроблений гігієнічний напрямок. П. Лінг (1776 – 1839 рр.) почав вивчати гімнастику в Данії в першій половині XIX ст. Данія була однією з передових країн Західної Європи по поширенню гімнастики. В 1813 р. з ініціативи П. Лінга в Стокгольмі був відкритий спеціальний інститут. Там П. Лінг застосував свої методи і засоби фізичного виховання. Він вважав, що потрібно використовувати такі вправи, що зміцнюють і розвивають тіло людини. Педагогічне значення гімнастики він не враховував. Його син Я. Лінг (1820 – 1886 рр.), продовжуючи справу почату батьком, розробив схему уроку, систематизував вправи, увів спеціальні снаряди і висунув ряд методичних положень. Вправи класифікувалися по анатомічній ознаці.

Основою їх були симетричність, прямолінійність і напруженість. Точному положенню частин тіла надавалося велике значення.

Урок шведської гімнастики будувався за схемою, що складається з 16 частин, що впливали в суворому порядку одна за одною. Вона зв'язувала ініціативу викладача, хоча багатьом здавалося науково обґрунтованою, що стало причиною великої популярності шведської гімнастики і її поширення в багатьох країнах, у тому числі і в Росії.

Французька система гімнастики, що мала в основному військово – прикладну спрямованість, формувалася майже одночасно зі шведською. Творцем гімнастичної системи у Франції був Аморос (1770 – 1848 рр.). Він був знайомий із системою військово–фізичної підготовки А.В. Суворова і використовував її при створенні своєї системи. Кращими він вважав такі вправи, що допомагають придбати навички, необхідні в житті і військових умовах: ходьба і біг на місцевості з перешкодами, усілякі стрибки в спорядженні, перенесення вантажу або „пораненого”, плавання і пірнання, боротьба, метання, стрілянина, фехтування й вольтижування. Застосовувалися снаряди, які було необхідно переборювати з найбільшою швидкістю й економією сил (сходи, канати, шести, забори).

Проводячи урок, Аморос не дотримувався визначеної схеми. Він установив лише загальні принципи: вправи повинні бути доступні для тих, хто займається і по можливості прості; проводити їх треба послідовно, від легких до важких, від простих до складних. На заняттях враховувалися індивідуальні особливості учнів. Були вказівки на те, що дію тієї самої вправи можна підсилити чи послабити, змінюючи швидкість, напрямок і амплітуду рухів. Іноді вправи виконувалися під військові пісні, що спрямо розвитку подиху і збуджувало патріотичні почуття. Це була перша спроба введення своєрідного музичного супроводу на заняттях. Вправи французької системи гімнастики використовувалися в російській армії.

Сокольська система гімнастики виникла в середині XIX ст. у зв'язку з національно – визвольною боротьбою слов'янських народів, що входили до складу Австро – Угорщини. У Чехії виник „сокольський рух” і почала створюватися сокольська система гімнастики. Її засновником був професор естетики й історії мистецтв Празького університету М. Тирш (1832 – 1884 рр.) – представник патріотично настроєної ліберальної буржуазії, спрямованої до звільнення своєї батьківщини з-під австрійського гніта. М.Тирш був знайомий з усіма системами гімнастики першої половини XIX ст., але кожен з них не вважав придатною для організації у Чехії масового гімнастичного руху, спроможного для підготовки народу країни до національно - визвольної боротьби.

Сокольська система по своєму змісту була близька до німецької, але мала свої особливості. Тирш прагнув додати всім положенням і рухам таку форму, що викликала б у виконавців і глядачів емоційний підйом, почуття радості. Основу цієї системи склали вправи на гімнастичних снарядах, вправи з предметами і без них, піраміди, вправи з елементами фехтування, боксу, боротьби (бойові). Урок сокольської гімнастики складався з трьох частин.

У першій (підготовчій) частині виконувалася порядкові, загальнорозвиваючі, вільні вправи, чи вправи з предметами (палки, гантелі й ін.).

У другій (основній) частині виконувалася вправи на снарядах, стрибки, так звані різниці, бойові вправи й ін.

У третій (заклучній) частині звичайно застосовувалися ходьба, помірний біг, ігри.

Замість багаторазового повторення однієї вправи на снарядах „соколи” ввели комбінації різних рухів. Особлива увага в комбінаціях вільних вправ і на снарядах зверталася на логічність переходу від одного елемента до іншого. „Соколами” була зроблена класифікація вправ по зовнішній ознаці і розроблена термінологія гімнастичних вправ, у якій майже кожна вправа називалася одним – двома словами, щоб було зручно.

Усі вправи по зовнішніх ознаках поділялися на чотири розділи: перший містив у собі вправи без снарядів; другий (основний) — вправи на снарядах (бруси, поперечина, махи на коні, стрибки); третій - групові вправи; четвертий - вправи в опорі, боротьбу, кулачний бій, фехтування й ін. Розділи поділялися на класи, розряди, види, а види на елементи.

Удосконалювалася методика навчання, створювалися класифікація й термінологія вправ.

З 1862 р. у Чехії стали проводитися змагання з гімнастики по спеціально розроблених правилах. Це сприяло розвитку гімнастики не тільки усередині країни, але й в інших країнах. у Всесокольських злетах, що проводились у Празі кожні 4 років і були форумом спортивної майстерності гімнастів-сокольців країн Європи.

Гімнастика здобувала спортивну спрямованість. Ріст спортивної майстерності гімнастів і досвіду проведення змагань сприяли удосконаленню програм і правил змагань.

Крім вправ на снарядах, вільних вправ і опорних стрибків, у програму змагань входили біг на 1001 стрибки у висоту, довжину, у висоту з жердиною, штовхання ядра і другі види легкоатлетичних вправ. Зміст цих вправ згодом змінювалося, але гімнастичне шестиборство залишалося.

Заняття в однакових костюмах, під музичний супровід, чіткість виконання вправ, організація змагань і масових виступів забезпечили успіх сокольської гімнастиці в багатьох країнах. Вона з'явилася основою сучасної спортивної гімнастики.

Наприкінці ХІХ ст. з'являються перші науково обґрунтовані системи гімнастики, спрямовані на фізичне виховання дітей та юнацтва: у Росії – П.Ф. Лесгафта (1837 – 1909 рр.), у Франції – Ж. Демені (1850 – 1917 рр., фізіолог і педагог). В роки Першої світової війни Ж. Демені опублікував роботу, присвячену фізичному вихованню. Він вважав, що вправи повинні бути динамічними, а не статичними, виконуватися з повною амплітудою, за формою закругленими, а не різкими. М'язи, що не беруть участь у роботі, повинні бути розслаблені. Це був новий крок у розвитку гімнастики. Вправи, запропоновані їм, значно збагатили гімнастику. Демені вважав: зміцнення здоров'я, досягнення краси форм і рухів тіла, розвиток спритності і вольових якостей людини є основними завданнями фізичного виховання.

1.2.3. Гімнастика в дореволюційній Росії

В російській державі приділялася велика увага фізичному вихованню молоді, в основному як підготовці її до військової служби. Державний досвід застосування фізичних вправ із бойової підготовки військ був накопичений ще в епоху Петра І.

Більшість вправ, що застосовувалися, відносяться до числа гімнастичних: ходьба, біг, метання, стрибки в довжину, у висоту, у глибину, опорні, переповзання по-пластунськи, лазіння по сходах, канату, тичині, лазіння через різні перешкоди й ін.

Військовим статутом 1716 р. передбачалося формувати в солдатів і офіцерів ті здібності, що будуть потрібні на війні. У солдатів і офіцерів розвивалися витривалість, сила, швидкість, рішучість і сміливість, уміння швидко і норовисто виконувати прийоми штикового бою, переборювати наземні і водні перешкоди, влучно стріляти, робити тривалі марші. А.В.Суворов (1730 — 1800) увів регулярну фізичну підготовку для розвитку в солдатів і офіцерів сили, швидкості, витривалості, впевненості у своїх силах як основи рішучих і сміливих дій на поле бою. Уперше у військах була введена ранкове фізичне і бойове тренування. До офіцерів пред'являлися наступні вимоги: турбота про здоров'я солдатів; безперервність тренування; навчання розповіддю, особистим показом, без квапливості і жорстокості; послідовність навчання руховим діям, поступове підвищення випробовуваних навантажень; висока емоційність процесу навчання.

Принципи бойової і фізичної підготовки військ, розроблені і підтверджені на поле бою в епоху А. В. Суворова, були використані М.И.Кутузовим і іншими передовими полководцями Росії.

Після повстання декабристів (1825) настало питання про перегляд системи виховання захисників престолу. Тому в 1826 р. заняття гімнастикою вводяться в кадетських корпусах, у 1838 р. — у гвардійських полках, а потім і у всій армії. Потрібні були керівники занять, методична література, спортивна база. Заняття проводилися по французькій, німецькій і шведській системах гімнастики. Затверджується керівництво "Військова гімнастика і фехтування на багнетах і на шаблях верхи", у якому передбачався розвиток здібностей, необхідних для успішного оволодіння бойовими прийомами зі зброєю.

Видається книга Гутс-Мутса "Гімнастика для Юнацтва". З метою популяризації гімнастики вводяться змагання з нагородженням переможців. У російській армії найпростіші вправи на гімнастичних снарядах стали застосовуватися в 40-х рр. XIX в.

Після поразки Росії у Кримській війні (1853 — 1856 посилена роль гімнастики в бойовій підготовці особистого її армії і флоту. У військових училищах вводяться гімнастика і плавання (5 годин у тиждень) і ранкова гімнастика (10 — 15 хв). Морське відомство видає "Визначені таблиці вільних гімнастичних вправ і первісного фехтування". В 1861 р. вводяться в дію "Правила для навчання гімнастиці". Гімнастика уключала підготовчі вправи (вільні, силові, парні і вправи в опорі), стрибки в довжину, висоту, вправи в рівновазі на колоді, у висі на перекладині, різні види лазіння та інше. До "Правил" були прикладені таблиці вправ, їх розподіл по уроках, давалися методичні вказівки до проведення занять.

У 70-х рр. у ряді великих міст Росії з'являються німецькі гімнастичні товариства, для проведення занять приїжджають інструктори з Німеччини. У програму занять включають складні вправи на снарядах, розробляються техніка виконання і методика навчання. У другій половині XIX в. у багатьох країнах світу одержує поширення спорт. Розвиток його в Росії було викликано загальнокультурним підйомом цього періоду, а отже, і підвищенням інтересу до фізичного виховання народу.

Усвідомлювалася користь занять гімнастикою і для дітей шкільного віку. Це знайшло відображення в педагогічних працях Н. И. Новикова (1744-1818), В.Г.Белінського (1811-1848) і А.И.Герцена на (1812—1870). Фізичне виховання і розвиток дітей вони розглядали у зв'язку із соціальними і природними умовами життя і закономірностями формування особистості. У 1840-1850-х рр. робиться спроба впровадити гімнастику як навчальну дисципліну в систему шкільної освіти в Москві і Петербурзі.

Серед систем гігієнічної гімнастики для жінок велику популярність завойовувала система Е. Бьєркстен, у якій підкреслювалася фізіологічна й естетична сутність вправ. Наприкінці ХІХ ст. і початку ХХ ст. з'явилися нові види гімнастики. Зокрема, утворилися кілька систем художньої і ритмічної гімнастики, широко використовувалися лікувальна гімнастика, що стала однією з галузей медицини, система індивідуальної гімнастики, переважно гігієнічної спрямованості („Моя система” Мюллера, гантельна гімнастика Сандова, системи індивідуальної гімнастики Прошека, Анохіна й ін.).

У 1910 р. вводиться в дію "Наставляння для навчання військ "гімнастиці". Задачами гімнастики були: розвиток сили, витривалості, швидкості в діях, кмітливості, впевненості у своїх силах, рішучості і сміливості, здатності норовисто переборювати перешкоди й ін. Вправи поєднувалися в п'ять розділів: 1) вільні вправи і вправи з палками і рушницями; 2) вправи на снарядах, стрибки в довжину, глибину, висоту, лазіння; 3) ходьба, біг; 4) польова гімнастика; 5) групові вправи, піраміди, ігри, перетягання каната, футбол, бій стінка на стінку, метання списа, штовхання ядра, лижна підготовка й ін.

Заняття тривалістю від півгодини до години проводилися щодня протягом усієї служби. Для занять обладналися гімнастичні зали і площадки. "Наставлянням" передбачалося проведення індивідуальних і командних змагань по гімнастиці в підрозділах.

З усіх національних систем гімнастики, що розвивались у Європі, в Росії перевага віддавалася сокольській системі. У 1900 р. з'являються перші організації "Сокіл". Особливо бурхливо сокольський рух став розвиватися після революційних подій 1905 —1907 р. У 1907 р. були дозволені сокольські гімнастичні товариства. Уряд Росії використовував Сокольський рух з метою відволікання молоді від революційної боротьби і підготовки її до служби в армії. Суспільства "Сокіл" створювалися у всіх великих містах Росії. Для керівництва заняттями запрошувалися чеські фахівці, готувалися і свої національні кадри. Уроки російських і чеських суспільств "Сокіл" у принципі були однаковими. Заняття проводилися з музичним супроводом, співом. Улаштовувалися змагання, барвисті масові виступи. Поступово росла кількість людей, що займалися гімнастикою.

Перші гуртки сокольської гімнастики з'явилися в 1897 р. у Тифлісі, у 1903 р. — у Петербурзі і Баку. Товариства "Сокіл" почали створюватись в багатьох великих містах Росії, в тому числі в Києві, Харкові, Одесі. Їх діяльність вагомо сприяла популяризації та розвитку гімнастики. 7 березня 1903 р. у Петербурзі проходив Всеросійський аматорський чемпіонат, що включав боротьбу, підняття ваги, бокс, фехтування і гімнастику. Гімнасти виступили на брусах і завоювали повагу публіки.

Фахівці з фізичного виховання для армії готувалися в Головній гімнастично-фехтовальній школі Петербурга (тепер це Військовий інститут фізичної культури).

Інструктори цієї школи в 1914 р. виступили з показовими вправами на з'їзді французьких гімнастів настільки блискуче, що місцеві газети писали про них: "Гімнастика росіян — чудо!" Після цього вони виступили в столиці Сокольської гімнастики — Празі, де скорили глядачів віртуозністю, красою, граціозністю і своєрідністю виконаних вправ.

У 1910 р. був затверджений Союз російського сокольства і почав видаватися журнал "Сокіл". У 1913 р. Росія вступила у Всеслов'янський сокольський союз. Російські, в тому числі і українські гімнасти брали участь у Всесокольських злетах, що проводились у Празі кожні 4 роки і були форумом спортивної майстерності гімнастів-сокільців країн Європи. Готувалися свої національні кадри, росла спортивна майстерність гімнастів.

В 1910 році був заснований "Союз російського сокільництва". Численність ти, хто займався гімнастикою досягала декілька тисяч чоловік.

1.2.4. Виникнення і розвиток гімнастики на Україні

Перші спроби створити гімнастичні гуртки на Україні починалися ентузіастами – одиночками спорту, ще в середині XIX ст. В Одесі в 1861 році, був організований гімнастичний гурток який відкрився на 10 років раніше, ніж було створене перше в Росії офіційне „Суспільство гімнастів” у Москві. Царські чиновники заборонили реєстрацію організації. Першим офіційним гімнастичним суспільством, що виникло на Україні, можна вважати „Суспільство сприяння фізичному розвитку”, засноване в Одесі у 1897 році.

Гімнастичні гуртки стали організовуватися у Харкові, Чернігові, Катеринославі, Житомирі, Львові, Кам'янець-Подільському. У 1901 р. було засновано „Київське гімнастичне суспільство”, найбільш численне на Україні. Авторитет гімнастичного суспільства зріс у спортивних колах Росії після перемоги Богуміла Гонзатке, кращого гімнаста Києва, на Всеросійському чемпіонаті з гімнастики 1909 р. у Петербурзі. На ювілейних змаганнях 1913 р. „Ризького гімнастичного суспільства” призові місця зайняли харківські гімнасти П.Пелепейченко, Н.Прототопов, Н.Гвоздіков.

Крім гімнастичних суспільств, спроби розвивати гімнастику починали в Київському університеті і комерційному училищі, у Чернігівській гімназії, у Харківському університеті.

Перед першою світовою війною завдяки зусиллям ентузіастів, гімнастів А.К.Анохіна, В.К.Крамаренко, Б.А.Гонзатке, А.Ф.Коваржика, у Києві, В.Г.Краснянського в Харкові, М.А.Заусайлова в Катеринославі, В.Н.Анкудовича в Одесі, Н.М.Ларіна в Чернігові, А.В.Граневського в Житомирі, Я.Н.Олександровича в Севастополі гімнастика придбала популярність у середніх навчальних закладах.

До 1913 року з 26 сокольських спортивних організацій, що існують у Росії, 10 було на Україні. За зразком європейських сокольських організацій у Україні стали проводити масові гімнастичні свята. Щорічно такі свята проводилися в Чернігові, Харкові, Одесі, Житомирі, Полтаві. Розширилися спортивні контакти з європейськими сокольськими організаціями.

У 1910 році на змагання до Болгарії виїжджали харківські гімнасти. З 1910 по 1914 рр. російські гімнастичні організації неодноразово виїжджали на змагання до

Чехії, Болгарії, Югославії. Ці контакти вплинули на характер I Всеросійської Олімпіади, проведеної у 1913 р. в Києві. У програмі Олімпіади були змагання з гімнастики, у яких взяло участь у груповому й індивідуальному заліку 58 гімнастів.

Після Жовтневої революції розвиток фізкультури і спорту придбав новий соціальний характер. В перші роки після революції й у період громадянської війни спорт був підлеглий інтересам військово-прикладної підготовки Червоної Армії і допризовників у рамках програми Всеобучу.

Повні революційного ентузіазму, але без достатніх знань і досвіду організаційної роботи, пролетарські спортивні організації допускали помилки під впливом пролеткультивських ідей. Прихильники пролеткульту не були супротивниками спорту, але визнавали тільки „колективний” спорт. Під впливом цих ідей виникли різні системи гігієнічної, театралізованої і „індустріальної” гімнастики, що носили характер пантомім, імітацій художнього копіювання трудових процесів. Гімнастика, що мала спортивну спрямованість, була оголошена пережитком буржуазної культури. Але, незважаючи на це, вона продовжувала розвиватися в робочих спортивних клубах Києва, Харкова й інших міст.

У жовтні 1922 року були проведені Всеукраїнські змагання з гімнастики у Києві. Роком пізніше змагання за участю гімнастів декількох міст провів Житомирський гімнастичний клуб. У 1925 році, ЛКСМУ спільно з всеукраїнською організацією „Спартак” провели гімнастичний турнір у рамках Всеукраїнської спартакіади. У змаганнях взяли участь гімнасти дев’яти міст республіки.

Розвиток спортивної гімнастики стимулювала I Всесоюзна спартакіада 1928 року. Приурочено до великої спортивної події країни у Києві, Харкові, Чернігові, Одесі й інших містах були проведені спортивно – гімнастичні агітаційні свята, у яких взяло участь близько 25 тис. чоловік. У Харкові пройшли міжпрофспілкові змагання, а пізніше першість зі спортивної гімнастики в програмі Спартакіади. Першим чемпіоном республіки став київський гімнаст Е.Г. Факторів.

Всесоюзна спартакіада 1928 року підвела підсумки першого етапу розвитку спортивної гімнастики. Її технічний і організаційний рівень був ще невисокий, однак спартакіадний турнір і науково – методична конференція з питань гімнастики 1929 року остаточно затвердили спортивну спрямованість гімнастики.

Організаційному і методичному розвитку гімнастики сприяла конференція тренерів і суддів, яка була проведена в 1931 році у Харкові. Конференція визначила єдиний підхід до суддівства змагань і підготовці гімнастів.

З ініціативи ВСФК України в 1930 року були проведені змагання зі спортивної гімнастики між УРСР і РСФСР. До складу збірних команд увійшли кращі гімнасти Москви, Ленінграда, Ростову-на-Дону, Харкова, Києва, Дніпропетровська. З часів I Всесоюдної спартакіади, ці змагання з’явилися найбільш великими і цікавими. Вони продемонстрували зрослий технічний рівень гімнастики, визначили нові тенденції у розвитку цього виду спорту.

У 1932 році в Запорожжі, а роком пізніше в Харкові були проведені великі республіканські і всесоюзні змагання.

З 1934 року по всій країні почався швидкий розвиток гімнастики. У Москві відбулися перші всесоюзні змагання. Перше місце посіла команда України.

Спортивна гімнастика на Україні придбала масовий характер, що дозволило республіці стати ведучим методичним центром, висунути плеяду талановитих

гімнастів. У складі збірної команди СРСР на III Міжнародній робочій спортивній олімпіаді 1937 року, що відбулася в Антверпені, виступали представники української гімнастичної школи М.Д.Дмитрієв, А.Г.Зайцева, О.А.Бокова, Т.А.Демиденко. У число кращих гімнастів країни входили А.М.Ібадулаєв, Г.А.Гончарова, Л.Х.Яриза, Е.В.Стрелецька.

Визначаючи великий внесок українських фахівців і суддів у розробку нових правил змагань, Всесоюзний спорткомітет у 1939 році привласнив М.А.Олександровичу, І.А.Бражнику, А.М.Ігнатієву, П.А.Коляденко, А.Б.Песчинському, А.Г.Саєвичу, Е.Г.Факторову звання судді Всесоюзної категорії.

Війна перервала спортивне життя країни. Але вже у 1944 році у всіх областях УРСР були проведені показові спортивно-гімнастичні свята, присвячені датам звільнення міст від німецько-фашистських загарбників.

Відродженню популярності гімнастики в республіці сприяли регулярно проведені в областях фізкультурні паради, гімнастичні показові виступи, масові змагання. З 1947 року починають проводитись першості СРСР з гімнастики. На міжнародну арену виходить плеяда талановитих гімнастів України В.Чукарін, Б.Шахлін, Ю.Тітов, М.Гороховська, Л.Латиніна, П.Астахова.

Методичні центри зі спортивної гімнастики і наукові фізкультурні установи Москви, Ленінграда, Грузії, визначали передові методичні напрямки, які формували основні риси гімнастичної школи. Значний внесок у формування методичних основ радянської гімнастичної школи внесли гімнасти, тренери і вчені України.

У першу чергу, це відноситься до освоєння високих тренувальних навантажень, використанню елементів акробатики і художньої гімнастики у створенні складних і оригінальних композицій. Творчість кращих гімнастів України передвоєнного періоду, спрямована на пошуки нових складних елементів, експериментування з періодизацією і навантаженнями в тренуваннях – стало основою успішного розвитку майстерності не тільки гімнастів України, але і спортсменів СРСР у середині 40 – 50-х років.

А.М.Ібадулаєв – багаторазовий чемпіон СРСР передвоєнного і першого післявоєнного років, один з перших успішно освоїв високі тренувальні навантаження – 6-разові тренування на тиждень і 2-разові тренування в день у змагальному періоді, що значно випереджали уявлення про навантаження не тільки гімнастів і тренерів, але і вчених. А.М. Ібадулаєв створив особливий виконавчий і технічний стиль вправ на перекладині і кільцях.

В.І.Чукарін розвив і систематизував методику високих навантажень, створив модель багатоборця, що рівно виступає на всіх снарядах із програмою, комбінації якої насичені складними елементами. Він вперше застосовував прийоми психологічного настрою і методику змагальної обстановки у звичайних тренуваннях. Зокрема, А.М. Ібадулаєв і В.І. Чукарін довели ефективність частого застосування змагань, виконання комбінацій без розминки, виконання вправ на оцінку в змагальній обстановці.

Успішно почали освоювати високі тренувальні навантаження і раціоналізувати техніку виконання кращі гімнастки республіки – Н.А.Бочарова і М.К.Гороховська. Вони створили особливий стиль композиції і виконання вправ на колоді і брусах, що був прийнятий на міжнародній арені і потім став ведучим у гімнастичному стилі.

Грунтуючись на досвідах ведучих гімнастів, українські фахівці показали

необхідність індивідуального підходу до вибору обсягу і характеру навантажень, а також обґрунтували принципово новий метод коливання високих і середніх навантажень у всіх тренувальних періодах та регулювання інтенсивності тренування за рахунок скорочення її тривалості при незмінній обсягу і характеру роботи. Гімнасти і тренери України модернізували широко розповсюджену, але застарілу концепцію про те, що основою тренувального процесу є максимальний обсяг роботи і кількість повторень елементів чи комбінацій.

Деякі тренери України, зокрема, А.С.Мішаков, у роботі з Б.Шахліним і Л.Латиніною, Л.Б.Свешников у роботі з Л.Сьомушкіной, одними з перших у країні стали успішно освоювати метод експериментального моделювання форм навчання складним елементам, характеру довільних вправ, рівня навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастів, з наступним використанням найбільш виправданих методів у тренуванні молодих обдарованих гімнастів. Цю методику роботи з резервами творчо переробили і стали широко використовувати в 60-ті роки Е.Г.Штукман, В.Д.Дмитрієв та інші ведучі тренери СРСР.

Велике значення для удосконалення методики тренування мав досвід київського тренера Л.Б.Свешникова. Він використовував переважно акробатичну підготовку на етапі ранньої спеціалізації, що дозволило швидше освоювати складні гімнастичні вправи, ефективно вирішувати питання фізичної і технічної підготовки гімнастів. Пізніше цей метод почали повсюдно використовувати у роботі з юними гімнастами.

Ведучі гімнасти збірної СРСР 50-60-х років – українські спортсменки Л.Латиніна і П.Астахова у своїх тренуваннях широко використовували елементи хореографічної підготовки, майже не застосовуваної на той час у тренуваннях жінок-гімнасток, що дозволило їм особливо успішно виступати у вільних вправах і на колоді.

У теоретичних розробках з гімнастики намічалася подальша диференціація питань навчання в спортивній, художній гімнастиці й акробатиці, розвитку рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, стрибучості, рівноваги й ін., а також питань співвідношення загально-фізичної і спеціальної підготовки.

Ряд нових ідей в області методики навчання і біомеханічних основ техніки гімнастичних елементів, розроблених кафедрою гімнастики Київського державного інституту фізичної культури, виникли під впливом біомеханічної теорії Н.О.Бернштейна. Зокрема, це підхід до раціоналізації техніки рухів, спроби вироблення стилю вправ у залежності від індивідуальних особливостей, шляху використання механічної енергії м'язів і ін. У наукових публікаціях фахівців України вирішувались питання періодизації тренування, загальної фізичної і спеціальної підготовки, біомеханічної структури рухів і систематизації гімнастичних вправ.

Л.Н.Соболев і І.А.Бражник розробили проблему переносу навичок у спортивній гімнастиці, близько підійшли до сучасного розуміння структурних основ гімнастичних вправ, обґрунтували значення „прикидочних” змагань у змагальному періоді тренувального процесу. М.Є.Доганін розробив проблему структури уроку по спортивній гімнастиці відповідно до сучасних вимог.

Поряд з багатим методичним досвідом фахівців республіки склався цікавий досвід організації масових гімнастичних парадів і показових виступів, які сприяли

розширенню масовості і підвищенню майстерності. Такі виступи не носили змагальний характер, але були прототипом дозмагальних зборів і своєю лабораторією спортивної майстерності.

Поряд з успіхами української спортивної науки відбувався високий зріст спортивної майстерності гімнастів, про що свідчать результати виступів у змаганнях на міжнародній арені

На XV Олімпійських іграх у Хельсинки (1952) абсолютними чемпіонами стали В.Чукарін і М.Гороховська.

На XVI Олімпійських іграх у Мельбурні (1956) знову золоті медалі абсолютної першості вибороли представники України В.Чукарін і Л.Латиніна. В складі команди СРСР яка вибороли командне золото українські гімнасти Ю.Тітов і Б.Шахлін. Бронзовим призером в абсолютній першості став Ю.Тітов. Крім того, В.Чукарін завоював срібну медаль в вільних вправах, бронзову - на коні, золоту – на брусах. Б.Шахлін завоював золоту медаль в вправах на коні, Ю.Тітов – бронзову медаль в опорному стрибку. Л.Латиніна завоювала золоту медаль в опорному стрибку, вільних вправах та срібну медаль в вправах на брусах.

На XVII Олімпійських іграх у Римі (1960) абсолютними чемпіонами знову стали гімнасти України Б.Шахлін і Л.Латиніна, бронзовими призерами Ю.Тітов, П.Астахова, золоту нагороду за перемогу в складі жіночої команди СРСР одержала М.Николаєва. В змаганнях в окремих видах багатоборства серед жінок Л.Латиніна виборола: в вільних вправах – золоту медаль, на колоді і брусах – срібні медалі, в опорному стрибку – бронзову медаль. Золоті медалі вибороли М.Николаєва в опорному стрибку, П.Астахова в вправах на брусах. Серед чоловіків: Б.Шахлін в вправах на коні, брусах, і опорному стрибку виборов золоті медалі, на кільцях срібну, на перекладині – бронзову медаль; Ю.Тітов виборов срібну медаль в вправах на коні.

На ХУІІІ Олімпійських іграх у Токіо (1964) серед жінок, уступивши золото в абсолютній першості В.Чеславській з Чехословаччини, срібну медаль завоювала Л.Латиніна, бронзову - П.Астахова. Б.Шахлін став бронзовим призером в абсолютній першості, поступившись хазяївам гімнастичного помосту японцям Ю.Ендо, С.Цурумі. Крім того, Л.Латиніна завоювала золоту медаль в вільних вправах, срібну – в опорному стрибку, бронзові медалі в вправах на колоді і брусах. П.Астахова виборола золоту медаль в вправах на брусах, срібну – в вільних вправах.

Б.Шахлін став переможцем на поперечині, третім на кільцях. Ю Тітов став срібним призером в вправах на перекладині.

Абсолютними чемпіонами СРСР по спортивній гімнастиці в різні роки були представники української РСР М.Д.Дмитрієв, Є.Д.Бокова, А.М.Ібадулаєв, Т.О.Демиденко, Н.А.Бочарова, В.І.Чукарін, М.К.Гороховська, Б.А.Шахлін, Ю.Є.Тітов, Л.С.Латиніна, П.Г.Астахова, А.Н.Ващиніна, Г.А.Коновалова. На протязі історії олімпійських ігор гімнасти України досягли найвищих показників на гімнастичній арені. Спортивним подвигом можна назвати досягнення наших кращих олімпійців. Л.Латиніна завоювала 17 нагород: 9 золотих, 5 срібних та 3 бронзових, Б.Шахлін – 13 (7+4+2), В.Чукарін-11 (7+3+1). По 9 медалей у П.Астаховой (5+2+2 і Ю.Тітова 9 (1+5+3).

Б.Шахлін десять разів нагороджувався на чемпіонатах СРСР медалями за успіхи в багатоборство: 6 золотими (1954, 1957—1960,1963), 3 срібними (1955, 1961,

1962) і бронзової (1956). Про найвищий рівень його багатоборної підготовки говорить те, що в різні роки Борис Анфіянович Шахлін був чемпіоном СРСР або призером у всіх видах багатоборства. У його скарбничці 31 медаль за успіхи на окремих снарядах—13 золотих, 11 срібних і 7 бронзових. П'ять разів Шахлін завойовував Кубок СРСР (1955—1957, 1960, 1962). Такої кількості перемог на всесоюзних змаганнях не брав жоден спортсмен за всю історію вітчизняної гімнастики. Б.А. Шахлін — абсолютний чемпіон Європи 1955 р., а всього в нього 10(64-3+1) медалей європейського карбування, Абсолютний чемпіон світу 1958 р. і власник 14 (64-6+2) медалей світового достоїнства (стільки ж їх тільки в японця Э. Кенмоцу — 7+4+3). Довгий час ніхто не міг завоювати більше медалей на олімпійських іграх, чим абсолютний олімпійський чемпіон 1960 р. Б. Шахлін 13 (7+4+2) і японець Т. Воно—13(5+4+4). Тільки після того як на Олімпіаді-80 у Москві Н. Андрианов завойовував 5 медалей, він став своєрідним рекордсменом—15 медалей (7+5+3). А от А.С.Мишаков, ще мабуть, довго буде рекордсменом серед тренерів по кількості нагород, завойованих його учнями. На головних оглядах світової гімнастики виступали його підопічні Н.Бочарова, Л.Латынина, Р.Борисова (Маковская) і Б.Шахлін. Усі разом вони одержали на чемпіонатах Європи, світу і олімпійських іграх 90 (47+32+11) медалей. З 1952 по 1968 рік — до п'яти олімпійських ігор і чотирьох чемпіонатів світу - готував гімнастів збірної команди СРСР тренер Олександр Семенович Мишаков, не залишаючи при цьому педагогічної роботи в Київському державному інституті фізичної культури. Глибокі знання гімнастики — її техніки, методики навчання, психології спортивної боротьби, прекрасні людські якості: доброта, висока вимогливість до себе і вихованців, готовність завжди прийти на допомогу, щирість і доброзичливість — усе це зробило Олександра Семеновича видатним педагогом, забезпечило йому найвищий авторитет серед тренерів і спортсменів декількох поколінь.

Змагання зі спортивної гімнастики XXII Олімпійських ігор в Москві (1980) були ознаменовані перемогою чоловічих і жіночих команд СРСР, у складі яких представники України Б.Макуц і С.Захарова.

В 1986 році в Москві відбулись I Ігри Доброї волі. У складі жіночої команди СРСР представниця України О.Омельянчик завойовала золоту нагороду, а в абсолютній першості стала бронзовою призеркою.

На XXIV Олімпійських іграх в Сеулі (1988) у складі радянської команди олімпійське золото виборола О.Омельянчик.

В 1990 році в Сіетлі (США) відбулись II Ігри Доброї Волі. Чемпіонами в складі команди СРСР стали українські гімнастки Н.Калініна і Т.Лисенко, абсолютною чемпіонкою стала Н.Калініна.

На XXV Олімпійських іграх (1992) в Барселоні об'єднана команда гімнастів СНГ, у складі якої представники України І.Коробчинський і Г.Місютін, стали переможцями змагань. Г.Місютін виборов срібну медаль в абсолютній першості.

На XXVI Олімпійських іграх в Атланті (1996) Україна вперше виступала самостійною командою. В жіночих змаганнях звання абсолютної чемпіонки виборола Л.Підкопаєва. Чоловіча команда в складі: І.Коробчинський, Г.Місютін, А.Світличний, В.Шаменко, Р.Шаріпов, О.Косяк завойовала в командній боротьбі бронзові нагороди. Р.Шаріпов виборов золоту медаль у фіналі на брусах.

На XXVII Олімпійських іграх в Сіднеї (2000) команда українських гімнастів у

складі: О.Береш, В.Гончаров, Р.Зозуля, Р.Мезенцев, В.Перешкура, О.Світличний завоювала срібні нагороди в командному заліку. О.Береш виборов срібло в абсолютній першості.

XXVII Олімпійські ігри в Афінах принесли золоту нагороду В.Гончарову за фінальні змагання на брусах. Чоловіча команда в складі: В.Гончаров, Р.Зозуля, В.Кувакин, Р.Мезенцев, А.Михайличенко зайняла 7 місце.

Контрольні питання та завдання:

- 1. Який характер мали рухові акти людей у первинному суспільстві і що полягло в основу фізичного виховання в той час ?*
- 2. Які види діяльності людини в стародавності були праобразом гімнастичних вправ?*
- 3. Які первинні витоки гімнастичних прав виникли в Древньому Єгипті, Китаї, Індії, Сирії?*
- 4. Які основи цілі і завдання гімнастики наслідувались в Древній Греції?*
- 5. Яка основна спрямованість гімнастики спостерігається в період середніх віків ?*
- 6. Які виникли і які особливості національних систем гімнастики в період XIX століття ?*
- 7. Що з національних систем гімнастики полягло в основу фізичного виховання дітей, систему шкільної гімнастики ?*
- 8. Що з національних систем гімнастики сприяло формуванню прообразу сучасних спортивних видів гімнастики ?*
- 9. Охарактеризуйте початок розвитку гімнастики в Росії і Україні.*
- 10. Яка роль української гімнастики в історії розвитку в СРСР та міжнародному русі ?*
- 11. Які досягнення українських гімнастів на міжнародній арені в період становлення незалежної України ?*

1.3. Види гімнастики

Гімнастичні вправи - універсальний засіб фізичного виховання за допомогою якого вирішуються завдання освіти, оздоровлення, спортивної підготовки, відновлення та лікування, набуття необхідних для життя рухових умінь та навичок. Завдяки розмаїтості вправ заняття гімнастикою забезпечують всебічну фізичну підготовку і дають змогу розвивати до високого рівня фізичні та рухові можливості людини.

Неодмінною передумовою ефективності занять гімнастикою є додержання системи в застосуванні її засобів. У процесі розвитку гімнастики визначився розподіл вправ і засобів за ознакою спрямованості їх дії на організм людини та завдань, що вирішуються за їх допомогою. Поступово визначились окремі види гімнастики та їх кваліфікація.

Систематика кваліфікації була розроблена фахівцями і затверджена Всесоюзною гімнастичною конференцією в 1948 році, а потім уточнена в 1968 і 1984 роках.

Види гімнастики різняться по ознакам їх спрямованості на вирішення освітньо-педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань.



Рисунок 1. Види гімнастик

1.3.1. Освітньо - розвиваючі види гімнастики.

Основна (загальна) гімнастика широко застосовується в заняттях із дітьми та дорослих. Їй належить ведуча роль у фізичному вихованні дітей дошкільного і шкільного віку (вона покладена в основу державних програм із фізичного виховання). Систематичні заняття основною гімнастикою в зрілому віці сприяють утриманню високого рівня дієспроможності і працездатності організму на протязі довгого віку людини.

Засоби основної гімнастики досить різноманітні. До них відносяться стройові, загальнорозвиваючі вправи, прикладні вправи, вільні вправи, вправи у висах і упорах на гімнастичних снарядах, нескладні акробатичні вправи. Велика різноманітність вправ та їх багатофункціональна направленість дають можливість впливати на підвищення функціональних можливостей організму людини, розвиток фізичних і рухових можливостей, сприяють надбанню життєво необхідних рухових навичок, збагаченню рухового досвіду.

Заняття основною гімнастикою в загальноосвітній школі проводиться в різних формах, на уроках фізичної культури та в позакласній роботі. Основна їх направленість – укріплення здоров'я, сприяння доброму фізичному розвитку учнів, формування вірної постави та культури рухів, життєво необхідних рухових умінь та навичок, виховання вольових якостей: наполегливості, сміливості й рішучості.

Атлетична гімнастика – засіб для виховання м'язової сили, силової витривалості, підвищення функціональних можливостей організму й укріплення здоров'я, формування атлетичних, скульптурних м'язових форм тіла, виправлення недоліків фігури, формуванню правильної постави.

В заняттях атлетичною гімнастикою використовуються загально розвиваючі вправи без предметів і з предметами (палки, набивні м'ячі, стрибалки, еспандери, гантелі, гирі, штанга). Для виховання сили широко використовуються вправи з обтяженням власною вагою на гімнастичних снарядах та обладнанні. Великої

популярності набули заняття атлетичною гімнастикою в спеціально обладнаних тренажерних залах.

Жіноча гімнастика враховує особливості жіночого організму, окремо зважаючи функції материнства. Саме тому, при підборі вправ спеціальну увагу звертають на розвиток сили, витривалості м'язів ніг, тазу, живота і спини.

Засоби жіночої гімнастики: усі види загальнорозвиваючих вправ, із предметами та без предметів; спеціальні вправи на гімнастичній стінці, лавці; вправи художньої та ритмічної гімнастики, аеробіки, атлетичної гімнастики.

1.3.2. Оздоровчі види гімнастики.

Гігієнічна гімнастика – спрямована на оздоровлення й загартування організму людини, підтримки бадьорості, підвищення життєдіяльності.

Форми занять – ранкова гімнастика, гімнастика на протязі дня для упередження втоми, увечері – для зняття нервової напруги, послаблення м'язового тону.

Основний зміст занять гігієнічною гімнастикою: сполучення загальнорозвиваючих вправ з прийомами масажу й загартування організму, повітряними та водними процедурами.

Гімнастика на виробництві вирішує завдання оздоровлення працівників, підвищення їх працездатності й продуктивності праці.

Практично використовують дві форми занять:

- *ввідна гімнастика* до початку робочого дня для активізації і підготовки функціональних систем організму працівників до трудової діяльності;
- *фізкультурні паузи*, як фактор активного відпочинку для зняття стомлення і відновлення працездатності.

Такі форми занять оздоровчою гімнастикою доцільні по своїй спрямованості протягом шкільного робочого дня. Враховуючи недостатність рухової динаміки, тривале положення учнів у сидячому стані під час уроків, велике значення мають фізкультурні паузи із застосуванням спеціальних вправ, спрямованих на становлення вірної постави та дихальних вправ. Велика ефективність активного відпочинку під час перерв між уроками: гімнастичні вправи ігрового та змагального характеру, рухливі ігри.

Ритмічна гімнастика - різновид оздоровчої гімнастики. У її змісті виконання комплексів вправ під музичний супровід, у складі яких загальнорозвиваючі вправи, елементи художньої гімнастики та хореографії, стилізовані види ходьби, бігу, стрибків та інші нескладні за технікою вправи. Емоційність, доступність вправ ритмічної гімнастики найбільше підходить для особливостей і психічного складу жінок. Заняття ритмічною гімнастикою сприяють розвитку координації рухів, пластики, гнучкості, формуванню вірної постави, ритмічності, граціозності, красоті рухів, руховій витривалості.

Лікувальна гімнастика, спрямована на відновлення здоров'я та працездатності людини, застосовується в сполученні з терапевтичними засобами для лікування різних захворювань і травм. Гімнастичні вправи, що складають основу засобів лікувальної фізичної культури, широко застосовуються для відновлення функцій

опорно-рухового апарату людини, виправлення недоліків будови тіла та постави, лікування хвороб серцево-судинної системи, порушення обмінних процесів, розладів нервової системи.

1.3.3. Спортивні види гімнастики

Спортивна гімнастика – олімпійський вид спорту. Являє собою багатоборство в складі якого: у чоловіків – вільні вправи, вправи на коні, кільцях, опорні стрибки, вправи на брусах, перекладині; у жінок – опорні стрибки, вправи на різновисоких брусах, на гімнастичній колоді, вільні вправи.

Вправи спортивної гімнастики характеризуються як складно координаційні дії, що виконуються у відносно постійних умовах. Відносно постійні умови виконання вправ обумовлюються правилами змагань, єдиним стандартом гімнастичного обладнання, послідовністю чергування видів багатоборства.

Оцінка майстерності спортсмена визначається критеріями складності програми та якості її виконання. Трудність вправи залежить від координаційної складності та ступені фізичних і психологічних зусиль, що витрачаються гімнастами при її виконанні. Якість виконання визначається виконанням вправи на добрій технічній основі з точністю, чіткістю, достатньою амплітудою руху, додержанням гімнастичного стилю. Поряд зі змістом вправ оцінюється і їх композиційний устрій – загальний устрій комбінації рухів з урахуванням специфічних закономірностей пов'язання часток у єдине ціле, та спеціальних вимог сучасних тенденцій розвитку гімнастики.

Змагання зі спортивної гімнастики передбачають визначення переможців у командному заліку й особистому – в багатоборстві та в окремих видах багатоборства. Окрім олімпійських змагань, із спортивної гімнастики проводяться різні міжнародні змагання, до складу яких входять і офіційні змагання на першість Європи та світу.

Художня гімнастика – суцільно жіночий вид спорту. Зміст художньої гімнастики складається з вправ танцювального характеру без предметів та з предметами (м'ячем, обручем, стрічками, скакалкою тощо). У складі вправ елементи хореографії, класичних і народних танців, акробатики та специфічні рухи з предметами. Комбінації елементів представляють собою визначену композицію і виконуються під відповідний музичний супровід. Відмітною рисою художньої гімнастики є безпосередній зв'язок із музикою, відповідність вправ змісту й характеру музичного твору. Музика і в першу чергу відтінки музичної динаміки визначають не тільки ритм, швидкість, а і ступінь м'язової напруги кожного руху. Музика, діючи на психіку займаючихся, надає вправі емоційний характер і естетичне сприймання.

Змагання з художньої гімнастики представляють собою змагання в багатоборстві та в окремих його видах (з обов'язковою та довільною програмою). У змаганнях оцінюється не тільки складність і техніка виконання вправ, а і відповідність музичного супроводу (по темпу, ритму, музичній динаміці, структурі та характеру музичного твору).

Художня гімнастика олімпійський вид спорту, окрім того з неї проводяться різні міжнародні змагання, окремо першості Європи й світу.

Спортивна акробатика. Як вид спорту представлений трьома видами акробатичних вправ: акробатичні стрибки (у чоловіків і жінок), парні (чоловічі й змішані), групові та вільні вправи. Зміст спортивної акробатики досить різноманітний.

Акробатичні стрибки на доріжці представляють собою серії акробатичних елементів, що виконуються зливо: переверти та сальто різних видів і складності. Майстерність спортсмена оцінюється згідно правил змагань по критеріям координаційної складності вправи, стилю та технічній якості її виконання, ступені фізичних і психологічних зусиль спортсмена. Акробатичні стрибки виконуються на спеціальній доріжці, відповідній стандарту згідно правил змагань.

Зміст парної й групової акробатики складають статичні (піраміди) і темпові вправи (плечові та вольтижування). Змагальні вправи являють собою композицію в якій передбачається складання піраміди (у парних вправах виконуються різноманітні підтримки партнерів один одного в різних позах і положеннях тіла), в закінчення вправи - вольтижування з плечей, рук у руки, та зіскоки верхніх партнерів.

Вільні вправи являють собою композицію, у складі якої елементи акробатики: перекати, переверти, перевороти, сальто, стійки, рівноваги, сполучені логічними переходами один від одного, елементами хореографії. Виконуються під музичний супровід на площині гімнастичного килима.

Кожен із видів акробатики має свою програму та спеціальні вимоги, що визначають спортивну кваліфікацію спортсменів.

Контрольні питання та завдання:

1. Що полягло основу визначення видів гімнастики?
2. Які види гімнастики спрямовані на вирішення оздоровчо-гігієнічних завдань фізичного виховання?
3. Який зміст та засоби основної гімнастики?
4. В яких напрямках розвивається оздоровча гімнастика?
5. Який зміст та засоби прикладних видів гімнастики?
6. Як розуміється поняття "спеціалізована" і "масова" у відношенні до спортивної гімнастики?
7. Охарактеризуйте змагальну діяльність у спортивній гімнастиці.
8. Які види гімнастики входять до програми Олімпійських ігор?

1.4. Методичні особливості гімнастики

Розмаїтість основних засобів гімнастики, специфіка їх змісту, строга регламентація діяльності тих, хто займається, історичні традиції, у значній мірі сформували методичні особливості гімнастики, які визначають її значення та специфіку в системі фізичного виховання. Найбільш характерними та значущими є наступні:

1. Гімнастичними вправами, у складі яких велика кількість різних рухів, можливо усебічно впливати на розвиток функцій організму.
2. За допомогою гімнастичних вправ можлива відносно локальна дія на різні ланки рухового апарату та системи організму.

3. При виконанні гімнастичних вправ можливо достатньо достовірно регулювати навантаження і строго регламентувати навчальний процес.

4. Кожна окрема гімнастична вправа, в залежності від методу її застосування, багатофункціональна і може бути спрямована на різні цілі /наприклад, стрибки можуть застосовуватись для виховання стрибучості, витривалості або для розвитку координаційних можливостей, психологічних якостей: сміливості та рішучості/.

5. Можливо ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних положень, з'єднання їх у зв'язки, включення в комбінації, виконання в умовах м'язової, психічної втоми, емоційного збудження або пригнічення, на різних снарядах, в різних навколишніх умовах.

6. Методика навчання гімнастичним вправам має свою специфіку у зв'язку з умовами виконання: додержання гімнастичного стилю, точність визначених технікою виконання параметрів руху, ризик при виконанні деяких вправ.

7. Гімнастичні вправи сприяють вихованню вольових якостей людини: наполегливості у подоланні труднощів, сміливості, рішучості.

8. Гімнастичні вправи впливають на естетичне виховання учнів (удосконалювання форм рухів, пластику, виразність, точність, сполучення з музикою).

9. За допомогою гімнастичних вправ широко вирішуються оздоровчі завдання: формування м'язового рельєфу тіла, формування постави й виправлення її дефектів, підвищення рівня розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я й підвищення працездатності.

10. Гімнастичні вправи можуть бути цілеспрямовані на формування рухових умінь і навичок необхідних у житті, у побуті, трудовій, військовій діяльності, у спорті.

1.5. Гімнастична термінологія

Термінологія (від лат. Terminus – термін і ...логія) - розділ лексики що охоплює терміни різних областей техніки, науки, культури й мистецтва, громадського життя й ін. У більш вузькому змісті - система термінів наукової дисципліни, мистецтва, культури, або галузі техніки.

Гімнастична термінологія - це система спеціальних термінів, пристосованих для назви й опису основних положень тіла, гімнастичних вправ, загальних понять, назв снарядів та обладнання.

За її допомогою спрощується спілкування викладача з учнями, полегшується опис і розуміння техніки вправ, підвищується щільність занять й ефективність учбового процесу. Гімнастична термінологія дає можливість спрощеного, доступного до розуміння, опису вправ при виданні літератури з гімнастики, складанні програм, умов та правил змагань.

Під терміном (від лат. terminus – межа, край) розуміється слово або словосполучення, яке точно позначає предмет, явище, властивість, відношення процесів та інше в спеціальній сфері діяльності суспільства, техніки, науки,

культури, виробництва, життя тощо.

Гімнастичний термін, як коротка умовна назва положення, пози тіла або конкретної рухової дії, має велике значення для розуміння суті вправи, складання вірного уявлення про неї. На формування рухової навички великий вплив чинять мовні дратівники – слова-терміни. Вони сприяють кращому настрою на виконання вправи, закріпленню раніше надбаних рухових навичок, спрощують її запам'ятання, тим самим вагомо впливають на процес навчання.

Терміни поділяються на загальні, основні і допоміжні.

Загальні терміни об'єднують окремі групи вправ, загальні поняття та подібне інше. Наприклад, загально-розвиваючи, стройові вправи, акробатичні стрибки, гімнастичне багатоборство.

Основні терміни дають можливість точно визначати смислові ознаки вправи: присід, поворот, підйом, оберт, вис, упор, зіскок і т.п.

Допоміжні терміни, уточнюючи основні, вказують на спосіб виконання, напрям руху, умови опори. Наприклад, поворот стрибком наліво, ходьба навшпильках, підйом розгином, оборот верхи правою і т.п.

Утворення термінів підкорено обумовленим правилам.

Так статичні положення мають назви від того, якою частиною тіла виконується опора. Наприклад, стійка на руках, упор на руках, стійка на плечах.

В опорних стрибках назва відповідна формі стрибка. Наприклад, ноги нарізно, перевертом, зігнувшись.

Короткість термінологічних зазначень досягається **правилами скорочень**:

— прийнято упускати слова : "нога" - практично в усіх випадках; "тулуб" — при нахилах; "підняти", "виставити", "приставити" — при виконанні рухів руками або ногами;

— не вказують напрям руху, коли він виконується вперед;

— не уточнюється положення рук, ніг, тіла коли вони прямі; коли ноги разом і носки відтягнуті; положення долонь, коли вони звернуті одна до одної у положенні рук уперед, нагору, вниз, або донизу в положенні "руки в сторони";

— не вказуються звичайні способи хвата за снаряд (хват зверху, звичайний хват за бруси, кільця, коня).

Засвоєння гімнастичної термінології учнями досить трудомісткий процес. Гімнастичні терміни швидше запам'ятовуються учнями в процесі практичного навчання відповідним гімнастичним вправам. На початку навчання термінології слід користуватися звичайною мовою, поступово вводячи, доступні для розуміння й запам'ятання основні терміни. По мірі їх засвоєння, слід називати вправи, пояснювати техніку виконання, користуючись тільки гімнастичною термінологією. При вивченні розділів програми з гімнастики, при умові постійного використання термінології у спілкуванні, учні повністю засвоюють знання основних термінів гімнастичних вправ. На практиці також широко вживаються спрощені основні терміни, які виникли на протязі розвитку гімнастики. Наприклад, "ластівка" (рівновага на одній нозі), "берізка" (стійка на лопатках), "колесо" (переворот боком) та інші.

Вимоги до застосування гімнастичної термінології :

1) *Стислість* – спрямована на заміну довгого словесного опису вказівкою на тільки необхідні характеристики вправи;

2) *Точність* – сприяє створенню виразного уявлення про вправу, що

вивчається, дає однозначне визначення її суті або окремої особливості.

3) *Доступність* – досягається використанням запасу слів та законів рідної мови, термінів із суміжних областей знань, практики та інтернаціональних термінів гімнастики.

1.5.1. Основні гімнастичні терміни

Загальнорозвиваючі і вільні вправи:

Стійка - вертикальне положення тіла;

Сід - положення сидячи на підлозі або снаряді;

Присід - положення тіла на зігнутих ногах;

Випад - положення тіла з виставленою зігнутою ногою;

Нахил - положення тіла зігнутого в тазо-стегневому суглобі й хребті;

Рівновага - горизонтальне положення тіла: в упорі, висі, стійці на одній нозі.

Терміни вправ на снарядах:

Вис - положення тіла на снаряді коли плечі знаходяться нижче місця хвата руками;

Упор - положення тіла на снаряді, коли плечі знаходяться вище місця хвата руками;

Підйом - перехід із вису в упор, або з більш низького в більш високий упор;

Спад - швидкий перехід з упора у вис, або з більш високого в більш низький упор;

Оборот - обертальний рух тіла навколо осі, що проходить через місця хвату руками;

Поворот - рух тіла навколо вертикальної осі;

Мах - вільний рух тіла відносно осі оберту;

Розмахування - мах, що виконується кілька разів підряд;

Перемах - рух ніг над снарядом;

Викрут - оберт тіла навколо горизонтальної осі з вертанням у плечових суглобах при фіксованому хваті;

Коло - цілісний коловий рух над снарядом або його частиною;

Схрещення - два зустрічних перемахи ногами;

Вхід (вихід) - переміщення гімнаста з однієї частини снаряду на іншу коловим рухом;

Перехід - переміщення гімнаста на снаряді вліво чи вправо з перехопленням рук;

Переліт - переміщення гімнаста з однієї сторони снаряду на іншу з відпусканням рук;

Стрибок - подолання перепони у простору або у вільному польоті після відштовху ногами;

Опорний стрибок - подолання снаряду з проміжною опорою об нього руками ;

Зіскок - стрибок із снаряда різними способами;

Мах дугою - перехід з упору у вис дугоподібним рухом;

Замах - попередній мах ногами назад після поштовху ногами.

Терміни акробатичних вправ:

Групування - положення тіла, коли ноги, зігнуті в колінах і підтягнуті руками

до грудей;

Переверт - обертальний рух тіла через голову з послідовним торканням опорної поверхні окремими частками тіла;

Перекат - рух тіла з послідовним торканням опорної поверхні без перевертання через голову;

Переворот - вертикальний рух тіла з повним перевертанням через голову, із проміжною опорою руками;

Сальто - вільне вертання тіла в повітрі після поштовху ногами;

Курбет - стрибок назад із рук на ноги;

Міст - дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опорної поверхні, з опорою на ноги й руки.

Шпагат - сід із широко розведеними ногами, коли вони повністю торкаються опори поверхнею стегон по одній лінії.

1.5.2. Правила запису вправ

При запису вправ додержуються правил:

1) При запису окремих рухів (вправ) необхідно вказати: вихідне положення (в.п.); термінологічну назву руху (основний термін); напрям руху (додатковий термін) і кінцеве положення (або, при закінченні гімнастичної комбінації на снаряді - назву зіскоку).

2) При запису декілька рухів що виконуються одночасно: з початку вказують основний рух для всього тіла, а потім другорядні. Наприклад, о.с. - нахил, руки в сторони.

3) При запису вправи, що складається з двох елементів, що виконуються злито, використовують прийменник "з". Наприклад, підйом правою з поворотом наліво навкруги.

4) При запису декілька рухів, що виконуються різними частками тіла, кожен назву відокремлюють комою. Наприклад, крок лівою, праву руку за голову, крок правою, ліву руку за голову.

5) При записі поворотів необхідно вказати напрям руху (ліворуч, праворуч) і величину кута повороту (на 180* на 270* і т.д.)

6) При записі комбінацій на снарядах окремі елементи відокремлюють знаком тире. Наприклад, вправа на брусах: кут в упорі – силою, зігнувшись стійка на плечах - переверт уперед у сід ноги нарізно.

Гімнастичні терміни

Загально-розвиваючі і вільні вправи

Рис.1 Основна стійка 2. Вузька стійка ноги нарізно. 3. Стійка ноги нарізно, руки на поясі. 4. Широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 5. Стійка ноги схресно, руки на поясі. 6. Стійка ноги нарізно правою, руки на поясі. 7. Стійка на правому коліні, руки на поясі. 8. Стійка на колінах, руки на поясі. 9. Права убік на носок. 10. Права убік униз. 11. Права убік. 12. Права убік доверху. 13. Права вперед донизу. 14. Ліва на носок. 15. Права вперед, руки на поясі. 16. Права вперед доверху, руки на поясі. 17. Сід. 18. Сід кутом. 19. Сід зігнувшись. 20. Сід з захопленням. 21. Сід на п'ятах, руки на поясі. 22. Сід на п'ятах нахилившись, руки вгору. 23. Присід, руки на

поясі. 24. Напівприсід, руки вперед. 25. Округлений присід. 26. Напівприсід у нахилі. 27. Напівприсід у нахилі, руки назад ("старт плавця"). 28. Присід на лівій, руки вперед. 29. Випад лівою, руки на поясі. 30. Нахилений випад вправо, руки вгору. 31. Випад вправо, руки схрещено. 32. Глибокий випад, руки назад. 33. Випад лівою вправо, руки в сторони. 34. Упор присівши. 35. Упор на лівому коліні. 36. Упор стоячи зігнувшись. 37. Упор лежачи. 38. Упор лежачи позаду. 39. Упор лежачи на стегнах. 40. Упор на правому коліні боком. 41. Упор присівши на правій. 42. Руки вниз. 43. Руки вперед. 44. Руки доверху. 45. Руки в сторони. 46. Руки назад. 47. Руки вперед донизу. 48. Руки вперед доверху. 49. Руки вниз у сторони. 50. Руки вгору в сторони. 51. Руки на пояс. 52. Руки до плечей. 53. Руки на голові. 54. Руки за головою. 55. Зігнуті руки в сторони. 56. Зігнуті руки вперед. 57. Зігнуті руки назад. 58. Нахил. 59. Нахил вигнувшись, руки на поясі. 60. Нахил назад торкаючись. 61. Нахил у широкій стійці, руки в сторони. 62. Нахил захопившись. 63. Рівновага на правій, руки в сторони. 64. Бокова рівновага, руки: ліва на поясі, права вгору. 65. Задня рівновага, руки в сторони. 66. Фронтальна рівновага, права убік, руки в сторони. 67. Рівновага захопивши праву, праву руку убік. 68. Рівновага шпагатом на правій. 69. Рівновага кільцем на правій. 70. Рівновага на правому лікті. 71. Хрестоподібна рівновага на правій. 72. Палка униз. 73. Палка на груди. 74. Палка уперед-вгору. 75. Палка до плеча. 76. З палкою вільно. 77. Палка на голову вправо. 78. Палка на груди, правим кінцем доверху. 79. Праву убік, палку догори.

Положення тіла гімнаста й вправи на снарядах.

Рис. 80. Вис. 81. Вис на зігнутих руках. 82. Вис кутом. 83. Вис зігнувшись (на перекладині). 84. Вис зігнувшись (на кільцях). 85. Вис вигнувшись позаду. 86. Вис позаду. 87. Горизонтальний вис: позаду, попереду. 88. Вис присівши. 89. Вис присівши (спиною до стіни). 90. Вис стоячи зігнувшись. 91. Вис лежачи. 92. Вис на правій зовні. 93. Вис стоячи. 94. Вис лежачи. 95. Вис на зігнутих ногах. 96. Упор. 97. Упор на передплічах. 98. Упор на руках. 99. Упор на правому лікті. 100. Упор на руках зігнувшись. 101. Упор позаду. 102. Упор правою. 103. Упор кутом. 104. Упор ноги нарізно зовні. 105. Упор лежачи боком на правій. 106. Сід ноги нарізно. 107. Сід на стегні. 108. Упор руки в сторони - "хрест". 109. Стійка на плечах. 110. Стійка на руках. 111. Підйом силою почергово. 112. Махом однією підйом переворотом. 113. Підйом махом уперед. 114. Підйом правою. 115. Підйом розгином. 116. Підйом двома.

Акробатичні вправи.

Рис. 117. Стійка на лопатках ("берізка"). 118. Стійка на голові. 119. Стійка на руках. 120. Переворот уперед. 121. Переворот назад. 122. Переворот убік. 123. "Міст". 124. "Міст" на одній руці. 125. "Міст" на одній нозі. 126. "Міст" на предплічах. 127. Різномісний "міст" (з опорою лівою ногою, правою рукою). 128. "Шпагат" лівою, руки в сторони. 129. "Шпагат" правою, руки назад. 130. "Шпагат" однойменний. 131. "Напівшпагат" на лівій. 132. Сальто назад груповане. 133. Сальто назад вигнувшись. 134. Махове сальто вперед.

Контрольні питання та завдання:

1. Яке призначення гімнастичної термінології і як вона використовується ?
2. Що означають поняття "основні" та "допоміжні" терміни ?
3. Які існують вимоги до застосування гімнастичної термінології ?

4. Які правила визначають скорочення гімнастичних термінів ?
5. Яке значення має застосування гімнастичних термінів у процесі навчання гімнастичним вправам ?
6. Назвіть терміни визначаючі основні положення тіла в упорі.
7. Назвіть терміни визначаючі основні положення тіла у висі.
8. Яким чином складається запис загально розвиваючих вправ ?
9. В якій послідовності складається формулювання терміну положення тіла й руху (основне положення, додаткові, тощо) ?
10. Яким чином складається запис комбінації на гімнастичних снарядах чи вільних вправах ?

1.6. Умови безпеки та застереження травматизму

Різноманітність гімнастичних вправ, різних по структурі, іноді координаційно складних, обумовлених обов'язково достатнім рівнем фізичної підготовленості, потребує особливої уваги до знань техніки безпеки та попередження травматизму.

Основні причини, що ведуть до травматизму:

1) Недоліки в організації занять:

— відсутність вчителя в спортивному залі з того моменту, коли в нього заходять учні, неорганізований вихід учнів з уроку;

— невірне розподілення учнів по групам, для виконання вправ, без урахування рівня підготовленості, статі, індивідуальних особливостей;

— невірне розміщення учнів у залі, скупченість, невірний напрям потоків учнів при виконанні вправ, нечіткий порядок зміни групами місць занять;

— недостатня дисципліна учнів, вияви несвідомого, неуважного ставлення до виконання вправ, сторонні дії та розмови, що відвертають увагу від необхідної зосередженості перед виконанням вправи, недоречні репліки, кепкування, навмисні зважання товаришам при виконанні вправи.

2) Порушення методики проведення занять:

— недодержання вірної структури уроку, недостатня розминка перед виконанням вправ;

— відсутність послідовності в плануванні навчального матеріалу, швидкий перехід від простих вправ до складних;

— недодержання основних принципів навчання, виконання непосильних вправ відносно рівня фізичної й технічної підготовленості, рухового досвіду учня. Погане знання техніки виконання вправ та невірне її трактування.

3) Незабезпечення виконання учнями вправ достатньою страховкою й допомогою.

Слід урахувати, що виконання гімнастичних вправ досить часто пов'язане з ризиком, особливо на гімнастичних снарядах та в акробатиці. Недостатня координація рухів, неточність, помилки в техніці виконання можуть призвести до ударів у снаряд, зриву й падінням, і як наслідок — до травм.

Тому забезпечення страховкою виконання вправи учнем - обов'язкова умова попередження травматизму.

Під страховкою розуміється готовність надати допомогу учню при невдалому виконанні вправи, попереджуючі зрив із снаряда, падіння чи інше.

Вимоги до страховки:

- добре розумітись у техніці виконання вправи, передбачати можливі місця зриву й падіння, щоб своєчасно забезпечити страховку;
- володіти способами й прийомами страховки з урахуванням характеру вправи, рівня фізичної й технічної підготовленості учня;
- урахувати індивідуальні особливості учня;
- уміти правильно вибирати місце й момент для страховки, не заважаючи учню;
- не використовувати для страховки непризначені, несправні підставки та пристрої.

Поряд із страховкою учнів необхідно навчати самостраховці, умінню самостійно виходити зі скрутного положення. Запобігти зриву зі снаряда можливо своєчасно припиняючи виконання вправи, зістрибуючи зі снаряда, виконанням допоміжних рухів (згинанням рук, ніг, тулуба для зменшення інерційних сил), допоміжної опори о снаряд (наприклад, ногою, знаходячись в упорі), зміною техніки виконання вправи.

При падінні необхідно згрупуватись, при необхідності виконати переверт вперед чи назад, або впасти в упор лежачи пружно згинаючи руки.

Пояснюючи вправу, необхідно вказати на доцільні заходи самостраховки при невдалому виконанні. Знання способів самостраховки зменшує можливість травматизму і набагато підвищує впевненість учнів у своїх силах.

4) Незадовільна підготовка місця занять.

- несправність інвентарю та обладнання;
- невірно установлені споряди, недостатня відстань між ними та від стін;
- місця приземлень та можливих зривів, падінь недостатньо обладнані матами, невірне укладання матів;
- напрями переміщень учнів, розбігу та приземлень після зіскоків зі снаряда не повинні пересікатись. Необхідно також передбачити місця для відпочинку учнів між підходами та чекання при почерговому виконанні вправи;
- недотримання технічних вимог у правилах користування гімнастичними снарядами та обладнанням;
- не дотримання гігієнічних вимог: недостатнє освітлювання, температурний режим.

5) Невідповідність форми одягу.

Спортивна форма винна бути облягаючою, такою що не заважає при виконанні вправи і виключає можливість зачепу за снаряд.

На учневі не повинні бути ланцюжки, годинники, браслети, обручки, персні, значки та інше подібне.

6) Відсутність лікарського контролю та самоконтролю.

Досить часто травми бувають наслідком поганого самопочуття учнів, хвороби, перевтомлення.

Учитель повинний слідкувати за систематичним проведенням лікарського контролю учнів, знати їх належність до медичної групи за станом здоров'я.

В учнів необхідно виховувати навички самоконтролю, привчати оцінки свого самопочуття, працездатність, втомленість. Від учнів потрібно вимагати, щоб у випадку нездужання вони обов'язково повідомляли про це вчителю.

Контрольні питання та завдання:

- 1. Які недоліки в методиці проведення занять можуть стати причиною травматизму?*
- 2. Які основні вимоги до підготовки місця занять, розташування гімнастичних снарядів та інвентарю?*
- 3. Які вимоги до забезпечення страховкою при виконанні гімнастичних вправ учнями?*
- 4. Які недоліки в організації занять найчастіше приводять до травматизму?*
- 5. Що таке "самостраховка", наведіть приклади й прийоми її застосування?*
- 6. В чому заключається суть лікарського контролю в забезпеченні застереження від травматизму?*
- 7. Які вимоги до форми одягу та взуття учнів на заняттях гімнастикою?*
- 8. Які гігієнічні вимоги до місць занять гімнастикою?*
- 9. Яким чином розташовуються гімнастичні снаряди в залі і як забезпечується техніка безпеки?*
- 10. Яке значення має врахування індивідуальних особливостей учнів у застереженні травматизму?*

РОЗДІЛ 2. НАВЧАННЯ В ГІМНАСТИЦІ

2.1. Основи навчання гімнастичним вправам.

Завдання педагога полягає в тому, щоб на основі наявних у гімнастів задатків і здібностей дати їм необхідну систему знань, умінь і навичок, домогтися запланованого спортивного результату і одночасно, у процесі навчання, розвинути здатності до оволодіння більш складними уміннями й навичками, пізнати самого себе, свої здібності та стимулювати їх розвиток. Таким чином, процес навчання спрямований на розвиток особистості учня, його розумові, рухові, здібності, психологічні та функціональні можливості організму.

Більшість гімнастичних вправ мають складну структуру як по змісту, так і по формі, в загальні складну техніку виконання. Навчання гімнастичним вправам ґрунтується на практичному використанні змістовних і операційних знань про техніку виконання вправ та на загальних дидактичних принципах формування рухових умінь та навичок.

Зміст вправи являє собою сукупність її складових рухів, їх послідовність та рухових здібностей, що забезпечують виконання рухового завдання.

Форму гімнастичної вправи представляють положення й рухи тіла і його ланок у просторі та в часу.

Структура гімнастичної вправи обіймає в собі зміст, форму та взаємозв'язок *зовнішніх сил* (вага тіла, сила тертя, що виникає при взаємодії гімнаста із снарядом, опор повітря тощо) та *внутрішніх сил* (напруга працюючих м'язів, еластичні якості, "реактивність" м'язів і зв'язок), що забезпечують виконання вправи.

Техніка гімнастичної вправи – це об'єктивна як по змісту, так і по формі модель структури руху (зразок, еталон). Вона засновується на основі кількісного і якісного біомеханічного аналізу структури руху, морфологічного, біохімічного, фізіологічного й психологічного її забезпечення.

Техніка виконання вправи – представляє собою доцільний спосіб або сукупність способів керування рухами, які забезпечують виконання вправи. Техніку виконання вправи визначають як: *зразкову* – що забезпечує бездоганне, близьке до еталона виконання вправи; та *раціональну* або *індивідуальну* -, яка враховує конституційні, рухові, функціональні, психічні особливості гімнаста, його руховий досвід.

Уміння виконувати гімнастичну вправу - це здатність учня на основі надбаних рухових уявлень та знань про вправу, керувати рухами, що входять до її складу, під контролем свідомості. Рухове уміння є початковою, недосконалою стадією оволодіння вправою, із дотриманням мінімальних вимог до якості вирішення рухового завдання. Відносно техніки виконання вправи це означає, що гімнаст уперше зумів так скоординувати управляючі рухи, що стало можливим хоч би в грубій формі виконати вправу в цілому. Рухове уміння не має достатньої стабільності, пов'язане з частими помилками, зривами, порушеннями стилю виконання руху, потребує значного зосередження та енерговитрат.

Рухова навичка - придбана тренуванням здатність виконувати рух автоматизовано, зберігаючи під контролем свідомості тільки окремі, найбільш важливі компоненти управління рухом. Якість техніки виконання вправи значно

вища, надійність в повторенні, стабільність у параметрах руху. Рухова навичка удосконалюється, стабілізується при виконанні вправи в варіативних умовах: з різних вихідних положень, в комбінації елементів, різних умовах тренування, в стані втоми, при наявності збиваючих факторів.

Формування рухової навички проходить під впливом багатьох чинників, врахування яких має суттєве значення, що обумовлює успішність навчання



Рисунок 2. Формування рухової навички

Формування рухових навичок у гімнастиці має ряд *специфічних особливостей*. Основні з них характеризуються нижче:

1. Багато гімнастичних вправ для учнів є зовсім новими формами узгодження рухів, незвичними й незнайомими їм по попередньому руховому досвіду. Характерною особливістю формування рухової навички є відносна трудність створення вірної уяви про рухову дію, що вивчається, що безумовно, визначається на тривалості часу становлення навички. Для новачків велику складність представляють навіть такі вправи, як перекид уперед, назад, стійка на голові й інші, зв'язані з незвичайним положенням тіла в просторі.

2. Навчання вправам пов'язано з вимогою виконувати рухи в гімнастичному стилі. Для починаючих гімнастів це незвично й складно. Тому роботу над стилем починають із перших занять - з навчання ходьбі, бігу, окремим рухам руками,

головою, тулубом, спеціальним хореографічним вправам. Велика увага приділяється формуванню гімнастичної постави.

3. Рухові навички в гімнастиці повинні мати високу стійкість і стабільністю при виконанні вправ в умовах зовнішнього середовища і внутрішнього стану гімнаста. В той же час навичка повинна бути пластичною, спроможною до варіацій, пристосування до зміни умов виконання, удосконалення до більш високого рівня техніки виконання.

4. У зв'язку із складністю структури та багатофункціональністю гімнастичних вправ приходиться враховувати можливості ефекту від виконання однієї вправи на іншу, що вивчається. У залежності від спільності або розходжень у структурі рухів, у їх сенсорному, енергетичному або психологічному забезпеченні можливий **позитивний** або **негативний** перенос з раніше виконаної вправи на ту, що вивчається.

Позитивний перенос характеризується тим, що раніше сформовані рухові навички допомагають опанувати нові вправи і доводити їхнє виконання до досконалості. При негативному переносі раніше сформовані рухові навички утрудняють оволодіння новими вправами.

1. Виконання багатьох гімнастичних вправ пов'язано з необхідністю виявляти сміливість, рішучість, емоційну стійкість, а в ряді випадків навіть йти на ризик — усе це викликає великі труднощі в навчанні вправам, формуванні рухової навички. Полегшити положення можна застосуванням наступних методичних прийомів:

а) створення більш чіткого уявлення про характер рухів у всіх частинах і фазах вправи, тому що недостатня інформація є основною причиною перешкод, непевності у своїх силах і можливостях, страху; б) організація своєчасної допомоги й страховки; г) виховання цілеспрямованості, наполегливості, рішучості та приучення до самостійності в діях.

2. Одні і ті ж гімнастичні вправи представляють різні труднощі для осіб різного віку й статі. Діти та підлітки значно швидше ніж дорослі опановують вправи, які потребують складної координації рухів, гнучкості орієнтування в просторі, рішучості й сміливості, в той же час, вправи з великими м'язовими напруженнями даються їм значно сутужніше. Жінки перевершують чоловіків у гнучкості, координації рухів, витривалості в статичних м'язових зусиллях, у почутті ритму, музичної виразності рухів і ін., тому їм легше даються вправи, що вимагають прояви цих здібностей.

7. У процесі виконання багатьох гімнастичних, акробатичних вправ та вправ художньої гімнастики створюються прискорення - адекватні подразники рецепторів вестибулярного аналізатора. Надмірний вплив на них може негативно вплинути на координацію рухів, орієнтування в просторі, емоційну стійкість, рішучість і сміливість при виконанні вправ. Для того щоб уникнути цих наслідків, необхідно вчасно вивчити можливості функції вестибулярного аналізатора учнів і підвищити його стійкість до прискорень за допомогою спеціальних гімнастичних вправ: швидкі рухи головою у всіх площинах простору, сполучення їх із нахилами тулуба, перекиди, перевороти й інші вправи з наявністю прискорень при їхньому виконанні.

Знання цих і інших, поки ще не відомих специфічних особливостей формування рухових навичок у гімнастиці, повинне сприяти правильній організації

учбово-тренувального процесу, підвищенню його ефективності.

2.2. Методи й прийоми навчання

Методи і методичні прийоми, що використовуються в процесі навчання в гімнастиці, достатньо різноманітні у зв'язку з великим змістом вивчення техніки виконання різних по своїй структурі та формі гімнастичних вправ. При їх застосуванні в навчанні необхідно враховувати рівень рухових можливостей учнів, психологічної, вольової підготовленості та складність вправи, що вивчається.

Навчання техніці гімнастичних вправ завжди починається зі створення уяви про вправу, що вивчається. Це необхідно для утворення у свідомості учня образу реальної дії, який у подальшому буде за еталон при практичному виконанні вправи. Від того, наскільки точно складена уява про вправу та її відповідність дійсно вірній техніці виконання вправи і залежить успіх навчання. З метою вирішення цього питання застосовуються методичні методи та прийоми: словесний метод, метод показу, практичний метод.

Словесний метод. Термінологічно точна назва вправи викликає у гімнаста уяви пов'язані з попереднім руховим досвідом, сприяючи попереднім загальним уявленням про вправу. Розповідь і роз'яснення формує у учнів змістовні знання про структуру рухів, техніку виконання вправи, вимоги до рухових якостей, необхідних для її виконання. Словесний розбір, аналіз техніки виконання вправи учнем, опитування, вказівки, зауваження, виправлення помилок, дають в сукупності повну характеристику вправи, що вивчається і становлять основу свідомого та активного відношення учнів до оволодіння вправою.

Метод показу (наочності) - демонстрація вправи, використання малюнків, кінограм, кінокільців, відеозапису, використання зорових та слухових орієнтирів.

Практичний метод. Практичне опробування вправи застосовується після того, як учні одержать достатньо чітку уяву про вправу і урозуміють техніку її виконання. Для створення позитивного відношення учня до навчання вправі важливо, щоб перші спроби були успішними, тоді вони уселять в учнів впевненість у своїх силах і викличуть зацікавленість до навчання. Для цього учителю обов'язково необхідно визначити спроможність, доступність вправи для виконання учнем і визначити умови, в яких будуть виконуватись перші спроби. Особливу увагу слід спрямувати на застереження травматизму, особливо при виконанні вправ із певним ризиком.

Перші спроби можливо виконувати по частках та в цілому; із допомогою вчителя і достатньою страховкою; подалі вивчення вправи з уточненням техніки виконання; виправленням помилок. Велике значення має зворотній зв'язок інформації між учителем і учнем: словесний звіт про виконану вправу, орієнтаційні, м'язові відчуття, вірні та помилкові дії, виникаючі труднощі. Часто в процесі усного викладу учень краще усвідомлює техніку рухів, усуває неточності уяви про вправу в цілому та її окремих деталей. Такі методичні прийоми спонукають до активної розумової діяльності учнів у процесі навчання. В той же час, орієнтуючись на інформацію учня, учителю є можливість підібрати методичні прийоми для уточнення уяви про вправу, скоректувати процес навчання.

Методи навчання нерозривно взаємопов'язані між собою. Так метод показу більш ефективний, коли поєднується з роз'ясненнями. Роз'ясненням та вказівками

супроводжується практичний метод під час виконання вправ учнями.

Для практичного навчання використовується *цілісний* метод виконання вправи та *метод розчленування*.

Цілісний метод полягає в тому, що учень виконує вправу в цілому. Так, вивчаються технічно нескладні гімнастичні вправи при умові достатнього рівня фізичних можливостей і рухового досвіду учнів. Цим методом можуть вивчатися вправи подібні, схожі по руховій структурі з раніше опанованими вправами.

Метод розчленування дає змогу детальніше пізнати техніку виконання вправи, поповнити руховий досвід учнів тими елементами техніки, які необхідні для виконання її в цілому.

Вивчаючи гімнастичну вправу методом розчленування, використовуються такі методичні прийоми:

- а) зупинка та фіксація тіла окремих його ланок у тій чи іншій фазі вправи;
- б) "проводка", фізична допомога вчителем у вивчаємій частині або фазі вправи;
- в) імітація рухів;
- г) вивчення головного в техніці вправи при полегшених умовах виконання;
- д.) заміна початкових та кінцевих положень руху.

При вивченні вправи методом розчленування в учнів поступово, із різних складових уявлень та почуттів, формується вірне розуміння техніки виконання. Але розчленування вправи не слід робити на дрібні частини, так як при цьому можуть виникнути почуття й уявлення, які не характерні цілісному виконанню вправи, що може стати перешкодою в її опануванні.

Вивчаючи складну вправу, у змісті якої декілька рухових дій, доцільно з початку засвоїти всі рухи, із яких складається вправа. Наприклад, опорний стрибок через козла - розбіг, наскок та поштовх від містка, сам стрибок через козла (який теж із складаючих рухів), приземлення.

Деякі навички виконання складаючих рухів опановані учнями раніше: розбіг, наскок та поштовх від містка, приземлення. У такому разі уся увага спрямовується на вивчення складових самого стрибка. Наприклад, наскок в упор присівши та зіскок вигнувшись. При вивченні наскока в упор присівши підводячи вправи: з упору лежачи поштовхом ніг упор присівши; теж, з упору руками на гімнастичній лаві.

Недостатньо закріплена навичка виконання складової рухової дії може стати нездоланною перешкодою в опануванні вправи в цілому. Наприклад, невміння учнями виконувати наскок з розбігу та поштовху від містка в опорному стрибку.

Цілісний та розчленований метод навчання доповнюються такими методичними прийомами: а) підводячими та підготовчими вправами; б) фізичною допомогою; в) допоміжними зоровими та слуховими орієнтирами.

Підводячи вправи – вправи, схожі по руховій структурі з вправою, що вивчається, або її частками. У такому разі вони суттєво допомагають в опануванні технікою виконання вправи або її часток, дають можливість відчутти і зрозуміти характер руху в кожній фазі вправи.

Підготовчі вправи застосовуються для розвитку рухових якостей, що забезпечують виконання вправи.

У процесі оволодіння руховими навичками на гімнастичних снарядах, поряд із поясненням, показом та іншими методичними прийомами, не аби яке значення має

допомога. Допомагаючи фізично учню виконувати вправу, вчитель безпосередньо спрямовує його рухи в правильному напрямку, тим самим, сприяючи засвоєнню вірної техніки виконання вправи.

У перших спробах виконання вправи учнем спостерігаються недостатня координація, зайві непотрібні рухи, велике напруження. Фізична допомога вчителя дає можливість учню скерувати напрям рухів без великих м'язових напружень, тим самим сприяючи правильному засвоєнню техніки виконання вправи, почуттю впевненості. Допомога, поряд з іншими методичними прийомами, сприяє швидкому утворенню вірних тимчасових умовно-рефлекторних зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, тим самим появленню рухових відчуттів пов'язаних із формуванням основної структури вправи й засвоєння техніки виконання.

Полегшення виконання вправи за рахунок фізичної допомоги вчителя розширює можливість учня контролювати свої рухи.

Допомога здійснюється різними способами.

Підтримка - тимчасова допомога при переміщенні гімнаста зверху вниз. Зменшує м'язові зусилля, одночасно попереджуючи можливий відрив від снаряда й падіння.

Фіксація - затримка викладачем гімнаста у визначеній точці руху, у найбільш суттєвих, вузлових моментах, що вирішують виконання вправи. Учень фіксує (із допомогою викладача або, використовуючи допоміжну опору на снаряд чи інший предмет) найбільш відповідальні положення, що зустрічаються при виконанні цілостного рухового акта. Прийом фіксації дозволяє створити уявлення про окремі моменти рухової дії.

Для полегшення учнем відчуття декілька наступних один за іншим положень тіла у вивчаємі вправі застосовують прийом *"проводки"*. При цьому учень із допомогою викладача виконує вправу в повільному темпі (його якби "проводять" по руху, що вивчається). Прийоми "фіксації" і "проводки" звичайно супроводжується підказками та поясненнями.

У процесі навчання прийоми допомоги комбінуються, підмінюють один одного і поступово замінюють страховкою.

Слід замітити, що довгочасне застосування допомоги знижує активність учнів і зменшує впевненість у своїх силах. Тривала опіка входить як складова ланка в динамічний стереотип, який в стадії формування, і може перетворитись на звичку. Тому важливо відчувати межі її необхідності, своєчасно зменшуючи безпосередню допомогу, поступово замінюючи її страховкою.

Для учнів із недостатньою фізичною підготовленістю та координацією рухів навіть прості вправи на снарядах можуть бути ризикові. У цьому зв'язку психологічний тиск, почуття страху, появлення захисного рефлексу нерідко стають перепорою в навчанні.

При вивченні нових вправ використовують: зміну стандартів снарядів (понижена висота брусів, перекардини, колоди, чи коня козла); місця приземлення після зіскоку, чи місце можливого падіння, обладнують додатковою кількістю матів (бажано м'яких поролонових); місця на снаряді, де можливий удар при невдалому виконанні, прикривають гімнастичним матом або спеціальною м'якою обгорткою; використовують допоміжні обладнання та пристрої (фіксуючи петлі на кисті рук при вправах на перекардині, кільцях та інше).

Використання цих засобів, поруч із достатньою страховкою та допомогою, позитивно діють на подолання почуття страху, зниження захисної реакції і дають можливість учневі зосередитись на техніці виконання вправи.

Контрольні питання та завдання:

- 1. Які методи та прийоми застосовують на початку навчання для створення уяви про вправу, що вивчається ?*
- 2. Які методичні прийоми використовують при словесному розборі та аналізу техніки виконання вправи ?*
- 3. Як використовується метод розчленування в навчанні гімнастичним вправам, які особливості в його реалізації ?*
- 4. Який зміст і спрямованість підводячи вправ ?*
- 5. На що спрямовані підготовчі вправи і яким чином вони застосовуються ?*
- 3. В яких випадках доцільно використовується фізична допомога викладача учневі при виконанні гімнастичної вправи ?*
- 4. Які прийоми допомоги застосовують в процесі навчання і в якому випадку ?*
- 5. Яким чином використовують прийоми допомоги на етапі поглибленого вивчення техніки виконання гімнастичної вправи ?*
- 6. Як забезпечується безпека й застереження травматизму під час навчання гімнастичним вправам ?*

2.3. Реалізація дидактичних принципів в процесі навчання гімнастичним вправам.

Процес навчання гімнастичним вправам визначається низкою положень і завдань потребуючих одночасного вирішення, без якого не мислиться позитивний результат навчання. Загальні закономірності навчання - дидактичні принципи (принципи свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності і т.д.) містять ряд універсальних методичних положень, без дотримання яких не можлива раціональна методика не тільки в навчанні, але і взагалі в жодному з основних аспектів педагогічної діяльності. Особливість навчання в гімнастиці в тому, що, основна його частина здійснюється на моторному рівні із широким використанням термінів і понять фізіології, психології, біомеханіки. До того ж, навчання складним руховим діям, розвиток рухових якостей, здійснюється багато в чому на іншій основі, чим освоєння освітніх дисциплін шкільної програми. Саме тому реалізація дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам має свої специфічні особливості.

Дидактичні закономірності знаходять своє конкретне вираження в змісті, методах і організаційних формах навчання. Їх вихідні положення в основному зводяться до наступного:

- будування процесу навчання більш ефективно при активній участі в ньому учнів на базі усвідомлення ними цінності занять фізичними вправами для їхнього всебічного розвитку, знань та достовірних уявлень про предмет навчання;

- використовувати різноманітні форми наочності для кращого сприйняття досліджуваних вправ;

- забезпечувати доступність навчання, виникаючих при цьому фізичних,

координаційних і психічних навантажень на учнів;

- створювати чітку систему забезпечення наступності у засвоєнні вправ на протязі процесу навчання;

Велике значення мають знання та врахування вікових і індивідуальних закономірностей розвитку різних систем і всього організму в цілому, що дозволяє, не порушуючи законів навчання, будувати навчальний процес розвиваючого характеру. У процесі навчання учні поширюють свої знання в області фізичного виховання, здобувають навички технічного виконання гімнастичних вправ, збагачують руховий досвід. Відбувається формування особистості, тобто процес навчання нерозривно зв'язаний з вихованням.

Принцип наочності. Особливе значення принцип наочності здобуває на первісних етапах навчання фізичними вправами. К.Д.Ушинський підкреслював, що "дитя, якщо можна так виразитися, мислить формами, звуками, відчуттями взагалі, і той дарма і шкідливо насилував би дитячу природу, хто захотів би змусити її мислити інакше". Принцип наочності припускає широке застосування різних методів і прийомів, що забезпечують достатньо глибоке розуміння суті і сприяючих створенню правильної уяви про техніку виконання вправ, що вивчаються.

Для формування уявлення учнів про вправу, що вивчається, велике значення має якісна демонстрація її виконання, в цілому, по часткам, з докладним і дохідливим поясненням деталей і механізмів руху, використання малюнків, плакатів, схем, кинограм, кинокільців, відеомагнітофону тощо. Забезпечуючи наочність у навчанні, необхідно опиратись не тільки на зорово сприйману інформацію, але і спрямовану активізацію всіх органів почуттів, що поставляють у комплексі багату почуттєву інформацію про реальні умови і параметри рухової діяльності. Якщо в молодшому віці переважає зорове сприйняття, то в старшому підвищується значення образного слова. Слово для нас, по визначенню І. П. Павлова, "є такий само реальний подразник, як і всі інші... але разом із тим і такий усеосяжний, як ніякі інші". Слово, яке має смислове значення, може викликати живі образи рухів, що виникли на почуттєвій основі. Тому в розглянутому відношенні слово правомірне вважати одним із найважливіших засобів забезпечення наочності. Однак, у фізичному вихованні слова лише в тому випадку здобувають таке значення, якщо їх зміст тісно пов'язується з конкретним руховим досвідом (гімнастичні терміни рухових дій, положень тіла, що самі по собі викликають образи рухів), у протилежному випадку вони не викликають живого образу рухів, у яку б зовні образну форму ні наділялися.

Реалізацію принципу наочності необхідно розглядати як досягнення єдності почуттєвого і логічного сприйняття, що забезпечує зв'язок між конкретним й абстрактним, сприяє розвиткові абстрактного мислення учнів. Даний принцип діє ефективно в тому випадку, коли наочність і навчальні завдання пропонуються учням дохідливо і доступно, спроможно до розуміння, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей. Комплексне використання різноманітних форм наочності викликає, підтримує і розвиває інтерес до занять, полегшує розуміння і виконання завдань, прискорює формування рухових умінь і навичок, сприяє ефективному виявленню рухових здібностей.

Принцип свідомості і активності

Процес фізичного виховання — це двосторонній процес, у якому беруть участь, з одного боку, учитель, що прагне навчити, з іншого боку, учень, що повинний виявити бажання навчитися.

Досвід показує: якщо учень розуміє сутність поставленої перед ним завдання і зацікавлений у його вирішенні, те це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі принципу свідомості й активності.

У практиці процеси усвідомлення й активності настільки взаємообумовлені, що відокремити їх неможливо. Адже усвідомлення неможливе без активної участі в цьому особистості учня, а постійна активність можлива лише після усвідомлення мети діяльності, при осмисленому підході учня до навчання. Правда, спочатку активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але вона не настільки ефективна, як та, котра базується на свідомості. Мотивація навчання, що співпадає із зацікавленістю учня, визначена конкретна мета і конкретні завдання, розуміння способів її досягнення, є найважливішим аспектом розвитку самостійності та активності учнів.

Реалізація цього принципу потребує від учителя постановки перед учнями визначеності навчання. Принцип свідомості вимагає також, щоб учні розуміли значення придбаних знань і навичок, уявляли собі їхню практичну цінність, вміли оцінювати свої успіхи й аналізувати невдачі. Засвоєння навчального матеріалу стає повною мірою свідомим у тому випадку, коли він має для учня визначений життєвий зміст. Тому вправи, що вивчаються, необхідно зв'язувати з життєвим досвідом учнів, з їхніми потребами, пізнавальними інтересами, з цілю навчання та подальшого їх застосуванням (в спортивній діяльності, для самовдосконалення, оздоровлення, чи життєвій діяльності).

Свідомість, не підкріплена активністю, має інтелектуальний характер, залишається споглядальними, обмеженими бажаннями, а активність без свідомого відношення до своїх дій стає не доцільною. Активність учнів, осмислене відношення і стійкий інтерес до загальної мети і конкретних задач навчання багато в чому залежать від мотивів, що спонукують учня до учбової праці. Треба відзначити, що мотивація навчання буде дійсною в разі урахування вікових особливостей учнів, в цій зв'язку, реальністю і конкретністю цілі.

У зв'язку з цим, розучуючи нову вправу, учителеві треба робити акцент на постановку головної мети навчання, а не на якість техніки виконання вправи (часто досить абстрагованої, від життєвої рухової діяльності), на значимість цієї вправи як засобу розвитку психічних, рухових, естетичних якостей. У цьому випадку мотивація, навчальна мета вчителя буде співпадати з особистими цілями учнів, що прагнуть за допомогою фізичної культури удосконалювати себе як особистість. Принцип самостійності учнів здобуває велике значення вже з початкового етапу навчання. Однак його реалізація багато в чому залежить від того, наскільки правильно використовувалися попередні принципи, які теоретичні зведення, отримані в ході навчального процесу, які домашні завдання передбачаються і яким образом вирішуються задачі самостійного оволодіння навичками й уміннями.

Принцип систематичності і послідовності.

Систематичність у навчанні передбачає, опанування знаннями, уміннями і навичками в строго визначеному порядку, створення системи навчання у свідомості учнів. К.Д.Ушинський писав, що голова, наповнена уривчастими, безсистемними знаннями, схожа на комору, у якій усе безладно.

Головна умова формування рухових умінь та навичок – систематичне, безперервне навчання, яке визначається багаторазовим виконанням вправи, із визначенням та виправленням помилок на шляху до засвоєння правильної техніки виконання. Закріплення, стабілізація рухових навичок, удосконалення техніки виконання вправ, можливі лише при умові умовах багаторазового повторення з поступовим ускладненням та зміною умов виконання. Невиконання вимоги систематичності, перерви в навчанні, епізодичність навчання приводять до негативного результату.

Послідовність у навчанні припускає логічну обґрунтованість вивчення кожного розділу, щоб наступне впливало з попереднього, спиралося на нього і підготовляло подальшу ступінь у пізнавальній діяльності учня. Звичайно, можна навчити складній технічній вправі, однак якщо техніці рухів не передувало досконале поетапне навчання складовим елементам вправи, були відсутні послідовність і взаємозв'язок між ними, то така техніка не довговічна, вона "розсипається" під подальшим впливом тренувальних навантажень. Регулярність занять, додержання оптимальних інтервалів в навчанні, правильне дозування повторів вправи, що вивчається, раціональна послідовність застосування методів та прийомів навчання – обов'язкова умова ефективності процесу навчання.

Принцип систематичності передбачає також раціональний режим навантаження та відпочинку. Слід враховувати, що виконання нових вправ на першому етапі навчання потребує великого фізичного навантаження і особливо нервової енергії (особливо при виконанні вправ, пов'язаних із ризиком). Саме тому необхідно уважно відноситись до дозування вправ.

Принцип доступності і індивідуалізації

Доступність в навчанні гімнастичним вправам безпосередньо залежить, з одного боку, від можливостей учня, його підготовленості до навчання конкретній вправі (фізична, психологічна, рухова підготовка, функціональні можливості), а, з іншого боку — види об'єктивних труднощів, що виникають при виконанні вправи в силу її характерних особливостей (координаційна складність, інтенсивність і тривалість, величина зусиль, ризик виконання, тощо). Повна відповідність між можливостями учня і труднощами вправи означає оптимальну міру його доступності. Конкретне визначення і дотримання цієї міри - одна з найважливіших і складних проблем фізичного виховання. Для рішення її необхідно: ясно уявляти собі функціональні можливості організму на різних етапах вікового розвитку, а також границі коливання цих можливостей, обумовлені статевими, індивідуальними особливостями і різноманітними зовнішніми обставинами; характер вимог, що пред'являються організму при застосуванні тих або інших засобів і методів навчання; уміти правильно співвіднести їх із можливостями учнів.

Труднощі, що виникають в процесі навчання, носять як об'єктивний, так і

суб'єктивний характер.

1. Координаційна складність вправи: якщо у вправі використовуються уроджені координації, то воно здається більш легкою, хоча за біомеханічною структурою його можна часом віднести до складно-координаційного руху. У той же час сполучення начебто б простих рухів, але всупереч сформованій координації (наприклад, обертання правого передпліччя в одну сторону, а правої гомілки — в іншу) виконати спочатку важко.

2. Величина затрачуваних фізичних зусиль: підтягування на кільцях - вправа по координації не складна, але важка фізично, що вимагає визначеної м'язової сили.

3. Почуття страху до виконання вправи: унаслідок координаційної складності, технічної складності, ризиком виконання (висотою, незвичними умовами положення тіла, його обертання і т.п.); невпевненості у свої фізичних можливостях.

Конкретні дані про наявні можливості учнів визначаються тестуванням по нормативах фізичної та технічної підготовленості, за допомогою педагогічних спостережень. Це допомагає викладачу конкретизувати учбовий матеріал, намітити границі доступного на даному етапі, а також визначити відповідні методи і прийоми навчання.

Приступність означає не відсутність труднощів, а посилену міру їх, тобто такий ступінь, при якій вони можуть бути успішно переборені при належній мобілізації фізичних і духовних сил. Границі доступного в процесі фізичного виховання закономірно змінюються. Вони як би розширюються в міру розвитку фізичних і духовних сил вихованців: те, що було недоступним на попередньому етапі, стає надалі доступним і навіть легко здійсненним. Відповідно повинні змінюватися і вимоги до можливостей учнів, для того щоб стимулювати їхній подальший розвиток.

Велике значення в приступності навчання має свідоме відношення до навчального завдання: якщо завдання не до кінця зрозуміле учнем, то, природно, суб'єктивно стає або важким (тому що він не розуміє, як його треба робити), або занадто легким (якщо учень не усвідомлює всю координаційну складність вправи).

На кожному етапі навчання приступність визначається, крім зазначених умов, ступенем доцільності обраних методів і загальної побудови занять. Проблема приступності тому так чи інакше зв'язана з всіма іншими проблемами раціональної методики навчання і виховання, особливо з тими, котрі стосуються оптимальної наступності занять і поступовості наростання труднощів.

Відомо, що нові рухові уміння і навички виникають на базі раніше придбаних, включаючи в себе ті або інші їхні елементи. Тому одне з вирішальних умов приступності в процесі фізичного виховання - це наступність фізичних вправ. Вона забезпечується насамперед використанням природних взаємозв'язків між різними формами рухів, їхніх взаємодій і структурної спільності. Потрібно так розподіляти навчальний матеріал, щоб зміст кожного попереднього заняття служив свого роду сходинкою до наступного, найкоротшим шляхом до освоєння його матеріалу. Вимога правила "від відомого до невідомого, від освоєного до незасвоєного" - закономірність наступності в навчанні.

Принцип прогресування

Розвиток учня буде здійснюватися тільки в тому випадку, якщо він поступово буде опановувати усе більш складними поняттями, уміннями, навичками. Тому

процес навчання - це не просто нагромадження суми знань та умінь, але неухильне їх ускладнення, не просте нагромадження кількості рухових дій, але й оволодіння усе більш складними рухами. До легкої, доступної вправи у учнів (навіть якщо вона нова) швидко губиться інтерес, і як наслідок цього — знижується активність в навчанні.

У збільшенні складності і труднощі навчальних завдань потрібно спиратися на попередній принцип, тобто труднощі і складність завдань повинні підвищуватися до оптимальної границі (для даного рівня підготовленості учня). Іншими словами, принцип прогресування означає зростання оптимальних труднощів навчальних завдань, що є неодмінною умовою для виховання рухових можливостей.

Принцип виховання в навчанні

Характер навчання, що виховує – закономірність педагогічного процесу, дотримання якої дозволяє засобами фізичного виховання формувати позитивні риси особистості, світогляду учнів.

Відомо, що в процесі навчання фізичним вправам виховуються свідомо дисципліна, наполегливість і твердість характеру, активність і ініціативність, чесність і справедливість, уміння діяти в колективі, дружба і товариство, високий патріотизм.

У вихованні, що закономірно здійснюється в процесі навчання, велике значення має особистий приклад учителя, його організуюча роль у самому процесі. Спираючись на об'єктивні закономірності розвиваючого і характеру навчання, що виховує, педагог повинний використовувати багатобічні можливості навчального процесу для планомірного і систематичного формування особистості учня.

Принцип виховання в навчанні знаходить своє практичне вираження: а) у вимогах педагога точного і своєчасного виконання його команд, розпоряджень, прохань; б) у самостійному виконанні вправ, завдань учнями, у колективних діях (ігри, змагання, трудові процеси) і в підпорядкуванні своїх інтересів колективним; в) у вихованні поважного відношення до старших, товаришів, колективу в іграх, організації страхівки і допомоги, у досягненні загальних колективних цілей; г) у вихованні цілеспрямованості, наполегливості і завзятості в досягненні поставленої мети, рішучості і сміливості, витримки і самовладання; д) у вимогах дбайливого відношення до устаткування, спортивного інвентарю й іншому державного і суспільного майна; е) у залученні учнів до посильних робіт у залі, на площадці, до ремонту інвентарю й устаткування та ін.

У практичній діяльності зміст принципів навчання тісно переплітається, а в ряді випадків це переплетення доходить до взаємопроникнення і часткового збігу. Це спостерігається тому, що всі принципи відображають окремі напрямки роботи в єдиному процесі фізичного виховання. Так, наприклад, активність учнів буде вище, якщо для ясного порозуміння вправи застосовувати різноманітні форми наочності, доступність забезпечується строгим дотриманням прийомів індивідуального, диференційованого підходу в навчанні і вихованні фізичних якостей. Саме тому, процес навчання передбачає комплексну реалізацію дидактичних принципів, і будується на основі високої свідомості й активності учнів, із застосуванням наочності, забезпеченням приступності, систематичності і послідовності, врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Контрольні питання та завдання:

1. *Яка закономірність лежить в основі принципів свідомості і активності?*
2. *Які чинники обумовлюють реалізацію принципів свідомості й активності в навчанні?*
3. *В чому визначається взаємообумовленість принципів свідомості й активності?*
4. *Яким чином забезпечується реалізація принципу наочності?*
5. *Які види наочності ви знаєте?*
6. *Які чинники обумовлюють реалізацію принципу доступності в навчанні гімнастичним вправам?*
7. *Яка закономірність лежить в основі принципу доступності і індивідуалізації?*
8. *Яким чином реалізація принципів систематичності й послідовності забезпечує ефективність процесу навчання?*
9. *Яка суть принципу прогресування, яким чином його реалізація впливає на вдосконалення і закріплення рухової навички?*
10. *Який зв'язок і взаємообумовленість принципів навчання, і яка специфіка їх реалізації в процесі навчання гімнастичним вправам?*

2.4. Структура процесу навчання

Умовно процес навчання поділяють на три етапи: початкове навчання руховій дії, етап поглибленого навчання, етап закріплення і удосконалення рухової навички.

На етапі початкового навчання перед учителем стоять два завдання: перше - вірно і доступно пояснити техніку виконання вправи; друге - допомогти учневі знайти вірний варіант її виконання, максимально полегшуючи його пошук, застосовуючи методичні способи й прийоми навчання.

На цьому етапі широко використовуються методи наочності, демонстрації вправи й пояснення. При перших спробах виконання вправи учнем використовують цілісний і розчленований методи, методи фізичної допомоги викладача. Після знайомства учня з вправою, при виконанні перших спроб він одержує перші рухові уяви. Дуже важливо, щоб ці уяви спілкувались з раніше утвореними за допомогою показу і пояснень асоціаціями. Перші спроби дають змогу вчителю оцінити можливості учня для виконання вправи, що вивчається, як він розуміється в руховому завданні і у залежності від цього, намітити подальші шляхи навчання.

На початковому етапі важливе своєчасне застереження і виправлення помилок учня при виконанні вправи. Особливу увагу необхідно приділяти аналізу виникнення помилок, що дає змогу формування в учнів більш глибоких зрозумінь про техніку виконання вправи, свідомого відношення та контролю своїх дій. Обов'язкове термінове виправлення помилок, тому як багаторазове виконання вправи з помилками веде до складання невірною стереотипу рухової навички.

Для виправлення невірного руху потрібно визначити первинну причину помилки. Це може бути і недостатня фізична підготовленість, і відсутність надбаних навичок виконання складових рухів вправи, і невірне поняття напрямку, взаємодій, ритму, темпу, невірний розподіл дій у часі та просторі. Першими потрібно виправляти помилки, що впливають на структуру руху, а потім другорядні (стиль виконання, амплітуди руху і т.п.). Не слід указувати на декілька помилок одночасно,

так як, розосередження уваги учня може призвести до небажаного наслідку. Помилки необхідно виправляти поступово, усуваючи найбільш суттєві причини, що обумовлюють грубі порушення вірної техніки виконання вправи.

Спостерігаючи перші спроби виконання вправи учнем, учитель вирішує: продовжувати навчання цілісним чи розчленованим способом, які методичні прийоми доцільно застосовувати (підводячи вправи; види фізичної допомоги: підтримка, фіксація, проводка; допоміжні орієнтири, допоміжний інвентар та обладнання).

Навчання на початковому етапі необхідно здійснювати у відносно постійних умовах (висота снаряду, вихідне положення до виконання, тощо), із достатнім забезпеченням страховки, що зменшує захисні реакції в елементах, пов'язаних із ризиком.

На *етапі поглибленого навчання* відбувається безпосереднє оволодіння технікою рухової дії. По мірі засвоєння техніки вправи, створюються умови для уточнення її деталей, удосконалення виконання.

На цьому етапі важлива певна послідовність виправлення помилок. Бажання внести декілька уточнень, виправлення декілька помилок одночасно, розосереджує увагу і не дає змоги конкретного покращення виконання вправи.

На етапі поглибленого навчання провідним є цілісний метод виконання з вибірковою увагою на покращення елементів техніки вправи. Процес уточнення деталей техніки більш ефективний, коли учні забезпечуються терміновою інформацією про якість виконання вправи. Велике значення має своєчасна підказка вчителя, визначення помилок, обговорення, аналіз уявлень, що появляються внаслідок виконання учнем вправи. При цьому в учня з'являється можливість порівняння особистих уяв та суб'єктивних почуттів із дійсною формою виконання вправи. Ефективне застосування пристроїв-орієнтирів, для уточнення параметрів рухів в просторі, використання звукових сигналів для інформації про правильний ритм і час основних зусиль, виконання вправи перед дзеркалом.

Етап закріплення й удосконалення рухової навички пов'язаний зі стабілізацією виконання вправи, автоматизацією рухів. При цьому створюються умови концентрації уваги на окремих елементах, удосконалення деталей техніки, що забезпечують амплітуду руху, легкість, невимушеність і виразність виконання. У міру закріплення рухової навички при багаторазовому виконанні вправи, для його удосконалення застосовують методичні прийоми: *варіації рухових завдань* (наприклад, виконання вправи з різних вихідних положень, у гімнастичній комбінації; у сполученні з різними вправами і т.п.), застосування *додаткових орієнтирів*, виконання вправи *в незвичайних умовах*.

Утворення, розвиток і вдосконалення рухової навички нерозривно обумовлені рівнем фізичної підготовленості учня. При недостатньому розвитку необхідних рухових якостей, техніка виконання вправи учнем може закріпитись не досягнувши потрібного рівня, із стійкими помилками, нестабільністю виконання.

Контрольні питання і завдання:

1. *Яка структура навчання гімнастичним вправам ?*
2. *Які завдання вирішують на першому етапі навчання гімнастичним вправам ?*
3. *Яким чином забезпечується наочність при навчанні ?*

4. Які методи навчання застосовують для удосконалення техніки виконання вправи?
5. Які завдання вирішують на етапі поглибленого навчання гімнастичним вправам ?
6. Яким чином застосовують допоміжні орієнтири і з якою ціллю ?
7. Яке значення термінової інформації в процесі навчання ?
8. Яким чином реалізується принцип доступності в процесі навчання гімнастичним вправам ?

РОЗДІЛ 3. ГІМНАСТИКА В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

3.1. Гімнастика в шкільній програмі з фізичного виховання.

У системі фізичного виховання школярів гімнастиці належить одне з провідних місць. Засоби гімнастики широко використовуються у фізкультурно-оздоровчих заходах, у режимі дня (гігієнічна гімнастика, ввідна гімнастика, гімнастичні вправи та ігри на перервах, фізкультурні хвилинки), у позакласній роботі з фізичного виховання: заняття в спортивних гімнастичних секціях, шкільних та позашкільних змаганнях, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах.

Засоби гімнастики: організуючі стройові вправи, загально розвиваючі вправи і їх різновиди, прикладні гімнастичні вправи - невід'ємна складова в змісті підготовчої частини уроку з будь-якого розділу програми фізичного виховання.

Окремі гімнастичні вправи та комплекси з них, у шкільній програмі використовуються як тести для оцінки стану фізичної підготовленості учнів (додаток 3).

Різноманітність гімнастичних вправ, можливість їх вибіркової дії на окремі групи м'язів та на весь організм, точне дозування фізичного навантаження, роблять заняття гімнастикою незамінним засобом розвитку й вдосконалення фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності. У процесі виконання гімнастичних вправ виховуються вольові якості: наполегливість, рішучість, сміливість; добросовісне, усвідомлене відношення до учбових і спортивних зайняти, почуття товариства, колективізму.

Шкільна програма з фізичної культури передбачає розвиток пізнавальних інтересів, вироблення умінь та навичок самостійних занять учнів гімнастичними вправами, використовуючи для цього систему домашніх завдань. Починаючи з молодших класів плануються теоретико-методичні знання по значенню й правилах виконання ранкової гігієнічної гімнастики, впливу фізичних вправ на розвиток фізичних якостей, формування постави. У змісті домашніх завдань: виконання комплексів вправ ранкової гімнастики, складання різнобічних комплексів гімнастичних вправ для формування постави, розвитку фізичних якостей.

Шкільна програма з фізичної культури визначає поступове і спадкоємне формування рухових умінь і навичок починаючи із самого початку навчання.

1 клас

Стройові вправи: основна стійка; шиккування в колону по одному, в шеренгу, коло; перешикування на відділення, в визначеному командою місці; розмикання "на руки в сторони" ; повороти переступанням; команди "Напра-во!", "Налі-во!", "На місці - кроком руш!", "Кроком - руш!", "Клас, стій!".

Загальнорозвиваючі вправи: основні положення рук, рухи руками; основні рухи тулубом і ногами; вправи для формування правильної постави; вправи з м'ячами й палицею.

Ходьба по колу в колоні; ходьба по розмітці на носках, п'ятах, у напівприсіді.

Біг у середньому темпі зі зміною напрямку; біг із високим підніманням стегна, ; рівномірний біг на відстань до 400 м.

Стрибки на одній та обох ногах на місці, з просуванням уперед, у довжину з місця, в глибину з висоти до 30 см; стрибки з розбігу в довжину й висоту, через

набивні м'ячі, довгу скакалку.

Метання набивного м'яча (маса 1 кг) обома руками з-за голови з положення сидячи ноги нарізно; кидки й ловля великого чи малого м'яча; метання малого м'яча у вертикальну та горизонтальну щілину, на задану відстань.

Лазіння і перелазіння: лазіння по гімнастичній стінці та канату, по похилій лавці в упорі присівши в упорі стоячи на колінах; підтягування лежачи на животі на горизонтальній гімнастичній лавці; перелазіння через гірку матів, гімнастичну лавку.

Акробатичні вправи: групування; переكاتи в групуванні вперед - назад; переكاتи вперед - назад із положення лежачи на животі; у сторону - з упору стоячи на колінах.

Вправи з рівноваги: стійка на носках, на одній нозі (на підлозі гімнастичній лавці); ходьба по гімнастичній лавці; переступання через м'ячі; повороти на 90°.

Танцювальні вправи: кроки з підскоком, приставні кроки; крок галопу вбік.

2 клас

Стройові вправи: розмикання і змикання приставними кроками; перешикування з колони по одному в колону по двоє; з однієї шеренги у дві; команди: "На два, чотири кроки розімкнись!"; пересування в колоні по одному на зазначені орієнтири.

Загальнорозвиваючі вправи: вправи для формування правильної постави; комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів та з гімнастичною палицею.

Ходьба та біг: прискорена ходьба; ходьба в напівприсіді, присіді, широким кроком, з подоланням перешкод; біг з високого старту, із зміною напрямку; човниковий біг 3x10 м; біг до 600 м.

Стрибки: підскоки на місці з поворотом на одній та обох ногах; стрибки по розмітці на різні відстані, в довжину з місця, в довжину і висоту з розбігу, у глибину з висоти до 40 см, через скакалку, багатоскоки.

Метання великого і малого м'ячів у горизонтальну й вертикальну площину, на задану відстань, набивного м'яча від грудей знизу, малого м'яча на дальність.

Лазіння й перелізання: лазіння по похилій лавці в упорі присівши, стоячи на колінах і лежачи на животі, підтягуючись руками; по гімнастичній стінці з одночасним перехватом руками та перестановкою ніг; перелізання через гімнастичну колоду (висота 60 см); лазіння по канату.

Вправи з рівноваги: стійка на обох та одній нозі із заплещеними очима; на колоді (висота 60 см) на обох і одній нозі; ходьба по рейці гімнастичної лави і по колоді; переступання через набивні м'ячі та їх перенесення; повороти на 90° на місці і під час ходьби на носках по гімнастичній лавці.

Акробатичні вправи: перекид уперед; стійка на лопатках зігнувши ноги; із стійки на лопатках переكات вперед в упор присівши; переكات в сторону.

Виси й упори: вправи в висі стоячи і лежачи; згинання і розгинання рук у упорі на гімнастичній стінці; вис на зігнутих руках; підтягування у висі лежачи; підтягування на канаті із сиду ноги нарізно з вису; вправи в упорі лежачи, упорі стоячи на колінах та в упорі (на коні, колоді, гімнастичній лаві).

Танцювальні вправи: третя позиція ніг; танцювальні кроки (перемінний, польки); поєднання танцювальних кроків із ходьбою.

3 клас

Стройові вправи: команди "Ширше крок!", "Частіше крок!", "Рідше крок!", "На перший-другий розрахуйся!"; шикування у дві шеренги; перешикування з двох шеренг у два кола; ходьба по діагоналі, протихідом, "змією".

Загальнорозвиваючі вправи: вправи на формування правильної постави; комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики; вправи з набивним м'ячем (1 кг), гантелями (0,5кг).

Ходьба та біг: ходьба із зміною довжини і частоти кроків, з високим підніманням стегна, з переступанням через лави; біг із зміною довжини і частоти кроків, із подоланням перешкод, з високого старту до 30 м, біг на відстань до 800 м.

Стрибки: відскоки на обох ногах із поворотом на 180°; стрибки в довжину і висоту з розбігу, у глибину з висоти до 50 см, з скакалкою.

Метання набивного м'яча (1 кг) обома руками, малого м'яча в ціль і на дальність з місця й розбігу.

Лазіння і перелізання: лазіння по похилій лаві в упорі стоячи на колінках; в упорі стоячи на зігнутих ногах; лежачи на животі, підтягуючись руками; лазіння по канату; перелізання через колоду, коня.

Вправи з рівноваги: ходьба по колоді (висота до 1 м); повороти на носках на обох і одній нозі; ходьба приставним кроком; присідання й перехід в упор присівши; упор стоячи на коліні, друга нога назад; сід.

Акробатичні вправи: з упору присівши, перекид назад і вперед у групуванні, теж з наступною опорою руками за головою; два-три перекиди вперед; стійка на лопатках; з положення лежачи на спині "міст".

Виси і упори: виса на гімнастичній стінці; упор стоячи на колінах на колоді; упор лежачи (руки в опорі на гімнастичну лаву).

Танцювальні вправи: кроки галопу в парах, польки, поєднання вивчених танцювальних кроків.

4 клас

Стройові вправи: команди "Шикуйся!", "Рівняйся!", "Струнко!", "Вільно!", рапорт учителю; повороти кругом на місці; розрахунок за порядком номерів; перешикування з одної шеренги в три уступи, з колони по одному в колону по три, чотири в русі поворотом наліво.

Загальнорозвиваючі вправи: вправи для формування правильної постави, з набивним м'ячем, гантелями, комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Стрибки: підскоки на місці з поворотом направо, наліво; стрибки через скакалку до 30 с; опорні стрибки на гірку гімнастичних матів, коня, козла; вистрибування в упор стоячи на колінах і зіскок із махом рук (висота 80 см).

Лазіння по канату в три прийоми; перелізання через перешкоди.

Вправи з рівноваги: ходьба по колоді широкими кроками з випадами; ходьба на носках; повороти стрибком на 90° ! 180°; опускання в упор стоячи на коліні (правому, лівому) інша нога назад.

Акробатичні вправи: перекид назад, уперед; перекид назад із наступним перекидом у стійку на лопатках; міст з допомогою і самостійно.

Виси і упори: вис зігнувши ноги, завісом обома ногами, на зігнутих руках зігнувши ноги; вис прогнувшись на гімнастичній стінці (обличчям до стінки); підтягування у висі; піднімання ніг у висі.

Танцювальні вправи: I і II позиції ніг; поєднання кроків галопу й польки в парах, елементи народних танців.

5 клас

Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням; з колони по два і по чотири в колону по одному розведенням і злиттям.

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з предметами та без них.

Лазіння по канату у два прийоми.

Вправи з рівноваги (на колоді): ходьба приставними кроками; повороти на носках; присідання; зіскоки прогнувшись.

Виси і упори. Для хлопчиків: вис зігнувшись і прогнувшись, підтягування у висі; піднімання випростаних ніг у вис. Для дівчаток: змішані виси, підтягування у висі лежачи.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад, стійка на лопатках.

Опорні стрибки: вистрибування в упор присівши, зіскок прогнувшись (козел у ширину, висота 80-100 см).

Ритмічна гімнастика.

6 клас

Стройові вправи: стройовий крок; розмикання й змикання на місці.

Вправи з рівноваги на колоді: повороти на носках у напівприсіді; із стійки впоперек зіскок прогнувшись.

Виси і упори. Для хлопчиків: махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор, з упору махом назад зіскок, сід ноги нарізно, з сиду на стегні зіскок з поворотом. Для дівчаток: наскок стрибком в упор на нижню жердину, зіскок махом назад із поворотом, вис на верхній — розмахування вигинами; вис лежачи, вис присівши.

Акробатичні вправи: два перекиди уперед злито; міст із стійки ноги нарізно з допомогою.

Опорні стрибки — ноги нарізно (козел у ширину, висота 100-110 см).

Вправи з гантелями, еспандером, на тренажерах.

Ритмічна гімнастика.

7 клас

Стройові вправи: виконання команд "Півоберта напра-во!", "Півоберта наліво!", "Коротше крок!", "Півкроку!", "Повний крок!"

Вправи з рівноваги (на колоді): пробіжка, підскоки на одній нозі; розходження під час зустрічі.

Виси і упори. Для хлопців: підйом переворотом в упор поштовхом двома ногами; пересування у висі, з упору зіскок махом назад. Для дівчат: махом однієї ноги і поштовхом другої, підйом переворотом в упор на нижню жердину.

Акробатичні вправи. Для хлопців: перекид уперед, перекид назад у стійку на лопатках, стійка на голові і руках з зігнутими ногами. Для дівчат: перекид назад у напівшпагат.

Опорні стрибки для хлопців: стрибок загнувши ноги (козел у ширину, висота 110-115 см). Для дівчат: стрибок ноги нарізно (козел у ширину, висота 105-110 см).

Вправи з гантелями, еспандером, на тренажерах.

Ритмічна гімнастика.

8 клас

Стройові вправи: команда "Прямо!", повороти у русі наліво, направо.

Лазіння по канату на техніку (хлопці). Вправи з рівноваги (на колоді): крок польки, ходьба зі змахом ноги; зіскок з упору стоячи на коліні в стійку боком до колоди.

Виси і упори. Для хлопців: з вису завісом на підколінках опускання через стійку на руках в упор присівши, з упору на передпліччях підйом махом назад і сід ноги нарізно, підйом завісом зовні. Для дівчат: з упору на нижній жердині опускання вперед у вис присівши, з вису стоячи на нижній жердині махом однією і поштовхом другої ноги вис прогнувшись на верхній жердині, опираючись ступнями на верхню жердину, вис лежачи на нижній жердині, сід боком (на стегні) на нижній жердині — зіскок (махом ніг уперед, з поворотом на 180°).

Акробатичні вправи. Для хлопців: переверт назад в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно; переверти вперед і назад, довгий переверт, стійка на голові і руках. Для дівчат: переверт в упор стоячи на коліні; переверти вперед і назад.

Опорні стрибки. Для хлопців: стрибок зігнувши ноги (козел у довжину, висота — 110-115 см). Для дівчат: стрибок боком (кінь у ширину, висота — 110 см).

Вправи з гантелями, еспандерами, на тренажерах.

Ритмічна гімнастика.

9 клас

Стройові вправи: перехід із крону на місці на ходьбу в колоні і шерензі, перешикування з колони по одному в колону по два, три, чотири в русі.

Вправи з рівноваги (на колоді): підскоки на одній нозі, напівприсід, сід кутом.

Виси і упори. Для хлопців: підйом в упор переверотом махом і силою; з упору на руках підйом махом уперед у сід ноги нарізно. Для дівчат: вис прогнувшись на нижній жердині, опираючись ступнями на верхню, перехід в упор на нижню жердину.

Акробатичні вправи. Для хлопців: з упору присівши силою стійка на голові і руках (з допомогою); довгий перекид з трьох кроків розбігу. Для дівчат: рівновага на одній нозі, випад уперед, перекид уперед.

Опорні стрибки. Для хлопців: стрибок зігнувши ноги (козел у довжину, висота - 115 см). Для дівчат: стрибок боком (кінь у ширину, висота - 110 см).

Вправи з гантелями, еспандерами, на тренажерах.

Ритмічна гімнастика.

10 клас (дівчата)

Стройові вправи: поворот кругом у русі .

Вправи з рівноваги (на колоді): зі стійки ноги нарізно правою (лівою) - стрибки поштовхом обох ніг зі зміною положень; зіскок прогнувшись ноги нарізно.

Виси і упори: з вису стоячи на нижній жердині на зігнутих ногах поштовхом підйом в упор на верхню жердину; поштовхом обох ніг вис кутом.

Акробатичні вправи: сід кутом; нахил назад із стійки на колінах ноги нарізно; стійка на лопатках.

Елементи художньою гімнастики: хвиля руками і тулубом; перекидний стрибок; вправи з обручем, стрічкою, скакалкою. Ритмічна гімнастика.

10 клас (юнаки)

Стройові вправи : повороти кругом у русі .

Виси і упори: підйом в упор силою; вис зігнувшись, прогнувшись; згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кут в упорі, стійка на плечах силою із сиду ноги нарізно.

Акробатичні вправи: довгий перекид через перешкоду висотою до 90 см; стійка на руках (з допомогою); перекид назад через стійку на руках (з допомогою).

Опорний стрибок: стрибок ноги нарізно (кінь у довжину, висота-115-120 см).

Лазіння по канату без допомоги ногами.

Вправи з гантелями, гирями (16 кг), еспандерами.

11 клас (дівчата)

Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по два, по чотири, по вісім у русі.

Вправи з рівноваги (на колоді): комбінація з раніше вивчених елементів.

Виси і упори: рівновага на нижній жердині, упор присівши на одній нозі, махом назад зіскок прогнувшись.

Акробатичні вправи: комбінації з раніше вивчених елементів.

Елементи художньої гімнастики: комбінація з раніше вивчених елементів зі скакалкою, обручем, строчкою, танцювальними кроками, стрибками.

Ритмічна гімнастика.

11 клас (юнаки)

Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колони по два, чотири, вісім у русі.

Виси і упори: підйом силою, переворотом; згинання і розгинання рук в упорі на брусах; підйом розгином у сід ноги нарізно; зіскок махом назад.

Опорний стрибок: стрибок ноги нарізно (кінь у довжину, висота - 120-125 см).

Акробатичні вправи: комбінація з раніше вивчених елементів; переворот убік, стрибок у глибину з висоти 150-180 см. Лазіння по канату на швидкість без допомоги ногами.

Вправи з гантелями, гирями (16 кг), штангою.

Контрольні вправи і завдання :

- 1. Якій зміст розділу “гімнастика” у шкільній програмі з фізичної культури ?*
- 2. Які види занять гімнастикою застосовуються в режимі шкільного дня ?*
- 3. Яка спрямованість занять гімнастикою в початковій школі ?*
- 4. Яка спрямованість занять гімнастикою з учнями середнього віку ?*
- 5. Яка спрямованість занять гімнастикою з учнями старшого віку ?*
- 6. Яким чином забезпечується розвиток пізнавальних інтересів учнів, формування умінь та навичок самостійних занять учнів гімнастичними вправами ?*
- 7. Яким чином забезпечується поступове і спадкоємне формування рухових умінь і навичок на протязі навчання ?*
- 8. Яка спрямованість занять гімнастикою у дівчат старшого віку ?*
- 9. Яка спрямованість занять гімнастикою у хлопців старшого віку ?*
- 10. Які вправи прикладної гімнастики широко представлені в шкільній програмі з фізичної культури ?*

3.2. Особливості занять гімнастикою зі школярами.

3.2.1. Фізіологічні особливості дітей шкільного віку

Обов'язковою умовою правильної організації занять гімнастикою є урахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей дітей і підлітків.

Фізичні вправи (у тому числі і гімнастичні) суттєво впливають на фізичний розвиток учнів, їх застосування дає позитивні наслідки тільки тоді, коли вони відповідають можливостям організму і сприяють його розвитку.

Молодший шкільний вік

У молодшому шкільному віці організм дитини інтенсивно зростає і розвивається. Зміни розмірів тіла у віці від 7 до 10 років йдуть рівномірно: за рік ріст збільшується в середньому на 4-5 см., ваги тіла на 2-3 кг. Темпи росту хлопчиків і дівчаток майже однакові.

Продовжується розвиток кістяка. Хребет до 9-10 років має велику гнучкість за рахунок еластичності і товщини міжхребцевих дисків. Характерні вигини хребта ще не сформувалися і легко змінюються під зовнішніми впливами. У цьому віці велике значення має постійний контроль вірної постави, укріплення м'язів тулуба.

З 8-10 років починається посилений розвиток м'язової системи. М'язи в цей період еластичні, легко піддаються розтягуванню.

У цей період вправи для розвитку гнучкості потрібно обов'язково поєднувати з вправами для зміцнення м'язової системи, орієнтуючись головним чином на розвиток активної гнучкості.

По мірі дозрівання опорно-рухового апарату і центральних механізмів нервової системи зростає здібність до оволодіння новими рухами. Діти достатньо швидко адаптуються до несподівано виникаючих рухових ситуацій, які потребують швидкого вирішення та виконання. Формування довільних рухів на ранніх етапах навчання підкорено загальним закономірностям умовно-рефлекторної діяльності. Свідомий вольовий контроль за рухами стає головною умовою успішності навчання. У дітей спостерігається прискорений розвиток рухового аналізатора в корі головного мозку, розвивається лабільність нервово-м'язової системи, координації рухів. В молодшому шкільному віці діти здібні оволодівати технічно складними формами рухів. Це обумовлено тим, що у віці 7-8 років вища нервова діяльність вже досягає високої ступені розвитку.

Формування рухових умінь і навичок, система умовних зв'язків у молодшому шкільному віці відрізняється значною міцністю і впливає на рухові здібності в наступному житті. Цей період найбільш сприятливий для розвитку рухових умінь і навичок, далі, на їх надбання витрачається більше зусиль і часу.

Працездатність, пристосовність організму дітей до фізичних навантажень у значній мірі залежить від стану серцево-судинної і дихальної систем. У цьому віці просвіт звуження судин ще не відповідний місткості серця. Кровопостачання тканин у дітей і підлітків у порівнянні з дорослими при фізичному навантаженні задовольняється за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень, великої швидкості кровообігу крові.

Хоча серце дитини здатне порівняно легко пристосуватися до різних режимів роботи і відносно легко відновлює свою працездатність, діяльність його нестійка у зв'язку з недосконалістю регуляторних механізмів. Різні фактори, у тому числі і

непосильні фізичні вправи, можуть стати причиною порушень ритму серцевих скорочень, різких коливань частоти пульсу та кров'яного тиску.

Занадто важкі фізичні і психічні напруги можуть стати причиною функціональних розладів серцевої діяльності й ушкодження м'язів і клапанного апарату серця.

При фізичному навантаженні, підвищена потреба організму дитини в кисні задовольняється за рахунок частоти дихання при його невеликій глибині. Мала ефективність роботи дихального апарату компенсується в дітей більшою, порівняно з дорослими, кількістю крові, що протікає через легені в одиницю часу. Тому, одним із важливих завдань занять гімнастикою зі школярами молодшого віку є постановка вірного раціонального дихання.

Середній шкільний вік

У підлітковому віці починається період статевого дозрівання в хлопчаків і дівчаток. У дітей спостерігається посилений ріст тіла в довжину, збільшується вага тіла. У дівчаток період статевого дозрівання починається раніше ніж у хлопчаків, у 11-15 років вони випереджають їх за багатьма показниками фізичного розвитку.

Вага тіла підвищується не тільки за рахунок росту, а і за збільшення м'язової маси. М'язи за своїми властивостями майже не відрізняються від м'язів дорослої людини. У хлопчаків у цей період постійно збільшуються показники відносної сили (у перерахунку на 1 кг тіла), у дівчаток у 12-13 років ці показники починають понижатись через збільшення ваги тіла.

Хребет у цьому віці ще зберігає велику гнучкість. Мускулатура недостатньо розвинута, зв'язки і сухожилля не зовсім окріплі, через що хребет легко піддається скривленню. Швидкий зріст тіла і ваги поряд з несталими формами хребта нерідко стає причиною порушень постави підлітка. Однією з причин, при невірному застосуванні фізичних вправ, може бути асиметричний розвиток м'язів тулуба. Слід звернути увагу на те, що тонус згинаючої мускулатури в цьому віці вищий ніж у розгинаючої. У спортивній гімнастиці багато вправ спрямованих на розвиток згинаючих м'язів тулуба, що, при невірному їх застосуванні, може стати причиною розвитку сутулості, або усугубити цей недолік, якщо він є. Тому для формування вірної постави потрібно використовувати достатню кількість вправ для розвитку м'язів, розгинаючих задню поверхню тулуба і шиї.

Підлітки відносно швидко пристосовуються до заданої роботи. Висока працездатність організму обумовлена високою збудженістю і більшою рухливістю нервових процесів у зрівнянні з дорослими. Однак при інтенсивній м'язовій діяльності порівняно швидко настає втома. Серце в підлітка під час фізичного навантаження витрачає більш енергії ніж у дорослих, так як збільшення хвилинного об'єму крові в дітей 10-13 років відбувається за рахунок почастішання серцевої діяльності при невеликому збільшенні ударного обсягу.

У підлітковому і юнацькому віці, у зв'язку з перевагою відверненого мислення, умовні рухові рефлекси на словесні сигнали утворюються швидше, ніж на конкретні, предметні подразники. Тому навчання рухам з переважним використанням словесних методів (особливо в юнацькому віці) є фізіологічно обґрунтованим. Підлітки відрізняються підвищеною збудливістю, що виявляється, зокрема, у високій руховій активності й у невпорядкованості (незграбності) рухів. До початку періоду полового дозрівання підвищуються можливості аналітико-синтетичної

функції мозку, що є основою нових, вищих форм відображення і пізнання дійсності. Усвідомлюючи значимість і зміст занять фізичними вправами, підліток швидко опановує їх новими видами.

Нестійкість психіки підлітка вимагає постійної підтримки його інтересу до фізичних вправ. Вони повинні бути такими, що викликають позитивні емоції, задоволення, в той же час доступними, не занадто складними. Інтерес до складної, малодоступної вправи вгасає так само швидко як і до простої, виконання якої не складає праці. Задоволення від успішного виконання вправи, переборення при цьому значних труднощів, стає дійовим стимулом до навчання і фізичного удосконалення.

Підлітки швидше втомлюються при одноманітній діяльності. Для підтримки працездатності необхідні часті перерви між вправами, з невеликим часом. Утома в дітей проходить швидко, а при великих перервах та довгій бездіяльності цікавість учнів до занять зменшується, що негативно впливає на процес навчання. З віком в учнів підвищується здібність до переборення охоронного гальмування від перевтоми. Цю обставину слід урахувувати при заняттях з підлітками, які схильні до переоцінки своїх сил.

Організм підлітка легше переносить швидкісні зусилля і трудніше навантаження, що пов'язані з витривалістю і силою.

У підлітків проходить подальший розвиток центральної нервової системи. Посилюється контроль кори головного мозку над інстинктивними й емоційними реакціями. Однак нерідко спостерігається перевага збуджуючих процесів над гальмуючими. Підвищена збудженість центральної нервової системи в цей період обумовлена глибокими змінами в ендокринній системі. Зокрема, посилення функцій статевих залоз, гормони яких мають великий вплив на діяльність головного мозку. Наслідком підвищеної збудженості буває швидка втомленість, дратівливість, нестриманість.

Вплив гормонів залоз внутрішньої секреції на діяльність центральної нервової системи, невідповідність між м'язовою силою і зростаючою вагою тіла, посилений зріст довжини верхніх і нижніх кінцівок викликають тимчасове порушення раніше надбаних координаційних зв'язків, точності рухів, рухових навичок. Тому в підлітковому віці, для подолання цього небажаного явища необхідно приділяти багато уваги систематичному тренуванню, спрямованому на розвиток координації рухів і вдосконалення просторово-тимчасової точності рухів.

Старший шкільний вік

У цьому віці процес розвитку організму школярів проходить порівняно з підлітковим віком більш спокійніше і рівномірно. Юнаки починають випереджати дівчат по всіх показниках фізичного розвитку. Закінчується процес статевого дозрівання. За будовою тіла, його пропорційністю, юнаки і дівчата не відрізняються від дорослих.

Природний приріст сили і витривалість дівчат завершується біля 14 років, у тієї ж час у юнаків зріст цих якостей продовжується. Розвиток кістяка завершується, кістковий апарат здатний витримувати значні навантаження. У юнаків інтенсивно розвивається сила, маса м'язів до 17-18 років досягає 40-45% ваг тіла. Стають доступними вправи з проявами значних і навіть близьких до максимальних навантажень.

У дівчат, помітне зниження сили по відношенню до ваги тіла, затрудняє

виконання рухових дій, пов'язаних з переборюванням власної ваги тіла, робить їх невпевненими у своїх силах і як слідство малоактивними в заняттях. У цей час з боку вчителя необхідна окрема увага, врахування нахилів та інтересу дівчат до занять гімнастикою, виховання потреби до систематичних занять фізичною культурою, збереження рухової активності як засобу зміцнення здоров'я.

Робота серцево-судинної системи стає більш раціональною, що сприяє підвищенню витривалості організму до фізичних напруги. Підвищення функціональних можливостей організму пов'язане з розвитком дихальної системи. У цей період, особливо в юнаків, збільшується окружність грудної клітини, життєва місткість легенів. Однак, у порівнянні з дорослими, школярі старших класів слабкіше перетерпають затруднення дихання (затримку дихання, натужування) при фізичних вправах, у них швидко настає киснева недостатність, котра різкіше, чим у дорослих, обумовлює працездатність.

Функціональні можливості організму дівчат значно нижчі чим у юнаків, необхідне більш точне дозування вправ потребуючих проявів витривалості, поступове підвищення навантаження.

3.2.2. Особливості і зміст занять гімнастикою з різними віковими групами учнів

Учебний матеріал з гімнастики в програмі з фізичної культури розподілений по класам (рокам навчання) з урахуванням вікових особливостей учнів.

Головний напрям учбових занять у *початковій школі* акцентовано на вирішення освітніх завдань: оволодіння школою рухів і вірною поставою, формування елементарних знань про основи фізичної культури і здорового способу життя. Кожний урок є ланкою системи уроків пов'язаних у логічну послідовність і направлених на оволодіння учбовим матеріалом конкретної теми. Темі узгоджуються між собою, визначаючи обсяг учбового матеріалу з урахуванням етапу навчання руховим діям і підготовленості учнів.

Молодший шкільний вік - благодійний період для розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції і частоти рухів, швидко-силових якостей. У програмний матеріал I-II класів входять прості стройові вправи, загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами, вправи в лазінні і перелазінні, у рівновазі, нескладні акробатичні вправи і вправи на гімнастичних снарядах у висах і упорах.

Новизна і незвичайність застосування різноманітних загально-розвиваючих вправ чинять вагомий вплив на розвиток координаційних здібностей учнів. У кожний урок необхідно вносити нові загально-розвиваючі вправи або їх варіанти, інакше повторення одних і тих же самих вправ не дасть бажаного ефекту, буде не цікаве учням. При застосуванні знайомих вправ слід міняти частоту, темп руху, силові зусилля, напрям і т.п.

При вивчанні і виконання учнями акробатичних вправ і вправ на гімнастичних снарядах уся увага винна бути спрямована на гімнастичний стиль виконання вправ, вірну поставу, точність вихідних і кінцевих положень тіла, чіткість рухів. Початковий етап навчання вправам на гімнастичних снарядах є базовою основою техніки виконання гімнастичних вправ, тому засвоєння простіших вправ учнями потрібно на доброму технічному рівні.

Значне місце на уроках з молодшими класами відводиться руховим іграм та

ігровим завданням. Спочатку рекомендується давати групові ігри. З надбанням рухового досвіду і підвищенням цікавості дітей до колективної діяльності, в уроки можливо включати командні ігри з елементами змагань. У змісті ігор можливі елементи вправ у рівновазі, лазінні і перелазінні, різновиди бігу, стрибки. Не слід включати мало засвоєні вправи, так як це може привести до створення невірної навички виконання руху.

З учнями *середньої школи (V-IX класи)* розширюється і заглиблюється навчання гімнастичним вправам. Вивчаються більш складні стройові та загально-розвиваючі вправи, акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи у висах і упорах на гімнастичних снарядах.

Поряд з надбанням рухового досвіду, навичок технічного виконання вправ, гімнастичні вправи використовуються для виховання фізичних якостей.

Починаючи з V класу, підвищується диференційований підхід до хлопчаків і дівчаток при виборі снарядів, підборі гімнастичних вправ і їх дозування.

По оволодінню окремими елементами гімнастичних вправ слід вивчати нескладні комбінації, вар'юючи сполучення елементів, їх послідовність і кількість. Це буде сприяти удосконаленню рухових навичок і розвитку координаційних здібностей.

Застосування на уроках групового методу організації діяльності учнів, чітка регламентація, необхідність додержання дисципліни і порядку дає змогу виховання вольових якостей, самостійності, дисциплінованості, почуття колективізму.

У V-IX класах підвищуються індивідуальні відмінності школярів, що потрібно ураховувати при навчанні рухам, розвитку рухових здібностей, у процесі виховання. У цій зв'язку слід диференціювати завдання для окремих школярів, зміст і темп засвоєння програмного матеріалу, оцінку їх досягнень.

У цей період фізичного розвитку учнів розвиток координаційних здібностей необхідно ув'язати з вихованням швидкісних і швидкістно-силових якостей, а також з розвитком витривалості і гнучкості.

Оцінка успішності в V-IX класах проводиться на загальних положеннях та складає показники: рівень відповідних знань, ступінь володіння руховими уміннями і навичками, виконання учбових нормативів. Оцінка винна стимулювати активність підлітка, цікавість до занять гімнастикой, бажання покращити особистий результат.

У *старших класах (X-XI)* продовжується поглиблене навчання і вдосконалення техніки гімнастичних вправ: у висах і упорах, опорних стрибках, акробатиці, загально-розвиваючих і стройових вправах.

На заняттях з юнаками застосовують загально-розвиваючі вправи силового напрямку: з гантелями, штангою, на гімнастичних снарядах, використовуючи ваги свого тіла. З дівчатами виконуються більш складні вправи з предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, комплекси ритмічної гімнастики.

Гімнастичні вправи в старших класах направлені в першу чергу на виховання фізичних якостей: сили, силової і швидкісної витривалості для різних м'язових груп тіла. Використовується вибіркова здатність гімнастичних вправ на різні м'язові групи і впливу на фізичні якості.

Під час уроку вчитель винний звертати увагу учнів на великі можливості гімнастичних вправ не тільки для виховання фізичних здібностей, а і на виховання вольових якостей (особливо у вправах на снарядах), формування красивої постави,

фігури, граціозності, краси рухів.

Вікові і статеві особливості юнаків і дівчат у старших класах впливають на організацію і методику учбово-виховного процесу, потребують диференційованого підходу до підбору заходів, методів і організації уроків.

Для контролю за учбово-виховним процесом програмою передбачені контрольні учбові вправи. По ходу опанування навичками вони застосовуються для корекції навчання, а в кінці періоду вивчення якогось розділу - для оцінки рівня оволодіння навичками.

Контрольні запитання і завдання:

- 1. Які особливості виховання гнучкості враховують при заняттях гімнастикою в молодшому шкільному віці ?*
- 2. Дайте характеристику динаміки зростання силових якостей урізних вікових груп школярів.*
- 3. Від чого залежить працездатність, пристосованість організму дітей молодшого віку до фізичного навантаження ?*
- 4. Які засоби застосовують для застереження порушень постави ?*
- 5. Які особливості статевого розвитку спостерігаються у хлопців і дівчат в середньому і старшому віці ?*
- 6. Який зміст і спрямованість занять гімнастикою з школярами молодшого віку ?*
- 7. Якій зміст шкільної програми з гімнастики для учнів середнього віку ?*
- 8. Яким чином враховуються статеві особливості юнаків і дівчат при заняттях гімнастикою ?*
- 9. Якій зміст шкільної програми з гімнастики для учнів старшого віку ?*
- 10. Які особливості методики навчання гімнастичним вправам для школярів різного віку ?*

3.3. Урок гімнастики

3.3.1. Методичні особливості уроку гімнастики.

Основною формою організації занять гімнастикою в школі є урок. На уроці учні мають змогу оволодіти знаннями про гімнастичні вправи, способи їх використання для зміцнення здоров'я, підвищення дієздатності, а також набути рухові навички, необхідні в повсякденному житті та праці. Гімнастичні вправи сприяють розвитку здібностей в оволодінні новими формами рухів і координаційною спритністю.

Урок гімнастики вирішує педагогічні завдання: фізичний розвиток учнів, озброєння їх життєво необхідними руховими уміннями та навичками, розвиток та удосконалення рухових можливостей, надбання знань із фізичної культури

Урок гімнастики винний відповідати педагогічним вимогам:

- 1) вирішувати визначену учбову мету і приватні завдання;
- 2) визначати єдність оздоровчих, освітніх і виховних завдань;
- 3) засоби і методи навчання, зміст і складність гімнастичних вправ, розмір навантаження необхідно планувати з урахування вікових, статевих особливостей,

стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості учнів;

4) у процесі уроку поєднуються колективні й індивідуальні форми занять, широко використовується взаємодопомога учнів, забезпечується попередження травматизму при виконанні вправ;

5) на уроці обов'язкова керівна роль вчителя, якісний підбір методів організації діяльності учнів під час виконання учбових завдань..

Основні передумови, що передбачають найбільш доцільну послідовність вирішення цих питань:

1. Організація діяльності учнів на уроці, вибір методів і прийомів навчання винний бути спрямований на досягнення результатів заняття з найменшою тратою енергії та часу.

2. Зберігання високої працездатності й інтересу, емоційного стану учнів на протязі всього уроку. Різні види вправ потребують від учнів різних по ступені і характеру напруги, що необхідно враховувати при чергуванні вправ та послідовності їх використання.

3. Діяльність учнів, учбовий матеріал урокові повинні мати пізнавальний характер.

4. Гігієнічні умови, тривалість, чергування, дозування виконання вправ, насамперед усього повинні сприяти зміцненню здоров'я учнів.

Шкільні уроки гімнастики, у залежності від визначених педагогічних завдань підрозділяють:

1. *Ввідні* (на початку проходження розділу учбового матеріалу програми), на яких учитель ставить задачі навчальної роботи, повідомляє вимоги до учнів, розкриває зміст програмного матеріалу, може перевірити рівень фізичної підготовленості і якість виконання основних вправ за попередній клас;

2. *Учбові уроки*, присвячені вивченню нового учбового матеріалу. Основний час на уроках цього типу витрачається на формування нових гімнастичних умінь і навичок перед умовлених програмою.

3. *Тренувальні уроки*. Направлені на повторення й удосконалення техніки виконання раніше вивчених гімнастичних вправ, підвищення фізичної підготовки, тренуваності.

4. *Комбіновані (змішані) уроки*. Коли навчання нового поєднується з закріпленням і удосконаленням раніше вивченого учбового матеріалу. Проведення таких уроків найбільше поширене в школі.

5. *Контрольні уроки*. Проводяться після проходження частини програмного матеріалу, або наприкінці розділу "Гімнастика" і спрямовані на визначення рівня успішності і підготовленості учнів. Для оцінки застосовуються учбові залікові гімнастичні вправи, тесті з загальної і спеціальної фізичної підготовки. Контрольний урок, який проводиться наприкінці розділу програми "Гімнастика", можливо організувати у виді змагань по гімнастиці.

3.3.2. Організація уроків з гімнастики

Нестандартність гімнастичних вправ, порівняно з повсякденними руховими діями дає змогу впливати на розвиток рухових можливостей. Однак специфікою деяких гімнастичних вправ є: підвищена вимогливість до функцій вестибулярного апарату, координації рухів; виконання інших вправ неможливо без достатнього рівня

фізичної підготовленості. Саме тому врахування дидактичних принципів доступності і послідовності є головним у формуванні завдань уроку гімнастики.

Формуючи завдання уроку, окрім озброєння учнів знаннями, формування рухових умінь та навичок, обов'язково повинні бути оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму учнів, укріплення здоров'я. Виховна робота з учнями проводиться в процесі усіх занять, у завдання уроку вона може бути поставлена в тому разі, коли для її вирішення в урок включені спеціальні заходи або використовуються спеціальні вправи.

Завдання уроку повинні базуватися на попередньо засвоєному учбовому матеріалі і передбачати наступний. Конкретність, урахування можливості виконання - одна з основних вимог формування завдань уроку. Для цього необхідно в кожному випадку ураховувати вік учнів, рівень їх фізичної, психологічної підготовленості і умов проведення уроку.

Якість та ефективність шкільного уроку залежить від раціонального підбору методів організації діяльності учнів, виховання осмисленого та активного відношення до занять, організованості і дисциплінованості учнів.

Необхідність постійного контролю, пояснень та виправлення помилок учителем під час виконання гімнастичних вправ, фізичної допомоги та забезпечення страховки, створюють труднощі в організації, забезпеченні достатньої щільності уроку, регулюванні фізичного навантаження.

Засоби для досягнення оптимальної щільності уроку:

- скорочення часу на перешикування, руху при зміні місць занять;
- використання поточного та прохідного способів виконання загально-розвиваючих вправ;
- використання фронтального, поточного та групового методів організації діяльності учнів при вивченні та виконанні гімнастичних вправ;
- використання для виконання вправ декілька гімнастичних снарядів та багато комплектного обладнання, організація допоміжних місць для виконання підводних та підготовчих вправ;
- індивідуальні рухові завдання учням для виконання між підходами до гімнастичних снарядів;
- використання методу колового тренування для виховання фізичних якостей.

Урок гімнастики винний відповідати педагогічним вимогам: забезпечити працездатність організму, сприяти удосконаленню рухових навичок, розвитку фізичних та рухових якостей, передбачати зниження функціонального навантаження та приведення організму учнів у відносно спокійний стан по завершенню уроку.

Виходячи з цих завдань урок, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина

На початку уроку вирішуються організаційні питання: шикування учнів, рапорт чергового, повідомлення завдань уроку та інше.

Далі вирішуються фізіологічні завдання по підготовці організму учнів до фізичних навантажень. Окрім підготовки функціонального стану організму вирішуються навчальні завдання: на простіших рухових діях, різновидах загально-розвиваючих вправ, учні збагачуються руховим досвідом, координацією рухів.

Виконуючи основні завдання, на протязі виконання усіх вправ, увага

акцентується на вироблення навичок виконання вправ у гімнастичному стилі, виховання "культури руху", формування вірної постави.

Другий розділ підготовчої частини виділяється для виконання спеціальних гімнастичних вправ. Це нескладні вправи, орієнтовані на вивчення та закріплення основних положень тіла: в упорах, стійках, рівновазі, підводячи та підготовчі вправи до тих, що вивчаються в основній частині уроку.

Загальний зміст підготовчої частини складають: стройові вправи, різновиди ходьби і бігу, стрибки, загально-розвиваючі вправи, вправи з предметами, з партнером, вправи прикладної гімнастики, рухові ігри, спеціальні гімнастичні вправи. Плануючи зміст підготовчої частини уроку слід урахувати її направленість: на виховання вміння в учнів виконувати вправи в різному ритмі, із різною швидкістю й напругою; покращення координації рухів; формування та удосконалення навичок виконання окремих компонентів або цілісних рухових дій.

Зміст та підбір вправ, особливо в другому розділі підготовчої частини винний бути зорієнтований на вирішення завдань основної частини уроку.

Основна частина

Її призначення: формування життєво необхідних навичок та умінь, удосконалення рухових, психологічних та вольових якостей. Основна частина уроку передбачає: придбання учнями умінь і навичок виконання гімнастичних вправ; формування вірної постави учнів у процесі виконання вправ; розвиток фізичних та рухових якостей, виховання рішучості та волі; підвищення рівня спортивних результатів. Поряд з тим, вчителю необхідно знаходити можливість у процесі кожного уроку поповнювати знаннями учнів щодо учбового матеріалу, що вивчається, що дасть їм змогу свідомо відноситись до своєї праці.

Гімнастика характерна своєю різноманітністю. Вчитель повинний навчати учнів великій кількості різноманітних вправ (вільні, акробатичні вправи, лазіння, біг, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах), які мають різну технічну основу виконання. Для успішного вирішення цих завдань при доборі вправ необхідно обов'язково враховувати раніше засвоєні учнями рухові уміння і навички та руховий досвід.

Для досягнення щільності уроку, достатнього рівня фізичного навантаження в основній частині уроку застосовуються різні способи виконання вправ і різні методи організації діяльності учнів. Так, деякі нескладні вправи можуть вивчатися *фронтальним* методом, коли, всі учні одночасно залучаються до їх виконання. Цей метод доцільний при вивченні нових нескладних вправ, а також удосконалення вивчених, коли це не потребує допомоги та страховки. Він дає змогу вчителю тримати в зорі весь клас, контролювати навчання, робити зауваження, виправляти як загальні, так і індивідуальні помилки учнів.

Комбінований метод - різновид фронтального методу, коли учні виконують вправи постійно (наприклад, одночасно учні першої шеренги, потім другої, третьої і т.д.). Він дає змогу вчителю більш конкретніше оцінювати виконання вправ учнями. Учні також мають можливість спостерігати й оцінювати дії своїх товаришів, що бажано діє на процес навчання.

Почерговий метод полягає в тому, що учень починає виконувати вправу тільки після того, як її закінчив попередній. Цей спосіб використовується при перших спробах виконання вправ під контролем учителя, коли необхідна його допомога та

страховка, а також при виконанні вправ на гімнастичних снарядах. Однак слід пам'ятати, що цей метод веде до помітного зниження моторної щільності урокові.

При *поточному* методі учень починає виконувати вправу, не чекаючи закінчення її виконання попереднім учнем (наприклад, серія перекидів на акробатичній доріжці, або переміщення в упорі на жердинах паралельних брусів від одного кінця до іншого, або вправи на гімнастичній колоді). Цей спосіб використовується в тому разі, коли вправа вже достатньо освоєна і небезпечна для виконання.

Для вивчення та виконання вправ на гімнастичних снарядах використовують *груповий* метод. Він дає можливість поглибленого вивчення гімнастичних вправ, спостереження вчителем за виконанням завдань, виправлення помилок. Клас поділяється на групи (відділення) по кількості від запланованих на уроці завдань. Завдання на кожному виді занять визначається, роз'яснюється, демонструється до початку роботи груповим методом. Кожна група виконує задані вправи на визначеному гімнастичному снаряді, по команді вчителя групи міняються місцями занять. Розподіл учнів на групи доцільно робити з урахуванням їх підготовленості. У кожній групі (відділенні) учителем призначається старший, який упорядковує чергові підходи учнів до гімнастичних снарядів чи до міста занять, забезпечує страховку. Звичайно, в кожному класі є здібні, найбільш устигаючі в спортивному відношенні учні, навіть спортсмени-розрядники, що займаються окрім школи в дитячо-юнацьких спортивних школах та спортивних секціях - вони основа фізкультурного активу класу і перші помічники вчителя на уроці. У старших класах учні почергово забезпечують страховку товаришів, освоюючи навички, прийоми та способи її виконання.

Плануючи вправи на кожному виді занять (гімнастичних снарядах) слід ставити завдання: на одному виді - по вивченню нового учбового матеріалу (на цьому виді присутність і особлива увага вчителя); на інших - повторення пройденого учбового матеріалу, удосконалення техніки виконання раніше вивчених вправ, вправи для виховання рухових якостей.

Бажано, щоб зміст вправ на одному місці занять планувався з урахуванням сприяння оволодінням вправами на іншому місці занять і не робив протилежного ефекту.

При чіткій і правильній організації виконання вправ груповим методом учні матимуть достатньо дозоване фізичне навантаження з необхідними перервами відпочинку.

Коли кількість учнів у групах велика, виконання вправ учнями по черзі займає багато години, моторна щільність уроку знижується. Для запобігання цього, необхідно давати додаткові завдання: підводячи вправи, імітацію рухів, вправи для розвитку рухових якостей необхідних для виконання вправи та інше.

Груповий метод сприяє розвитку самостійності та ініціативності учнів, почуття колективізму, взаємодопомоги та вихованню дисциплінованості.

Велике значення для емоційності проведення уроку мають *ігрові* та *змагальні* методи. При їх застосуванні створюються найкращі умови для розвитку тих чи інших рухових якостей, підвищується інтенсивність фізичного навантаження і у той же час знижується психологічний тиск від попередніх гімнастичних вправ, пов'язаних із проявою вольових зусиль. На уроках гімнастики широко застосовуються змагання в різноманітних командних естафетах, з включенням у їх

програму елементів гімнастичних та акробатичних вправ, змагання в перетягування канату та інше. Плануючи змагальні вправи обов'язково слід враховувати вік учнів, їх рухову підготовку й доступність виконання вправ для всіх учнів.

Кожен із перерахованих методів має свою ефективність і залежить від мети уроку, матеріальної бази, віку учнів, їх численності в класі, рівня підготовки, а також, від завдань матеріалу, що вивчається. У залежності від цих обставин, для рішення навчальних завдань доцільно планувати комбіноване використання методів організації діяльності учнів, або декілька методів на одному уроці.

Заключна частина

У цій частині вирішуються питання зниження функціонального навантаження та приведення організму учнів до оптимально спокійного стану згідно з подальшою діяльністю. Використовуються вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів, спокійні ігри направлені на підвищення уваги.

Для цієї мети можна рекомендувати ряд вправ відволікаючого характеру. Наприклад, 4 кроки – стройовим кроком, 4 кроки - звичайним; по сигналу учителя "раз" усі йдуть з піднятими в сторони руками; по сигналі "два" - ходьба, руки на поясі; по сигналу "три" - звичайні кроки; по сигналу "чотири" - основна стійка.

Визначене місце можуть зайняти вправи з ігровими завданнями на увагу. Наприклад, учитель пропонує ведучому запам'ятати порядок розташування учнів у шерензі. Потім ведучий повертається спиною до шеренги. Два учні швидко міняються місцями. Після цього ведучий повертається до групи і прагне визначити, хто з учнів змінив місце. Якщо ведучий відгадав, його місце займає один з цих учнів; якщо ж він не відгадав три рази, вибирається новий ведучий.

З цією ж метою можливе використання в заключній частині танцювальних вправ, наприклад: 8 кроків галопу вправо, руки на поясі, 8 звичайних кроків, те ж уліво. Корисними виявляться і вправи заспокійливого характеру. Наприклад, на 4 кроки - вдих, на 4 кроки - видих; у русі (або на місці) на рахунок 1 - руки вперед, на рахунок 2 - розслабити кисті, на рахунок 3 - розслабити передпліччя, на рахунок 4 - опустити розслаблені руки вниз (2-4 рази); 1 - руки нагору, 2 - розслабити руки (опустити до рівня пліч), 3 - розслабити тулуб, опустити руки вниз до упора присівши, 4 - в.п.

У заключній частині уроку можна давати також визначені вправи на координацію, наприклад: в.п. - о.с., 1-2 - коло лівою рукою назад, правої вперед, 3-4 - коло лівої рукою вперед, правою назад.

По закінченню заключної частини уроку підводяться висновки уроку, визначається оцінка діяльності учнів, успішності, пропозиції та зауваження. При цьому важливо передбачити подальше стимулювання інтересу та усвідомленої активності учнів до майбутніх уроків.

Домашні завдання учням даються згідно шкільної програми розділу "Гімнастика": виконання комплексів гігієнічної ранкової гімнастики, комплексів вправ для розвитку фізичних якостей, правильної постави, по щоденному руховому режиму та інше. Завдяки домашнім завданням у учнів поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного удосконалення. Домашні завдання повинні бути логічним продовженням учбової роботи і складатись із вправ, спрямованих на розвиток основних рухових якостей, а в окремих випадках повторення найпростіших елементів техніки рухів. Для

ефективності домашніх занять необхідно добиватись не тільки їх систематичності а і здійснювати постійний контроль за якістю їх виконання.

3.3.3. Планування навчально-виховного процесу.

Планування дає змогу учителеві вірно і чітко організувати свою працю, бачити її у цілому і виділити головні та другорядні завдання, а також зорієнтувати зміст, форми та методи. Від якості планування залежать вірний розподіл часу на проходження навчального матеріалу й ефективність навчально-виховного процесу. Плануючи необхідно врахувати особливості матеріальної бази, умови проведення уроку.

До документів планування навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітній школі відносяться: програма з фізичної культури, графічний робочий план розподілу і проходження навчального матеріалу, поурочний робочий план, плани - конспекти уроків.

У змісті *графічного* та *поурочних робочих планів*: завдання по проходженню розділу "Гімнастика" у програмі фізичної культури для окремого класу; учбові та контрольні нормативи; поурочний розподіл навчального матеріалу.

Поурочний робочий план є пов'язуючою ланкою між графічним планом та планом-конспектом уроку.

План-конспект уроку - документ планування навчально-виховної роботи, в якому визначається зміст, послідовність виконання, дозування вправ, організаційні та методичні особливості уроку.

Структура плану-конспекту передбачає розкриття змісту підготовчої основної та заключної частини уроку.

У графі "Зміст уроку" повинні бути записані усі вправи і завдання, з указівкою вихідного положення і переліком складаючі дій. Якщо урок проводиться груповим методом - у конспекті запис змісту вправ для кожного відділення і вказівки про порядок зміни занять визначеними видами вправ, при необхідності запис вправ окремо для хлопців і дівчат.

Запис вправ у розділі "Зміст уроку" виконується згідно гімнастичної термінології. При записі загальнорозвиваючих вправ указується: вихідне положення (В.П.); рух і його напрямок (нахил, поворот праворуч. присід); кінцеве положення. Першою вказується основна дія, потім додаткові до неї. Наприклад :

В.П. - стійка ноги нарізно, руки за голову

1. - нахил, руки в сторони

1. - в.п.

3. - присід, руки вперед

4. - в.п.

При запису вправ на гімнастичних снарядах указується: в.п. (вис. упор); назва руху і спосіб його виконання (підйом махом назад, підйом розгином) і напрям руху (уліво. вправо); кінцеве положення). При запису навчальних комбінацій складаючі дії (окремі елементи) розмежуються знаком тире. Наприклад:

Бруси : З упора на руках розмахування - підйом махом назад - 2-3 махи в упорі - зіскок махом уперед уліво.

Запис кінцевого положення після зіскоку упускається, так як приземлення завжди повинно виконуватись згідно традиційно прийнятого гімнастичного стилю.

Графа "Дозування" планує кількість повторень або час на виконання вправ, враховуючи доцільність пропонованої величини навантаження з урахуванням віку, статі, підготовленості учнів, відповідальність дозування методики розвитку рухових якостей, розподілу часу уроку на вирішення учбових завдань.

У графі "Організаційні і методичні вказівки" розкривають питання організації і методики проведення уроку:

- організаційні вказівки: методи організації діяльності учнів (фронтальний, почерговий, груповий, тощо);

- забезпечення страховки і допомоги; підготовку місць занять; роздача та збір додаткового інвентарю і т.п.; методичні вказівки: методи і прийоми навчання, наглядні посібники, засоби контролю й оцінки виконання завдань, особливості виконання вправ (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливості умов і правил у рухових іграх, естафетах і т.п.

Контрольні питання і завдання :

1. *Які види уроків визначаються в залежності від їх спрямованості ?*
2. *Яким основним педагогічним вимогам повинний відповідати урок гімнастики ?*
3. *Які завдання вирішуються в підготовчій частині уроку гімнастики ?*
4. *Які завдання вирішуються в основній частині уроку гімнастики ?*
5. *На вирішення яких питань спрямована заключна частина уроку ?*
6. *Як формуються завдання уроку ?*
7. *Коли доцільно використовувати груповий метод організації навчальної діяльності учнів ?*
8. *Які характерні риси фронтального методу організації навчальної діяльності учнів ?*
9. *Який зміст розділу "Організаційно-методичні вказівки" у плані-конспекті уроку ?*
10. *Яким чином забезпечується послідовність та наступність навчання гімнастичним вправам у плануванні уроку гімнастики ?*

3.4. Гімнастика в режимі шкільного дня

Гімнастичні вправи займають важливе місце у всіх заходах щодо фізичного виховання учнів, проведених поза навчальним планом школи. До таких заходів відносяться гімнастика до занять, фізкультурні хвилини на уроках, ігри і спортивні розваги на великих перервах і в розпорядку груп продовженого дня.

Гімнастика до занять проводиться щодня перед першим уроком з метою організації учнів, активізації фізичного стану, настрою їх на майбутню навчальну діяльність, загартування. Гімнастика до занять проводиться на свіжому повітрі, на подвір'ї школи (при негоді можливо в добре провітреному приміщенні) протягом 10-15 хвилин. У неї включають 5-6 нескладних вправ, виконання яких можливо в повсякденному одязі. Комплекс складають переважно з вправ, що впливають на великі м'язові групи (нахили, повороти, присідання), які сприятливо позначаються на функції дихання і сприяють формуванню правильної постави. Проводити вправи треба в спокійному темпі, інтенсивність і дозування вправ повинні бути помірним, таким, що не викликали б стомлення і перезбудження учнів. Ефективність гімнастики до занять підвищується, якщо вправи проводяться під музику. Комплекси вправ

бажано періодично (1-2 рази на місяць) поновлювати, їх характер і інтенсивність повинні відповідати умовам погоди й порі року. Гімнастика до уроків необхідно проводитись окремо для учнів початкової школи, середнього і старшого віку. Зміст комплексів прав повинен відповідати віковим особливостям учнів.

Організація гімнастики до занять покладається на учителя фізичної культури. Учитель фізичної культури розробляє комплекси вправ для різних класів і інструктує вчителів і учнів-інструкторів, відповідальних за проведення гімнастики в кожному класі. Загальне керівництво по проведенню гімнастики може покладатись на чергового учителя школи.

Фізкультурні хвилини - одна з форм активного відпочинку учнів на уроці.

Кожна робота тією чи іншою мірою викликає почуття втоми і потребу у своєчасному відпочинку. Учбова діяльність вимагає від підлітків великої нервової напруги. У результаті в клітках кори головного мозку відбувається ряд зрушень, що знижують їх функціональні можливості і працездатність. Під час уроків значне навантаження випробують органи зору і слуху; м'яза тулуба, особливо спини, що знаходяться в статичній нарузі; м'яза кисті працюючої руки. У початковій стадії стомлення, що характеризується процесом порушення центральної нервової системи, різко міняється поведження учнів: знижується інтенсивність роботи (до 30% і більш), її якість — на 40—50%. При цьому близько 50% учнів починають відволікатися від навчальної діяльності, неухважно слухають викладача і т.д.

Подібне спонтанне переключення учнів на інші види діяльності є охоронною реакцією організму. Ці ознаки поведження багатьох учнів служать очевидним сигналом для учителя про те, що діти стомлені.

Після такої реакції організму на стомлення при безперервній розумовій нарузі настає процес гальмування, при якому зайва рухливість змінюється млявістю: підлітки потягуються, позіхають і т.д.

Усі вищевказані ознаки стомлення в учнів можуть бути менш вираженими, можуть наступити пізніше, якщо для активного відпочинку переключитися на інший вид діяльності. Найбільш ефективні в цих випадках фізичні вправи під час фізкультурної хвилини (додатки 8,9). Переключення учнів на виконання фізичних вправ у момент появи почуття втоми забезпечує поліпшення стану організму в цілому. Фізкультурні хвилини, проведені в оптимальний час (у початковому періоді стомлення), сприяють збереженню працездатності учнів на тривалий період.

В молодших і середніх класах вони проводяться під час уроків при перших проявах втоми учнів (пониження уваги, зниження активності, збільшення помилок при виконанні завдань, ненавмисні відволікання), яка настає після 20-30 хвилин учбової роботи дітей.

Особливе значення фізкультурні хвилини мають для молодших школярів, котрі швидко утомлюються внаслідок одноманітної роботи. Зміна розумової діяльності виконанням фізичних вправ викликає збудження взамін внутрішнього гальмування в ділянках головного мозку, що сприяє відновленню та відпочинку. Розумова діяльність дітей переважно проходить в умовах тривалого сидіння за партою у незмінному положенні, довгочасного статичного напруження м'язів, що приводить до застійних явищ у ділянках тазу, ніг, спини. Коли настає втома, відбувається мимовільне розслаблення м'язів, перекіс тулуба, порушується постава. Внаслідок того тонус передньої поверхні тулуба природно вищий ніж задньої

поверхні, створюються сутулість, низький нахил голови, опускання плечей. Виконання декілька вірно підібраних вправ дає можливість перерозподілити м'язове навантаження, підвищити тонус м'язів, їх кровопостачання і попередити порушення постави і деформацію будови тіла. Основне завдання фізкультурних хвилинок – повернути втомленим учням працездатність, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави.

У фізкультурні хвилинки включають звичайно 3-5 вправ, спрямованих на відновлення загальної працездатності учнів і сприяючих прискоренню відбудовних процесів. Фізкультурні паузи в I-УІІ класах (особливо в молодших класах) доцільно проводити на кожному уроці, включаючи в них вправи як для дрібних м'язів (насамперед м'язів кисті), так і для великих м'язових груп (м'язів спини, плечового пояса, ніг). При виконанні вправ треба стежити за повнотою і розміреністю дихання для активної вентиляції легенів. Після тривалої письмової роботи корисні вправи для м'язів рук (насамперед кисті). Ці вправи особливо потрібні для учнів початкових класів, оскільки письмова робота для них є незвичним видом діяльності, що викликає перенапругу і швидке стомлення м'язів рук.

У середніх і старших класах фізкультурні паузи влаштовують головним чином на останніх уроках і проводять них по типі короткочасної виробничої гімнастики.

Фізкультурні паузи варто проводити і на уроках праці для попередження застійних явищ у м'язах нижніх кінцівок, таза і спини, що виникають при тривалому перебуванні в робочій позі за станком або верстатом. У фізкультурні паузи на уроках праці включають присідання, різні нахили, вправи в розслабленні, якщо дозволяє місце - ходьбу, легкий біг, стрибки.

Треба привчати школярів робити фізкультурні паузи будинку при виконанні уроків удома, читанні та інших видах діяльності, пов'язаних із тривалим перебуванням в одноманітному стані.

Гімнастичні вправи під час великих перерв і в режимі продовженого дня застосовуються як засіб активного відпочинку учнів, підвищення працездатності для подальшої навчальної роботи. У них включають вправи з предметами (м'ячами, скакалками, обручами, й ін.), різні метання, лазіння, вправи в рівновазі, рухомі ігри, акробатичні та інші вправи доступні дітям відносно віку, безпечні для самостійного виконання. Вправи проводять переважно у виді ігор і різних змагань (додаток 9). Ці заняття носять добровільний характер і тому повинні бути цікавими, відповідними інтересам учнів. У зміст ігор і спортивних розваг повинні входити нескладні, добре освоєні й улюблені учнями вправи. Оскільки дітям надається відносна воля дій, необхідний особливо строгий контроль за порядком і дисципліною. Треба передбачити всі можливі заходи для попередження травматизму: продумати як розмістити учнів на площадці (або в приміщенні), щоб вони не заважали один одному; зони безпеки при виконанні вправ, забезпечити достатню кількість інвентарю; не допускати фізичного перевантаження, перевтомлення учнів, котрі, як правило, знижує самоконтроль за своїми діями.

3.5. Позакласна робота з гімнастики в школі

Основною формою позакласної роботи з гімнастики в школі є заняття в шкільних секціях гімнастики, в гуртках загальної підготовки, спортивні змагання, свята, конкурси, показові виступи. За їх допомогою вирішується цілий комплекс

важливих питань:

- зміцнення здоров'я і сприяння нормальному фізичному розвитку учнів, підвищення рівня фізичної підготовленості;
- прищеплювання школярам інтересу до спортивних видів гімнастики і систематичних занять цим видом спорту;
- поглиблення знань, умінь та навичок набутих на уроках фізичної культури,
- набуття учнями організаторських здібностей, підготовка фізкультурного активу - інструкторів і суддів по гімнастиці;
- сприяння організації здорового і змістовного дозвілля учнів.

Спортивна секція гімнастики створюється в школі з метою залучення школярів до активних занять спортивними видами гімнастики. В залежності від умов і можливостей матеріальної бази школи, професійної спеціалізованої підготовленості з гімнастики учителя фізичної культури, або наявності тренера, кваліфікованого інструктора, визначається спортивний напрям і зміст роботи спортивної секції. Робота секції може бути спрямована на заняття спортивною гімнастикою, акробатикою, атлетичною гімнастикою, художньою гімнастикою, аеробікою та її різновидами, стрибками на батуті, т. і.

В умовах загальноосвітньої школи зміст роботи спортивної секції звичайно можливо спрямовувати на вирішення наступних питань:

- сприяння фізичному розвитку і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів засобами гімнастики;
- залучення учнів до активних занять спортом;
- початкова спеціалізована підготовка юних гімнастів, орієнтація і підготовка здібних учнів до спеціалізованих занять у дитячо-юнацьких спортивних школах для подальшого спортивного удосконалення;
- популяризація гімнастики, проведення змагань, підготовка гімнастів до участі в змаганнях міжшкільного чи іншого рівня.

Завдання і спрямованість на підготовку спортсменів вищої кваліфікації у шкільній секції з гімнастики мало можливе, так як це потребує відповідної матеріальної бази, обладнання, роботи кваліфікованих тренерів і відповідної організації учбово-тренувальної роботи. При наявності достатніх умов можлива організація роботи учбових груп відділення гімнастики дитячо-юнацької спортивної школи.

У гімнастичних секціях займаються школярі починаючи з III-IV класу, що виявили схильність і інтерес до гімнастики і допущені до занять лікарем. Роботою секції звичайно керує один з учителів фізичної культури. Допомогає йому актив секції з 3-5 учнів. Актив секції приймає участь в організації занять секції, залучення нових членів, в підготовці до змагань, свят, показових виступів, облік відвідуваності занять, результатів спортивно-масових заходів. Навчальні групи формуються відповідно віку, статі, рівню фізичної підготовленості.

Зміст занять у шкільній гімнастичній секції визначається спеціальною програмою з виду гімнастики, орієнтованої на учбову програму дитячо-юнацької школи. Програма складається в залежності від спрямованості і матеріальної забезпеченості роботи секції. Підготовку юних гімнастів, спортсменів-розрядників визначає Єдина спортивна класифікація з гімнастики, а саме, класифікаційна програма

категорії “Б” (додаток 7).

Заняття в секції організуються у формі групового уроку зі звичайної структурою. Тривалість уроку від 1,5 до 2-2,5 години в залежності від спортивної кваліфікації юних гімнастів. Секційні заняття проводяться по заздалегідь розроблених поурочних робочих планах, що повинні бути ув'язані з робочими планами уроків фізичної культури. Крім поурочного робочого плану, доцільно мати графік чергування видів гімнастичного багатоборства для кожного заняття. Кількість видів на одному занятті залежить від віку, що займаються, їхньої фізичної і технічної підготовленості, періоду учбово-тренувального циклу, чисельного складу групи і матеріально-технічного забезпечення. Заняття, незалежно від того, які учбові завдання в них вирішуються, завжди повинні носити оздоровчий характер, саме тому, в кожному з них повинен бути передбачений час на фізичну підготовку учнів.

Невід'ємною частиною учбово-тренувального процесу є змагання. У групах гімнастів-розрядників результати, показані на змаганнях, служать основним критерієм оцінки успішності юних гімнастів.

Гарною перевіркою підготовленості гімнастів є участь у показових виступах на шкільних спортивних святах, вечорах художньої самодіяльності і т.п.

Учні, що займаються в секції повинні систематично, не рідше двох разів у навчальному році (у I і IV чвертях), проходити ретельне медичне обстеження.

Групи загальної фізичної підготовки (ОФП).

Основу змісту занять у групах загальної фізичної підготовки (ОФП) складають гімнастичні вправи. У групи загальної фізичної підготовки зараховують всіх учнів, що бажають додатково (крім уроків фізичної культури) займатися фізичними вправами. До них відносяться ті, у яких не визначився ще інтерес до якого-небудь визначеного виду спорту, або ті, котрим у силу недостатньої фізичної підготовленості недоцільно поки займатися в спортивних секціях. У першу чергу до занять у групах ОФП треба залучати дітей з недостатнім рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості, що слабо встигають на уроках фізичної культури. Спеціальні групи ОФП організуються для учнів, які за станом здоров'я відносяться до підготовчої медичної групи.

Заняття в групах проводять 2-3 рази на тиждень протягом 45-60 хв.

Зміст занять у групах ОФП планується в спеціальних планах, що доповнюють зміст основної навчально-виховної роботи на уроках фізичної культури. Заняття повинні проводитися з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. При великій кількості учнів необхідно організувати окремі групи для слабких і більш сильних учнів. Вправи, що застосовують, повинні насамперед впливати на недоліки розвитку рухової функції учнів. Гімнастичні вправи, що складають велику частину змісту занять у групах ОФП, треба сполучати з іграми й іншими засобами фізичного виховання. Різноманітність та емоційність занять є важливою умовою забезпечення зацікавленості і активності учнів, їх різностороннього фізичного розвитку.

Основною метою позакласної роботи з групами ОФП є прищеплювання учням інтересу до систематичних занять фізичними вправами і доведення учнів, що мають низький рівень фізичної підготовленості, до рівня середніх. Найбільш сприятливою

порою для рішення цих задач є вік до 10—11 років (до IV-V класу). Тому додаткові заняття, спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовки учнів, необхідно починати вчасно, з учнями молодшого віку.

Індивідуальні заняття гімнастикою

Основними формами індивідуальних занять гімнастикою (їх називають також самостійними заняттями) є гігієнічна гімнастика і самостійні тренувальні заняття. Гімнастичні вправи застосовуються індивідуально також для активного відпочинку (у виді фізкультурних пауз під час готування уроків або при виконанні якої-небудь іншої роботи, що вимагає тривалого перебування у визначеній статичній позі).

Гігієнічна гімнастика виконується ранком після сну. Вона сприяє більш швидкому переходу від сну до бадьорого стану, настроюванню організму до майбутньої діяльності протягом робочого дня, підвищує функціональні можливості серцево-судинної, дихальної, травної й іншої систем, інтенсифікує обмінні процеси, сприяє формуванню правильної постави й у сполученні з водними процедурами – загартуванню.

Вправи гігієнічної гімнастики помірковано підсилюють подих і кровообіг, прискорюють обмін речовин в організмі. Неухильне виконання хоча б невеликого комплексу вправ зміцнює нервову систему, серце, розвиває легені, поліпшує обмін речовин. У цьому полягає відчутне оздоровче значення гігієнічної гімнастики.

Гігієнічна гімнастика, проведена в ранкові часи, служить зарядкою і є гарним засобом правильного переходу від пасивного стану, зв'язаного з впливом сну, до активної роботи організму. Пробудження, тобто перехід від сну до пильнування, супроводжується наявністю залишкового розлитого внутрішнього гальмування областей мозку протягом більш-менш короткого проміжку часу. Це виявляється в ранковій сонливості, повільних і ослаблених м'язових рухах, деякої одутлості лица і, що саме головне, у нерідко в утрудненні відразу активно включитися в роботу. (Інстинктивно борючись з цим, просинаючись потягуємося, зітхаємо, намагається глибше дихати, "скинути" свою сонливість). Спеціально підібрані вправи ранкової гігієнічної гімнастики є прекрасним засобом виведення організму зі стану, зв'язаного з впливом гальмових процесів. *Під час гімнастики активізуються усі функції організму - подих, кровообіг, обмін речовин.* Усе це мобілізує організм до робочого стану на майбутній трудовий день. У цьому полягає велике організуюче і навіть виховне значення гігієнічної гімнастики.

Ранкова гімнастика представляє собою виконання комплексу з 6-10 загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на активізацію роботи серцево-судинної і дихальної систем, підвищення м'язового тону (додаток 7).

У склад комплексу входять вправи для різних м'язових груп без предметів і з предметами (гімнастичні палки, скакалки, обручи, легкі гантелі, еспандери). Починається ранкова гімнастика з вправ невеликої інтенсивності, загальної дії на організм (спокійної ходьби та легкого бігу), потім вправи на "потягування" і вправи для різних м'язів і частин тіла. Закінчується комплекс вправ стрибками на місці (можливо зі скакалкою) або бігом, далі виконуються вправи для заспокоєння дихання і кровообігу (спокійна ходьба з вправами на дихання та розслаблення м'язів). Інтенсивність виконання вправ спочатку повинна поступово зростати, а потім поступово знижуватись. Виконання комплексу не повинно нести великого

фізичного навантаження, не слід виконувати важкі вправи статичного силового характеру, вправи на витривалість. Закінчувати ранкову гімнастику корисно закінчувати вправами на розслаблення та самомасажем. Після ранкової гімнастики бажані водні процедури.

Важливу увагу при виконанні вправ необхідно уділяти правильному диханню. Дихання поєднується з рухами наступним чином: вдих робиться при рухах, які розширюють грудну клітку - розведення рук у сторони, підймання вгору з потягуванням, розгинанням тулуба; видих - при нахилах та поворотах тулуба, присіданнях.

Самостійні тренувальні заняття проводяться учнями звичайно як виконання домашніх завдань і є по суті доповненням до уроків фізичної культури або заняттям у спортивній секції. Самостійні заняття також можуть бути спрямовані для особистого фізичного розвитку і самовдосконалення, укріплення здоров'я. Ціль таких занять – удосконалення фізичних навичок і виховання фізичних якостей, усунення недоліків фізичного розвитку.

Однією з форм самостійних тренувальних занять можуть бути заняття ритмічною і атлетичною гімнастикою.

Спортивні змагання, конкурси, показові виступи

Позакласна робота з фізичної культури в школі обумовлена календарним планом спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів та планами роботи спортивних гуртків і секцій.

До спортивно-масових заходів належать змагання з гімнастики, а також некласифікаційні змагання за розділами шкільної програми з фізичного виховання. Використання змагань у навчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення емоційності і активності учнів, дає їм нові враження, можливість краще пізнати себе і товаришів, рівень своєї фізичної підготовленості, радість перемоги і гіркоту поразки. Цілі та завдання змагань можуть бути різними: популяризація гімнастики серед школярів; виявлення кращих спортсменів чи команди; визначення рівня засвоєння розділу “Гімнастика” з шкільної програми та інші.

Класифікаційні змагання з гімнастики являють собою змагання по класифікаційній програмі зі спортивної чи художньої гімнастики. При умові виконання розрядних вимог під час виступу на змаганнях, юним гімнастам привласнюють спортивні розряди. Для проведення масових змагань з гімнастики існує спеціальна класифікаційна програма категорії “Б” (додаток 7). Вона, по своєму змісту і вимогам більш доступна для засвоєння юними спортсменами порівняно з класифікаційною програмою для спорту вищих досягнень, і розрахована на масову гімнастику. Класифікаційні змагання проводяться згідно правил змагань зі спортивної гімнастики. Метою змагань можуть бути: визначення кращих спортсменів чи команд; виконання спортивних розрядів; підведення підсумків роботи спортивної секції; популяризація спортивної гімнастики.

Некласифікаційні змагання являють собою змагання по спеціально складеним для них програмами, спрямованими на визначені цілі і не даючи підстави для виконання спортивних розрядів. При підготовці до проведення змагань завчасно, при складанні Положення про змагання визначається їх програма. Це можуть бути змагання за шкільною програмою з гімнастики з метою сприяння розв'язанню

завдань по засвоєнню учбового матеріалу, або визначення рівня успішності учнів. Можливе проведення змагань по програмі з елементами прикладної гімнастики, учбовими нормативами для визначення рівня фізичної підготовленості учнів та інше. Слід враховувати те, що суть любих змагань є визначення переможців, саме тому Положення і програма змагань повинні чітко визначати умови оцінки виконання вправ, систему заліку та визначення переможців.

Конкурси. Мета цих заходів - розвивати вміння учнів користуватись, гімнастичними вправами, складати з них комплекси і комбінації, удосконалення техніки їх виконання, набуття рухового досвіду. Це можуть бути конкурси на краще виконання ранкової гімнастики, з ритмічної гімнастики. Конкурси можуть проводитись серед учнів класу і шкільному масштабі між командами класу, Програма конкурсу може передбачати індивідуальне і групове виконання вправ та відповідне визначення переможців. Виконання вправ може оцінюватись як за якість техніки, точність, виразність рухів, стиль виконання так і за зміст, обґрунтованість складеної вправи, її композиційний устрій, тощо.

До *фізкультурно-оздоровчих заходів* належать різноманітні конкурси, спортивні свята, комплексні фізкультурні змагання “Веселі старти”, “Дні здоров’я” та інші. У програмі заходів рухомі ігри, естафети з елементами гімнастики, акробатики, подолання перешкод, та інше. Зміст програми спрямовується на вирішення визначених завдань: виховання фізичних якостей, вміння погоджувати колективні дії, виконання удосконалення рухових навичок, кмітливість, тактика боротьби, вибір раціональних способів виконання рухових дій. Змагальні форми заходів - не стільки спосіб досягнення спортивної перемоги, скільки форма здорового відпочинку, спілкування і розваги.

Головним завданням усіх форм позакласних заходів є розвиток інтересу і залучення школярів до активних занять фізичною культурою і спортом.

Показові гімнастичні виступи. Шкільні фізкультурні свята є дійовим засобом популяризації гімнастики, залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Ведуче місце в таких заходах мають показові виступи спортсменів гімнастів, масові показові виступи. Масові показові виступи представляють собою виконання комплексів вправ (загальнорозвиваючих без предметів і з предметами, елементів спортивної, художньої, ритмічної гімнастики, акробатики) з композицією по типу вільних вправ. В більшості випадків масові виступи складаються з симетричних рухів руками, ногами й тулубом, що здійснюються в основних напрямках, а також з нескладних положень та поз тіла. Вправи виконуються синхронно всіма учасниками відповідно музичному супроводу. Складовими композиції можуть бути фігурні переміщення та перестрої учнів на площадці. Композиція вільних вправ може бути побудована на контрастах - наприклад, колони (шеренги) можуть виконувати вправи – одні встають, а другі присідають, одні держать паузу, а другі виконують рухи.

Масові вільні вправи можуть сполучатися з груповими, індивідуальними вільними і акробатичними вправами, вправами на гімнастичних снарядах. В такому разі маса учасників може створювати деякий фон, виконуючи вправи на задньому плані. Переходи від масових виступів до сольних часто пов’язані з деякими переміщеннями та перестроями учасників. Складання композиції виступу слідує починати з визначення музичного супроводу, який у значній мірі спрямовує

характер рухів. Від ступені підготовленості учасників залежить технічна складність окремих вправ і композиції в цілому.

При організації в школі учбового процесу по фізичній культурі, заходів в режимі дня учнів, спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу, необхідно пам'ятати про те, що ці форми повинні бути взаємопов'язані між собою і спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання учнів. Тільки при таких умовах можливо досягнути високих показників в фізичному розвитку і підготовленості, укріпленні здоров'я учнів.

Контрольні питання і завдання:

- 1. Які функції та характерні риси позаурочних форм занять ?*
- 2. Як ви уявляєте собі систему різноманітних занять? Що лежить в їх основі і об'єднує ?*
- 3. Яке ваше ставлення до гімнастики перед заняттями ?*
- 4. Складіть і обґрунтуйте комплекс гімнастики до занять для учнів молодшого віку.*
- 5. Які засоби використовують при організації фізкультхвилинках на уроці ?*
- 6. Що таке некласифікаційні змагання та яка їхня роль в фізичному вихованні школярів ?*
- 7. Який зміст класифікаційної програми категорії "Б" і які особливості проведення відповідних змагань з гімнастики ?*
- 8. Складіть варіант програми змагань з гімнастики відповідно з шкільною програмою.*
- 9. Яким чином складається Положення про змагання з гімнастики ?*
- 10.Що являють собою показові виступи з гімнастики ?*
- 11.Якім чином здійснюється підготовка і організація змагань з гімнастики ?*
- 12.За якими системами може здійснюватись суддівство некласифікаційних змагань з гімнастики ?*

РОЗДІЛ 4. ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

4.1. Стройові вправи

В організації уроків гімнастики значну роль відіграють стройові вправи, що дають змогу швидко і цілеспрямовано розташувати учнів у залі, та змінювати місця занять. Водночас вони дисциплінують учнів, дають фізичне навантаження, сприяють становленню постави.

Частина стройових вправ і команд запозичена зі стройових військових уставів, другі створювались потребою і специфікою зайняти з гімнастики.

Команди розподіляються на попередні і виконавчі. Попередня команда подається чітко, гучно і трохи протяжно; виконавча, після невеликої паузи, коротко й енергійно. Наприклад "Клас наліво!". Є команди тільки виконавчі: "Струнко!", "Стій!" та інші.

При подачі команди для перешикування спочатку йде назва строю, напрям руху, спосіб виконання. Наприклад: "Клас, у колону по чотири, наліво - руш!" Із колони по одному, перша четвірка учнів звертає наліво і рухається прямо, наступна четвірка виконує поворот на тому ж місці, що і перша.

Для розмикання строю: напрям, розмір інтервалу і спосіб виконання: "Клас! Вліво, на два кроки, приставним кроком - розімкнись!".

Рух по діагоналі. Команда: "По діагоналі руш!" подається в момент підходу направляючого до кута залу.

Рух протихідом. По команді: "Протихідом, наліво (праворуч) - руш!" направляючий заходячи правим (чи лівим) плечем уперед починає рух назустріч колоні, зберігаючи інтервал в один крок. Рух "змійкою" складається з декілька протихідів. По закінченню руху протихідом подається команда "Змійкою - руш!"

Перестрій у русі дробленням та зливанням.

При ньому виконуються декілька команд:

1. "Клас через центр - руш!"
2. "У колону по одному наліво і праворуч в обхід - руш!"
3. "У колону по двоє через центр - руш!"
4. "У колону по двоє наліво і праворуч в обхід - руш!"
5. "У колону по чотири через центр - руш!" (подається коли зустрічаються колони).

Всі фігурні переміщення і перестрої в русі можливо виконувати в русі бігом, що вносить різноманітність, збільшує навантаження, дає економію часу на перешикування і як слідство підвищує щільність уроку.

Перестрій із однієї шеренги в дві. Після розрахунку "Клас, на перший-другий - розрахуйся!" подається команда: "У дві шеренги становись!" Учні - "другі номери" виконують крок лівою назад, правою вправо і приставляючи ліву опиняються за "першими номерами".

Перестрій уступами. Клас шикуються в шеренгу. Команда: "На шість, чотири, два, на місці - розрахуйсь!". Потім команда: "По розрахунку кроком - руш!". Учні виконують рух уперед на кількість кроків відповідно розрахунку. Дистанція між шеренгами буде два, кроки. За таким способом є можливість перешикування на різні дистанції та кількість шеренг. Вигідний спосіб тим, що не потребує часу для розмикання строю на інтервал.

Для проведення стройових вправ учителю необхідно володіти необхідними професійно-педагогічними умінями і навичками:

1. Вибирати місце і триматися перед строем з належною виправкою.
2. Подавати команди вірно по суті, інтонації і звучності.
3. Вести рахунок при переміщені групи кроком і бігом у різних заданих темпах.
4. Домагатися вірного виконання своїх команд і розпоряджень учнями.

4.2. Загально-розвиваючі вправи

Різноманітність загальнорозвиваючих вправ, що являють собою різні рухи окремими частинами тіла або їх сполученнями, дозволяє використання їх для розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей, формування постави. Вправи позитивно впливають на діяльність дихальної і серцево-судинної систем.

Загальнорозвиваючі вправи сприяють зміцненню рухового апарату людини, але значно велика цінність їх у тім, що вони дають так названу школу рухів. Вивчаючи основні положення тіла і рухи (руками, ногами, тулубом, головою), учні одержують уявлення про основні компоненти всякого руху: напрямок, амплітуду, величину напруги, ритм, темп – і привчаються свідомо керувати рухами свого тіла. Після оволодіння основним механізмом кожного елементарного руху і потім поєднанням різних рухів, у результаті багаторазових повторень, навичка рухової дії удосконалюється до необхідної узгодженості всіх компонентів, рух стає точним, вільним і красивим.

Велика, кількість загально-розвиваючих вправ, різних по своїй структурі та характеру, дозволяє вибірково діяти на окремі групи м'язів та частини тіла, що дає змогу досягнення гармонічного фізичного розвитку і правильної постави. Вирішуючи завдання розвитку рухових якостей, та функціональних можливостей організму школярів, фізичне навантаження, при виконанні загально-розвиваючих вправ, регулюється різними способами. До них відносяться: зміна кількості повторення вправи, частоти та темпу повторення, величини зусиль і кількості м'язових груп, що виконують роботу, зміна початкового положення, амплітуди руху або способу виконання; міри обтяження, на гімнастичних снарядах, у супротиві з партнером, тощо.

Для зручності використання та вибіркової дії на окремі м'язові групи, загальнорозвиваючі вправи класифікують за анатомічними ознаками людини.

Вправи для рук та плечового поясу.

Рухи руками в різних вихідних положеннях, перехід з одного положення в друге різними рухами: кругові рухи, згинання та розгинання в різних площинах та напрямках, ривкові рухи зігнутими та прямими руками, махові рухи руками в різних напрямках та інше.

Вправи для м'язів шиї та тулуба.

Нахили, повороти та кругові рухи головою. Нахили в різні сторони, повороти тулуба, повороти одночасно з нахилами, кругові рухи тулубом. Ті ж вправи в сполученні з різними рухами та положенням рук і ніг.

Вправи для ніг.

Піднімання на носки, переكاتи на п'яти; присіди, напівприсіди, теж на одній

нозі; випадки в різних напрямках, переходи з одного випадку в інший; ті ж вправи з різними положеннями і рухами тулубом та руками. Махові рухи ногами, прямими та зігнутими в різних напрямках, з різними положеннями та рухами тулубом і руками.

Стрибки на двох і одній нозі; у різних положеннях з різними проміжними рухами ногами, на місці і з переміщенням у різних напрямках, одноразові та серійні і т.п. Стрибки зі скакалкою, багатоскоки використовуючи гімнастичну палицю, бар'єри та інші перепони.

Вправи для усього тіла.

Сполучення рухів руками, ногами і тулубом з різних вихідних положень та з одного в інше. Наприклад:

I. В.п. упор лежачи.

1 - зігнути руки, праву ногу назад;

2 - в.п.;

3 - теж, лівою ногою;

4 - в.п.

II. В.п. упор присівши

1 - поштовхом ніг упор лежачи;

2 - в.п.

Для навчання і проведення загальнорозвиваючих вправ застосовуються *методичні способи*:

По показу. Вчитель демонструє вправу (з урахуванням "дзеркального" способу). Потім указавши вихідне положення подає команду до його виконання та виконання вправи.

По розповіді. Вивчаючи прості вправи, зі знайомими учням руховими діями, вчитель називає вихідне положення, хід руху та його завершення, і без показу подає команду до її виконання учнями.

По показу і розповіді. Вчитель демонструючи вправу одночасно роз'яснює її виконання, акцентуючи увагу на головні деталі техніки виконання, при потребі роблячи зупинки руху.

По розділенням. Вчитель демонструє і роз'яснює вправу. Далі, після виконання вихідного положення, учні виконують вправу по часткам під команди: "Виконуй-раз!", "Виконуй - два!" і т.д. Виконання вправи по часткам дає можливість учням поступово вивчати нові рухи, а вчителю контролювати, вносити зауваження та виправлення, роблячи паузи чи зупинки між рахунком. Цей спосіб використовується для вивчення нових, координативно складних вправ.

Поточний спосіб. Враховуючи невеликий час, відведений в уроці для підготовчої частини, з ціллю підвищення моторної щільності уроку, використовується поточний спосіб проведення загальнорозвиваючих вправ. Усі вправи комплексу, або його частин, виконуються без зупинки. По закінченню виконання однієї вправи, замість останніх підрахунків учитель коротко підказує, супроводжуючі показом, перехід до нової вправи, і з наступним рахунком учні починають її виконання. Словесний підказ винний бути як найкоротше, відповідно з темпом та ритмом виконання вправи. Гімнастична термінологія спростовується, підрахунок підмінюється підказками: "вліво", "вправо", "до верху", "нагін" і т.д.

Багато щоб на початку виконання вправи вчитель виконав її 1- 3 рази разом з

учнями, надаючи можливість зоряного сприйняття напряму руху, почуття темпу і ритму.

При поточному способі виконання вправ слід використовувати знайомі учням вправи, прості по формі. Складаючи комплекс вправ слід підібрати прості і зручні переходи від одних вправ до інших. Вчителю доцільно мати на озброєнні декілька комплексів загально-розвиваючих вправ, освоєних учнями, що дасть можливість ефективно проводити підготовчу частину уроку, особливо коли вона носить характер "розминки". Комплекси складаються з врахуванням змісту основної частини уроку.

Проведення вправ поточним способом може проводитись у русі розімкнутою колоною по колу або в розімкнутому строю на місці.

Використання поточного способу сприяє вихованню зібраності, уваги, удосконаленню рухових навичок. Застосування способу найбільш сприятливе для учнів середнього та старшого шкільного віку, які вже мають арсенал раніше освоєних вправ та руховий досвід.

Ігровий спосіб. Найбільш приємливий у проведенні уроків з молодшими школярами. По завданню вчителя, по різним сигналах (сплеск, свисток, змах прапорцем та інше) учні виконують різні рухи та положення. Рухові завдання можуть мати місце в сценарії гри, простих змаганнях, естафетах. Цей спосіб, окрім вивчення вправ, сприяє розвитку швидкості реакції та уваги учнів.

Способи вивчення та виконання загальнорозвиваючих вправ можуть комбінуватись, доповнювати один одного, що дає змогу вчителю найбільш ефективно проводити процес навчання.

Складаючи комплекс загальнорозвиваючих вправ рекомендується дотримуватись наступної послідовності:

1. Першими в комплексі повинні бути вправи на відчуття вірної постави, що дасть настанову виконання послідуєчих вправ з її додержанням, у гімнастичному стилі.

2. Далі прості вправи, у яких виконується робота великих м'язових груп. Ці вправи загальної дії активізують діяльність органів і систем організму, підготовляючи його до наступної роботи.

3. Слідуючи вправи, послідовно для різних груп м'язів (рук та плечового поясу, шиї, тулуба, ніг), "розігрують" основні м'язи та зв'язки суглобів.

4. Далі вправи для розвитку гнучкості та сили.

Вправи для розвитку гнучкості можуть бути динамічного і статичного характеру, виконуються до появи легких больових відчужань.

Дозування вправ на розвиток сили - до відчужтя втомленості тих груп м'язів, що виконують основну роботу. Вправи на силу повинні чергуватись з вправами на розслаблення.

5. Закінчувати комплекс слід вправами на відчужтя вірної постави.

Методичні вказівки до використання загальнорозвиваючих вправ.

1. Комплекси вправ повинні враховувати завдання даного уроку та уроків, що стоять попереду.

2. Складаючи комплекси необхідно врахувати умови проведення уроку, вік, статі, рівень фізичного розвитку учнів.

3. Комплекси складаються з 6-12 вправ на різні м'язові групи. Підбір вправ спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей і формування постави.

4. Ураховуючи музикальний супровід вправи виконуються на 2, 4 та 8 рахунків.

Примірний комплекс загально розвиваючих вправ підготовчої частини уроку з гімнастики для учнів 9 класу.

I. В.п. о.с.

1 - руки у сторони

2 - догори, піднімаючись на носки

3 - у сторони, держачись на носках

4 – в.п.

II. В.п. Сійка ноги нарізно, руки на поясі

- 4 колових рухи головою вправо

- 4 уліво

III. В.п. Сійка ноги нарізно, руки до плечей

- 4 колових рухи ліктями вперед

- 4 назад

IV. В. п. Сійка ноги нарізно, руки в сторони

- 4 колових рухи руками вперед

- 4 назад

V. В.п. теж, що, в попередній вправі

1 - нахил уліво, руки за голову

2 – в.п.

3 - вправо

4 – в.п.

VI. В.п. теж, що в попередній вправі

1 - нахил з поворотом тулуба вліво

2 – в.п.

3 - нахил з поворотом тулуба вправо

4 – в.п.

VII. В.п. о.с.

1 - присід, руки вперед

2 - випрямлюючи ноги нахил

3 - присід, руки вперед

4 – в.п.

VIII. В.п. сійка ноги нарізно широко, руки в сторони

1 - випад уліво, руки вперед

2 – в.п.

3 - теж вправо

4 — в.п.

IX. В.п. сід в упорі позаду

1 - упор лежачи позаду

2 - в.п.

3 - нахил, руки вперед до носків

4 - в.п.

X. В.п. сід на п'ятах, руки на поясі

1 - стійка на колінах

2 - 3 нахил назад

4 – в.п.

XI. В.п. стійка ноги нарізно, руки вперед-у сторони

1 - вимах лівою до правої руки

2 – в.п.

3 - теж правою

4 – в.п..

XII. В.п. о. с.

1-3 стрибки вгору

4 - стрибок угору підтягуючи коліна до згрупування

XIII. Перехід на ходьбу на місці з дихальними вправами.

Професійно-педагогічні уміння і навички необхідні вчителю для проведення загальноорозвиваючих вправ:

1. Уміти вірно показувати вправу, з вірною поставою, дотримуючись "гімнастичного стилю" виконання, у необхідному темпі і зручному для спостереження ракурсі.

2. Називати вправи коротко, точно відповідно гімнастичної термінології.

3. Подавати команди своєчасно і достатньо гучно.

4. Допомогати учням дзеркальним показом, підказом і підрахунком.

5. виправляти помилки по ходу виконання вправи, домагатися точного і погодженого її виконання учнями.

Загально-розвиваючі вправи також класифікуються по напрямку спрямування на розвиток рухових якостей: вправи для розвитку сили, гнучкості, координації рухів та інше. Для рішення цих завдань широко використовуються гімнастичний інвентар та обладнання.

Контрольні питання і завдання :

- 1. Яке значення мають стройові вправи для організації уроку ?*
- 2. Який вплив стройових вправ на організм учнів ?*
- 3. Визначте методику подачі команд.*
- 4. Які завдання вирішують за допомогою загально розвиваючих вправ ?*
- 5. Як впливають загально розвиваючі вправи на організм учнів ?*
- 6. Визначте класифікацію загально розвиваючих вправ по анатомічному признаку.*
- 7. Визначте класифікацію загально розвиваючих вправ по спрямованості на виховання фізичних якостей.*
- 8. Назвіть які команди подаються при проведенні загально розвиваючих вправ.*
- 9. Яким положенням треба керуватись при складанні комплексу загально розвиваючих вправ для підготовчої частини уроку ?*
- 10. Що значить проведення поточним методом ,та яка його методика ?*
- 11. Яким чином застосовують загально розвиваючі вправи в спортивних тренуваннях ?*

4.2.1. Вправи з використанням гімнастичного інвентарю

Вправи з використанням гімнастичної лавки

В упорі лежачи (руки в опорі на лавці) згинання та випрямлення рук; теж в упорі позаду; теж, але ноги ступнями на лавці, руки на підлозі. В упорі лежачи (руки в опорі на лавці) повороти в упор лежачи позаду і навпаки (через ліву чи праву руку) і теж, але ноги ступнями на лавці, руки на підлозі. Сидячи на лавці, згинання та випрямлення, піднімання та опускання ніг у різних напрямках; ті ж вправи в положенні сидячи верхи на лавці та лежачи животом чи спиною.

Сидячи на лавці, за ноги тримає партнер - нахили назад і повернення у вихідне положення (з різними положеннями рук).

Попередня вправа з одночасним поворотом тулуба.

З упорі лежачи (руки в опорі на лавці) відштовхом ніг упор присівши на лавці і повернення у в.п. Наскоки на лавку і зіскоки, різноманітні стрибки через лавку, багатоскоки і т.п.

Вправи з використання гімнастичної лавки як ваги. Наприклад: для 4-8 учнів одноразово. В.п. стійка ноги нарізно, лавка, зліва, захопленням лівою рукою знизу, правою зверху.

1-2 - підняти не згинаючи руки лавку вгору;

3-4 - опустити вправо і т.д.

Гімнастична лавка може використовуватись для лазіння. Для цього один кінець лави, поставленої під кутом до підлоги, чіпляється за рейку гімнастичної стінки. Лазіння можна виконувати різними способами: на навколішках; лежачи на животі тільки за допомогою рук і т.п.

Вправи на гімнастичній стінці.

Різнманітні рухи ногами та тулубом у висі спиною чи лицем до стінки, переміщення доверху вниз, вправо, вліво, у висі чи в змішаному висі. З вихідного положення вис стоячи (руки і ноги на рейках) перехопленням рук поперемінно чи одноразово - вис стоячи зігнувшись і повернення у вихідне положення. Згинання та випрямлення рук у висі на стінці (обличчям до неї) опираючись передпліччями на рейку. Ця вправа може виконуватись також у змішаному висі. Зіскоки на підлогу з різних положень. Вправи з використанням гімнастичної стінки як допоміжної опори. Гімнастична стінка, використовується для різноманітних видів лазіння та горизонтальних переміщень. На стінці можуть виконуватися підводячи вправи до вивчення лазінню по канату в два і три прийоми.

Вправи з гімнастичними палицями.

Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями сприяють чіткій фіксації різних положень рук, тулуба, голови, ефективні для формування правильної постави.

Положення і рухи з палицями можливо виконувати в усіх площинах і напрямках, стоячи, сидячи, лежачи і у русі. Деякі вправи з палицями, такі як балансування, підкидання та ловля, чудово сприяють розвитку координації рухів та швидкості реакції. Гімнастичні палиці використовують у вправах для розвитку гнучкості плечових суглобів та суглобів хребта, тазостегнового суглоба.

Вправи зі скакалкою.

Вправи зі скакалкою сприяють укріпленню серцево-судинної та дихальної систем, сприяють розвитку загальної витривалості, розвивають тонку координацію рухів, орієнтацію в просторі, почуття темпу, спритність, стрибучість, укріплюють суглоби, сухожилля, м'язи тулуба, особливо ніг. Скакалку можливо використовувати замість гімнастичної палки для виконання загальнорозвиваючих вправ, окремо для розвитку гнучкості.

Вправи виконуються як індивідуально (з короткою скакалкою) так і групою (з довгою скакалкою). Виконуючи вправи зі скакалкою, окремо різновиди стрибків (на двох, одній нозі; порізно, схрестно, вигнувшись, зігнувшись та інші), можливо використання різновидів бігу (піднімаючи високо стегно, "захлістом" гомілки, широким кроком та інші). Стрибки з довгою скакалкою (коли двоє учнів її вертають, держачи за кінці, а група стрибає поточно, по черзі один за одним) ефективно сприяють розвитку почуття ритму, чіткості рухів, спритності. Це такі вправи як: пробігання, забігання, стрибки та вибігання, стрибки з короткою скакалкою, під довгою скакалкою, що вертається та інші. Вправи можуть виконуватись двома чи трьома учнями одноразово, що сприяє умінню взаємодій з партнером.

Вправи зі скакалкою можуть виконуватись під музичний супровід, що значно підвищує емоційний настрій учнів.

Методичні вказівки до використання вправ зі скакалкою.

Вправам з короткою скакалкою доцільно навчати фронтальним методом.

Довжина скакалки складається таким чином: учень стає на середину скакалки в стійку ноги порізно, руки зігнуті під прямим кутом, лікті, прижаті до тулуба.

Підводячи вправи: вертання складеної вдвоє скакалки збоку однією, потім другою рукою; теж, саме з підскіками під час удару скакалки по підлозі. Вертання скакалки виконується головним чином кистями та передпліччями при зогнутому ліктьовому суглобі.

Вправи з довгою скакалкою (довжина 3,5-5 м) виконуються груповим методом.

Підводні вправи: стрибки на місці через скакалку, що хитається; теж підбігаючи та відбігаючи від неї; пробігання під скакалкою (услід за нею); стрибки на місці через скакалку. Початок руху при вибіганні в той момент коли період руху скакалки на рівні голови.

Вправи з набивними м'ячами.

М'ячі різних розмірів та різної ваги (від 1 до 6 кг) використовують для підвищення навантаження при виконанні вправи парами чи групою.

Різноманітність вправ з м'ячем дає змогу вирішувати різні завдання фізичного розвитку учнів. Вправи можливі: не відпускаючи м'яча з рук (згинання та випрямлення, підймання рук у різних напрямках; кругові рухи; з сумісними рухами тулубом і ногами); з відпусканням м'яча (підкидання, ловля; перекидання одним чи у парах або в групі учнів).

Методичні вказівки до виконання вправ з набивним м'ячем:

1. До виконання вправ обов'язкова достатня "розминка", так як виконання вправ пов'язане з додатковим навантаженням на м'язи.

2. Для виконання вправ потрібно правильно розмістити учнів на площадці,

враховуючи зони безпеки.

3. Для застереження травм суглобів пальців необхідно з початку навчити учнів ловлі м'яча різними способами. Вивчення вправ необхідно починати від простих до складних. Кидки та ловлю вивчати з початку двома руками, потім однією, із простіших положень до складних.

Контрольні питання і завдання :

- 1. Які вправи відносяться до стройових ?*
- 2. Яка методика команд, що значить “попередня команда” і “команда до виконання” ?*
- 3. Яким чином виконується перешикування з однієї шеренги в дві, у три шеренги ?*
- 4. Які вправи відносяться до загальнорозвиваючих ?*
- 5. Визначте класифікації загально розвиваючих вправ: по анатомічній ознаці, по спрямованості на виховання фізичних якостей.*
- 6. Які завдання можливо вирішувати за допомогою загальнорозвиваючих вправ ?*
- 7. Які методи та прийоми застосовують для навчання і виконання загальнорозвиваючих вправ ?*
- 8. Яким чином складається комплекс загальнорозвиваючих вправ для підготовчої частини уроку ?*
- 9. Які педагогічні уміння і навички необхідні вчителю для проведення загальнорозвиваючих вправ ?*

4.3. Прикладні вправи

Прикладні, вправи використовують для розвитку рухових якостей та формування навичок і вмінь необхідних у повсякденному житті.

4.3.1. Вправи в лазінні

Їх виконання сприяє розвитку сили та координаційних здібностей. Головне фізичне навантаження приходить на м'язи рук, плечового поясові та тулуба.

Вправи в лазіння виконуються на гімнастичному лавці, стінці, драбині, канатах і тичинах.

Лазіння по гімнастичній лавці застосовується головним чином на заняттях з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Гімнастична лавка устанавлюється під кутом (її верхній кінець спирається на гімнастичну стінку або який-небудь інший снаряд і повинний бути добре закріплений). Кут нахилу може бути різним у залежності від підготовленості дітей. Лазіння по гімнастичній лавці здійснюється двома основними способами: *на колінах і в упорі присівши*. Пересування може здійснюватись як угору, так і вниз.

Лазіння по гімнастичній стінці виконується у змішаних висах і упорах у вертикальному, горизонтальному і косому напрямках.

Наприклад:

Пересування висячи, в горизонтальному напрямку приставними кроками з почерговими перехватами руками або перехватами однією рукою.

Лазіння у вертикальному напрямку *різномісним способом* (права нога, ліва рука або навпаки), *одномісним способом* (права нога, права рука) і *змішаним способом* (одночасне перехоплення руками при перемінному руху ногами).

Лазіння з хватом одною рукою (інша рука вільна або утримує який-небудь вантаж — м'яч, палку).

Лазіння різними способами спиною до стінки.

Лазіння на руках без допомоги ногами.

Ці ж вправи можна виконувати і на гімнастичній драбині, установленій вертикально, похило або горизонтально. Вправи на гімнастичних драбині можливо виконувати рухом зверху і знизу.

Наприклад:

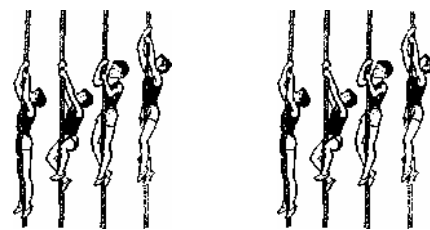
Пересування навколішках по драбині рухаючись зверху униз.

Лазіння хватом руками за бокові стійки драбини. Лазіння по канату змішаним способом (за допомогою рук та ніг) виконується способами: у три та два прийоми

Лазіння по канату.

Лазіння "*в три прийоми*" виконується такою послідовністю рухів:

- у висі на канаті зігнути ноги і захопити ними канат;
- "підтягнутись" на руках допомагаючи розгинанням ніг;
- по чергово перехватити руками за канат угорі.



Лазіння способом "*у два прийоми*":

- у висі одна рука пряма, друга, зігнута з захопленням каната на рівні підборіддя, зігнути ноги, захватити ними канат;
- випрямляючи ноги, "підтягуючись" на одній руці, перехопити другою за канат угорі.

Навчати основним способам лазіння по вертикальному канату треба з оволодіння технікою захоплення каната ногами. Спочатку доцільно розучити способи захоплення канату ногами, сидячи на гімнастичній лавці. Існують три основних способи:

1. Скресне захоплення - канат затискається між підйомом однієї стопи і п'ятою іншої.

2. Захоплення, наступаючи одною ногою на іншу.

3. Захоплення каната затискуючи його внутрішньою стороною стопи.

Підводячи вправи: лазіння на гімнастичній стінці та гімнастичній лавці виставленої похило. На цьому обладнанні можна вивчати всі способи лазіння на канаті.

Лазіння по канату виконується також без допомоги ніг, "підтягуючись" та перехватом руками по чергово. Такій спосіб виконання вправи потребує достатньої фізичної підготовленості і використовується в заняттях учнів старшого віку. Лазіння на канаті у висі можна виконувати держачи ноги нарізно чи вмісті, "кутом", згрупувавшись. Лазіння виконується з розкачуванням, з зупинками і виконанням різних рухів ногами та тулубом. Виконання лазіння на швидкість використовується як норматив щодо розвитку швидко-силових якостей. Лазіння можна виконувати також по горизонтальному канаті, а також на двох, підвішених паралельно канатах одночасно.

Учителю при виконанні вправ по лазінню на канаті необхідно особливу увагу

звернути на *техніку безпеки*. Необхідно забезпечити достатню страховку учнів, місце під канатом винне бути обладнано гімнастичними матами. Спускання з каната униз виконується обов'язково по черговим перехопленням руками, що застереже від подряпин на долонях та внутрішній стороні стегон.

4.3.2. Вправи, у рівновазі

Мають велике значення для удосконалення вестибулярного апарату, координацією рухів та оволодіння життєво необхідними навичками. Виконання вправ у рівновазі сприяє становленню постави, при цьому укріпленні м'язів спини та тулуба в цілому.

Вправи виконуються на підлозі, та на підвищеній опорі. Їх можна розділити на вправи, що виконуються на місті та в русі.

Вправи на місці: різноманітні стійки на зменшеній чи підвищеній опорі (на носках, на одній нозі), повороти, присіди, змішані упори, переходи в сід, вставання і т.п.).

Вправи в русі: різновиди ходьби, біг, танцювальні рухи, з різними рухами рук і тулуба, з зупинками, поворотами, випадками та інше.

Прикладне значення мають переміщення на підвищеній опорі з подоланням перешкод, перенесенням вантажу, розходження партнерів.

Для виконання, вправ на рівновагу використовують розмітку на підлозі, гімнастичну лавку, брус перекинutoї гімнастичної лавки, гімнастичну колоду. Велику зацікавленість і емоційний підйом в учнів викликає виконання вправ на рівновагу в змагальній і ігровій формі.

Наприклад:

1. Два учні, друг напроти друга в стійці з зімкнутими ступнями, поштовхом долонями в долоні намагаються зіштовхнути один одного з місця. Теж, у напівприсіді, у присіді, або в стійці на одній нозі.

2. Учні в стійці ноги нарізно, боком одне до одного, обличчям у різні сторони, захватившись однойменними руками, намагаються змістити один одного з місця.

3. Учні у випаді вперед правою, один до другого обличчям, взявшись руками за палку і тягнучи її в різні сторони, намагаються змістити один одного з місця.

Такого роду вправи можливо виконувати як на підлозі (з розміткою) так і на підвищеній опорі.

Вправи ускладнюються при умовах: виконанні на зменшеній чи підвищеній опорі; підвищенням центру ваги тіла над опорою (наприклад руки вгорі або руки з набивним м'ячем); на нахиленій опорі, на рухомій опорі (колода на підвісках або рухомий один кінець колоди); з подоланням перешкод (переступання набивних м'ячів, партнера та інше); зміна способу переміщення (ходьба боком, навколішки, спиною вперед); зміна звичних для організму положень (нахилу голови); виконання вправ під рахунок чи музичний супровід.

Вправи на рівновагу корисні для виконання як для дівчаток так і хлопчаків.

Для застереження травматизму підвищена опора з обох сторін винна бути обладнана гімнастичними матами, при виконанні вправ забезпечена достатня страховка.

4.3.3 Вправи з підніманням та перенесенням ваги

Ці вправи сприяють розвитку сили та силової витривалості, погодженню рухів з діями партнерів та оволодінню життєво необхідними навичками. Найбільш частіше на уроках гімнастики використовуються вправи з перенесенням партнера: один одного, вдвох одного. Перенесення один одного виконуються: сидячи верхи на спині, сидячи верхи на плечах, на однім плечі, на руках та інше.

Перенесення двох-одного: перенесення сидячого на зціплених руках двох учнів; перенесення під руки і ноги, та інше.

Вправи ускладнюються темпом руху, подоланням перешкод, збільшенням відстані, збільшенням ваги.

Вправи з перенесенням партнерів збуджують цікавість та емоційність учнів при проведенні їх ігровим способом, включенням у програму естафет.

4.3.4. Стрибки

Стрибки є природним видом рухової діяльності. Вони характерні короткочасною, але сильною м'язовою напругою. Стрибки розвивають уміння концентрувати свої зусилля і швидко орієнтуватись в просторі, координацію рухів, сприяють розвитку пружкості, спритності.

Стрибки (проті)

Різноманітність стрибків дозволяє вирішувати різні педагогічні завдання фізичного виховання: розвиток рухових якостей, сміливості, формування життєво необхідних навичок. Стрибки можуть виконуватись як з місця так із розбігу; на одній, на двох ногах та попеременно; по одному та серіями; по розміткам; зі зміною напрямку; з подоланням перешкод, як високих так і довгих; з підвищення та на підвищення; з різних вихідних положень, з різними одночасними та проміжними положеннями тіла; з поворотами та безопорними перевертати (типу сальто), та інше.

Стрибки з висоти (у глибину).

Виконуються з різних гімнастичних снарядів (гімнастична лавка, колода, кінь та інші) або зі спеціальної підвісної площадки укріпленої на гімнастичній стінці. Стрибки з висоти використовуються для вивчення м'якому, стійкому приземленню. Висота для зіскоку підвищується в залежності вад рівня фізичної підготовленості учнів і вікових та статевих особливостей. У молодших класах, на початку навчання, висота не винна перевищувати 50 - 60 дів.

Стрибки з висоти можуть виконуватись з різних положень (із сиду, присіду, основної стійки, вису), ускладнюватись допоміжними рухами у фазі польоту (згинаннями, розгинаннями, поворотами та різними рухами руками і ногами).

Стрибки в "вікно".

Виконуються в простір з кордоном зверху і знизу мотузкою чи планкою. Подолання "вікна" можливе: руками та головою вперед (у цьому разі стрибок закінчується перевертом уперед); ногами вперед (тулуб трохи відхиляється назад); способом, при якому через вікно разом проходять голова та ноги (зігнув ноги, зігнувшись).

Складність стрибків підвищується при зменшенні просвіту "вікна" або підвищення висоти нижнього кордону.

Контрольні питання і завдання :

- 1. Яка спрямованість і призначення прикладних вправ ?*
- 2. Яким чином виконується лазіння по канату способами в два і в три прийоми ?*
- 3. Яка послідовність в навчанні лазінню по канату ?*
- 4. Які види простих стрибків ви знаєте ?*
- 5. Які умови обумовлюють виконання вправ в рівновазі ?*
- 6. Які способи навчальної організації діяльності учнів застосовують для навчання вправам в рівновазі ?*
- 7. Які умови техніки безпеки необхідні при виконанні вправ на рівновагу ?*
- 8. Як реалізується принцип доступності при навчанні прикладним вправам ?*
- 9. З якою ціллю використовують вправи з перенесенням ваги ?*
- 10. Сплануйте проведення змагань (естафет) з використанням прикладних вправ.*

4.4. Вправи на гімнастичних снарядах

4.4.1. Методичні особливості навчання вправам на гімнастичних снарядах

У змісті основної гімнастики велике місце відведене вправам на гімнастичних снарядах, більша частка яких відповідає вправам гімнастичного багатоборства спортивної гімнастики. За допомогою різноманітних, різних по своїй структурі і формі вправ на гімнастичних снарядах є можливість цілеспрямовано вирішувати завдання фізичного виховання учнів з урахуванням їх віку, статі, фізичної підготовленості.

Конструкція гімнастичних снарядів дозволяє підібрати вправи для тих чи інших м'язових груп, для гармонічного розвитку всіх частин тіла. Разом з розвитком фізичних якостей учні збагачуються руховим досвідом, набуваючи різноманітних рухових навичок, удосконалюють координацію рухів, почуття ступені м'язових зусиль.

Вправи на гімнастичних снарядах, опорні стрибки й акробатичні вправи уявляють собою спеціально розроблені форми рухів аналітичного складові, сформовані в процесі розвитку гімнастики. В основному це штучно створені вправи, що застосовують для удосконалення природних життєво важливих рухових здібностей та розширення рухового досвіду людини.

Труднощі в навчанні вправам на гімнастичних снарядах і акробатики полягають в тому, що вправи, які вивчаються, в основному нові, незнайомі учням, і не базуються на раніше набутих рухових уміннях і навичках, руховому досвіду. Виконання вправ потребує достатнього рівня фізичної підготовки, розвитку координаційних здібностей, часом пов'язане з ризиком зриву і падіння, потребує вольових проявів: сміливості і рішучості. Саме тому, досвід учителя, рівень володіння необхідними навичками має вирішальне значення в успіху процесу навчання.

Для успішного розучування необхідне доскональне створення уяви про вправу, що потребує змістової розповіді і роз'яснення, якісної демонстрації вправи. Вірне використання методів і прийомів навчання сприяє засвоєнню учнями техніки виконання вправ, удосконаленню та стабільності рухової навички.

Професійно-педагогічні уміння та навички в студентів формуються в процесі практичних занять при вивченні учбового матеріалу з техніки виконання вправ на гімнастичних снарядах і акробатики, практичного їх вивчення, набуття навичок допомоги і страховки.

Для викладання вправ на гімнастичних снарядах і акробатики студент винний уміти:

1. Термінологічно вірно називати вправу, розумітись у техніці її виконання.
2. Володіти показом вправи в цілому і по частинам, витримуючи при цьому гімнастичний стиль виконання і вірну поставу.
3. Коротко, доступно роз'яснити техніку виконання вправи під час демонстрації, користуватись кінограмами, замальовками та іншими наочними засобами.
4. Допомогати учням підказкою, сигналом по ходу вправи; фізичною допомогою: підтримкою, проводкою, фіксацією.
5. Забезпечувати належну страховку. Уміти знаходити своєчасно місце, переміщатись для страховки, не заважаючи учневі у виконанні вправи.
6. Визначати помилки та усувати їх, оцінюючи дію кожного учня та типові помилки для групи учнів.
7. Ставити конкретні завдання до кожної спроби виконання вправи.
8. Застосовувати належні, доцільні методи організації діяльності учнів під час виконання вправ, враховуючи аспекти: відповідність методики навчання, оптимальну моторну цільність уроку, забезпечення техніки безпеки і застереження травматизму.
9. Давати відповідні розпорядження і вимагати від учнів організованої і швидкої підготовки та збирання місць занять.

Зміст вправ на гімнастичних снарядах досить великий, завдяки використанню різноманітних опор і положень тіла, способів переміщення.

4.4.2. Вправи у висах і упорах

Прості вправи у висах та упорах не потребують для навчання спеціальної фізичної підготовленості, досить доступні для школярів молодшого віку.

Більш складні вправи, з переміщенням тіла з одного положення в друге, з різними змінами напрямку рухові, вертаннями потребують достатнього рівня фізичної підготовленості і базуються на руховому досвіді виконання висів та упорів.

Вивчаючи вправи у висах та упорах учні знайомляться з основами техніки виконання вправ на гімнастичних снарядах, оволодівають прикладними навичками, удосконалюють просторову орієнтацію при різних положеннях тіла. Їх виконання сприяє розвитку сили основних м'язових груп, особливо рук, плечового поясу, тулуба. При вірному виконанні основних положень у висах та упорах формується постава і гімнастичний стиль виконання вправ (випрямлені ноги, відтягнуті носки, постава тулуба, голови).

Враховуючи ті, що більшість висів та упорів є вихідним положенням більш складних гімнастичних елементів, при навчанні необхідно звертати увагу на їх вірне, точне виконання.

Виси й упори поділяються на змішані й прості.

Змішані виси й упори характерні допоміжною опорою об снаряд.

Для навчання вправам у висах і упорах окрім снарядів використовують також гімнастичну стінку, лавку. Прості вправи доцільно вивчати фронтальним способом під час виконання загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині уроку, та використовуючи багатопролітні снаряди, декілька лавок, прольотів гімнастичної стінки.

4.4.3. Вправи на перекладині.

Підйом в упор поштовхом ніг.

З вису стоячи на перекладині чи брусах (висотою 140-150 дів) стрибком підйом в упор.

З вису присівши на нижній жердині різновисоких брусів поштовхом ніг про нижню жердину - упор на верхній жердині.

Підйом в упор, перевертом із вису стоячи, махом однієї ноги.

Підйом виконується з вису стоячи, зігнувши руки, на одній нозі, друга підведена назад. Утримуючи зігнуті руки махом однієї ноги назад (через перекладину і поштовхом другої, зігнутися в тазостегнових суглобах і, підтягуючись, перенести прямі ноги через перекладину. Потім, спираючись на неї руками і стегнами, розігнути руки, піднімаючи голову випрямитись і перейти в положення упору.

З вису підйом в упор перевертом силою.

Із вису, "підтягуючись", піднімаючи прямі ноги і тулуб уперед-доверху, перенести ноги через перекладину, опираючись на неї животом, підіймаючи голову і плечі випрямити руки і вийти в упор.

Підйом в упор силою почергово.

"Підтягнувшись" як можна вище, швидко перевести з початку одну зігнуту руку в упор, потім другу, і подаючи плечі вперед, "віджимаючись", вийти в упор.

Зіскок махом назад з упору.

Після маху вперед в упорі (згибаючись у тазостегновому суглобі), швидко розгинаючись, махом назад відштовхнутись руками, зіскок прогнувшись, руки розвести в сторони. Далі м'яке, пружне приземлення.

Підйом розгином. (Рис. 4.1.) На маху вперед після проходження вертикалі злегка прогнутися і потім, згинаючи в тазостегнових суглобах, піднести ноги до поперечини. Далі, пригальмовуючи рух ніг, енергійно наблизити таз до осі обертання. Слідом за активним розгинанням впливає незначне згинання тіла, що дозволяє зберегти швидкість руху при виході в упор і прийняти зручне положення для виконання маху назад в упорі достатньої амплітуди.

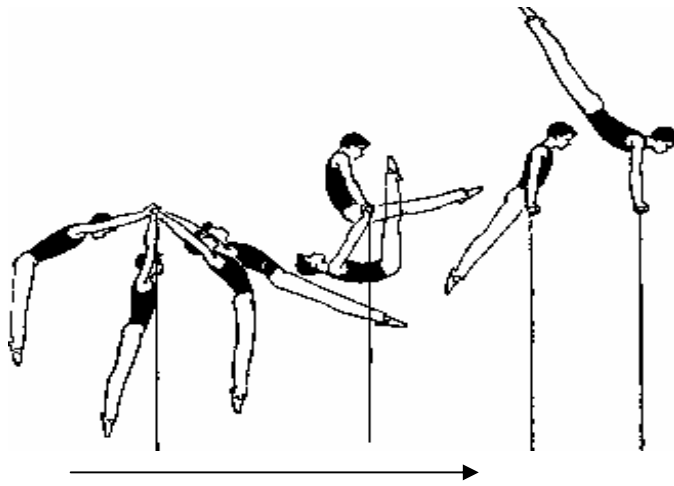


Рис. 4.1.

Піднесення ніг до поперечини і виконання підйому в цілому полегшується, якщо на маху назад гімнаст зігнеться в тазостегнових суглобах, а на маху вперед (відразу ж після вертикалі) розігнеться, пригальмовуючи рух стіп і прискорюючи в той же час рух таза вперед.

Починати навчання підйомові розгином доцільно на середній поперечині з вису коштуючи зігнувши. Рухом уперед треба прогнутися (руки прямі) і, швидко піднявши ноги до грифа поперечини, виконати підйом розгином. Допомагають, стоячи збоку, під спину і ноги.

Оборот назад в упорі. (Рис. 4.2) Виконання вправи починається з попереднього маху назад, при якому плечі утримуються над перекладиною. Потім, наближаючись до перекладины, варто незначно зігнути в тазостегнових суглобах і, утримуючи таз у перекладины, активно послати ноги вперед, а плечі назад. В другій половині обороту (після проходження тулубом вертикалі вниз) рух ніг злегка притормозити, а плечі активно підняти назад. Оборот закінчується відведенням голови назад (прогинанням) і перехопленням кистей.

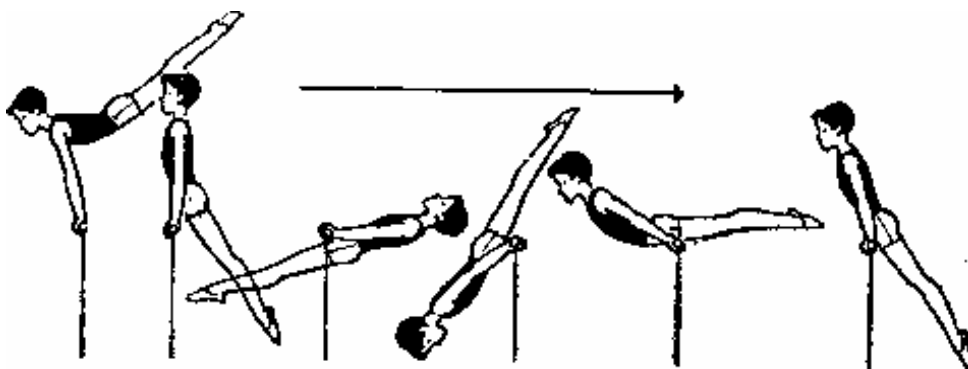


Рис. 4.2.

Послідовність навчання:

1. Оволодіння махом назад в упорі.
2. З упора лежачи на животі зігнувшись (ноги горизонтально), піднімаючи голову і

відводячи плечі назад, перейти в упор, намагаючись не опустити ноги.

3. Виконання обороту назад в упорі з допомогою.

Зіскоки з висів і упорів

З вису кутом махом назад зіскок прогнувшись.

З вису кутом мах назад і махом уперед зіскок прогнувши.

Зіскок махом уперед після стрибка у вис.

Зіскок махом назад після стрибка у вис.

Зіскок з розмахування у висі на зігнутих ногах.

З упора махом назад зіскок прогнувши; те ж з поворотом на 90 і 180°.

При навчанні зіскокам треба стежити за правильністю приземлення. Під час приземлення ноги повинні ставитися на опорну поверхню з носка з наступним пружним опусканням на всю стопу. Присідання при приземленні повинне бути неглибоким. На початку навчання навіть елементарним зіскокам, перші спроби виконання їх учнями необхідно обов'язково забезпечити страховкою.

Вправи брусах різної висоти

На брусах різної висоти виконуються: прості та змішані виси і упори; махові вправи в сполучені з перемахами ногами, підйомами; силові переміщення; зіскоки. Техніка виконання деяких вправ однакова як на перекладині, так і на різновисоких брусах.

Розмахування вигинами. В висі на верхній жердині підняти ноги вперед, злегка відводячи плечі назад. Потім провисаючи та розгинаючись виконати мах назад ногами, плечі в цей час подаються вперед. Виконується вільно, без напруги, провисаючи в плечових суглобах з достатньою амплітудою руху ногами.

Перемах у вис лежачи. Після розмахування вигинами, махом уперед зігнути ноги (підтягуючи коліна до грудей) злегка відводячи плечі назад, виконати перемах зігнутими ногами через нижню жердину у вис лежачи. Вправа, може виконуватись також з прямими ногами - зігнувшись або ноги нарізно на маху вперед з перемахом і з'єднанням ніг у вис лежачи.

4.4.4. Вправи, на брусах

Вправи на брусах виконуються в простих та змішаних упорах: підйоми, силові та статичні вправи, різноманітні переміщення з одного положення в друге, зіскоки.

Розмахування. Виконуються в упорі, упорі на передпліччях, упорі на руках. Рух тіла маятниковподібній відносно осі плечових суглобів. Під час проходження вертикального положення, тіло випрямлене, махом вперед - злегка зігнуте, голова схилена на груді; махом назад - голова піднята, тіло злегка прогнуте.

Зіскоки.

З упору зіскок махом уперед. Проходячи вертикальне положення прискорити рух ногами вперед і зігнутись у тазостегнових суглобах, зміщаючись у бік зіскоку. Проходячи над жердиною відштовхнутись руками і розгинаючись завершити зіскок м'яким приземленням.

З упору зіскок махом назад. Під час розмахування, після маху вперед, випрямляючись почати з прискоренням мах назад. У крайній точці маху зміщаючи тіло убік через жердину, виконати зіскок, перехвачуючи одну руку за жердину

однойменну стороні зіскоку, а другу одвести в сторону. Тіло злегка прогнуте до м'якого приземлення.

Підйом махом назад з упору на руках. (Рис. 4.3.)

Після маху вперед, проходячи вертикальне положення, прискорено зробити мах назад. У час проходження тілом горизонтального положення відштовхнутись плечима від жердин у напрямі нагору, ноги в цей час продовжують рух назад. Закінчуючи мах, подаючи плечі вперед, випрямити руки і вийти в упор.

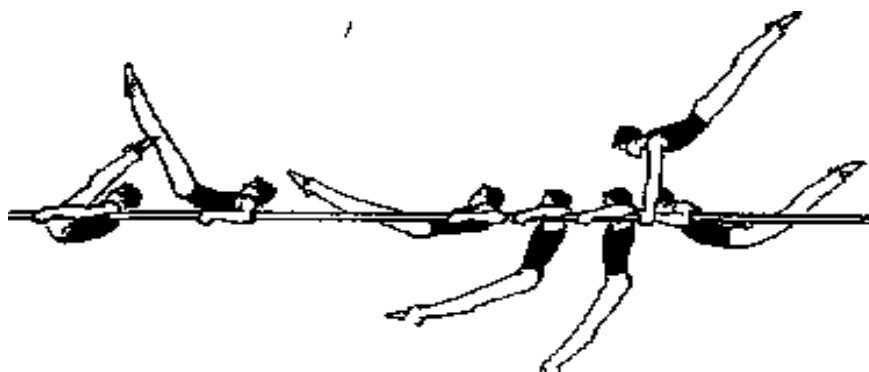


Рис.4.3.

Підйом махом уперед. (Рис. 4.4.) На маху назад треба злегка зігнутися в тазостегнових суглобах, а з початком маху вперед - прогнутися. Пройшовши вертикаль, потрібно, згинаючись, енергійно послати ноги нагору і загальмувати їхній рух на рівні жердин, виконавши одночасно ривок тулубом. Відрив пліч від жердин відбувається в момент наступних за цими діями енергійного згинання тіла, що супроводжується активною роботою рук. У кінцевій положенні тіло повинне бути зігнуте в тазостегнових суглобах, таз високо піднятий і виведений уперед (спина майже на рівні жердин). Навчання підйому махом уперед починають з освоєння підводної вправи: в упорі на руках, спираючи ногами на гімнастичного коня (козла), швидко випрямитися, і потім, різко згинаючись, вийти в упор, активно надавлюючи руками на жердині.

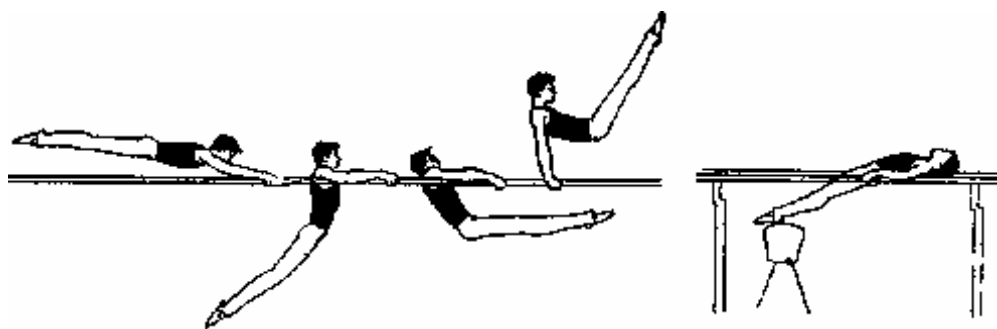


Рис.4.4. *Переверт уперед з упору сидячи ноги нарізно.*

З упору сидячи ноги нарізно, згибаючи руки, нахилиючись уперед, поставити плечі на жердини (лікть розведені в сторони, спина закруглена). Без зупинки в цьому положенні, нахилиючи голову на груди, виконується переверт уперед у сід ноги нарізно. Під час переверту тіло зігнуте в тазостегновому суглобі, ноги широко

розведені, руки перехоплюються вперед. Закінчується переверт розгинанням тіла в упор позаду сидячи, ноги нарізно.

Підводна вправа: з упору стоячи зігнувшись, ноги широко нарізно - переверт уперед у сід, в упорі позаду, ноги нарізно (на підлозі).

Стійка силою на плечах.

Із сиду ноги нарізно, руки в упорі попереду, нахилиючись, згибаючи руки, поставити плечі на жердини (лікть розведені в сторони, тіло "кутом"). Силою, спираючись на руки і плечі, підтягнути тулуб до вертикального положення і далі розгинаючись підняти ноги догори, з'єднуючи до міста. У стійці тіло пряме, голова припіднята.

Типова, помилка при навчанні вправи: відсутність зігнутого положення тіла "кутом" під час підтягування силою тулуба до вертикального положення та передчасне підймання ніг у стійку. Стійка, силою на плечах може виконуватись з положення в упорі "кутом". Виконання з такого положення потребує більш високого рівня фізичної підготовленості.

Стійка на плечах махом.

В упорі, махом назад, після того, як тіло досягне горизонтального положення, згинаючи руки м'яко упертися на плечі (розводячи лікті в сторони). Одночасно, не згинаючи тіла, продовжуючи мах назад, дійти до вертикального положення, голову підняти і зафіксувати стійку.

4.4.5. Вправи на гімнастичній колоді

Специфічність вправ на колоді пов'язана з необхідною точністю їх виконання, удержанням рівноваги на зменшеній площі опорі (ширина колоди 10 дів).

Вправи діляться на основі групи: входи та наскоки; переміщення, повороти, стрибки, статичні положення, акробатичні вправи, зіскоки.

Наскок в упор з перемахом однією ногою в сід ноги нарізно. Відштовхуючись ногами від містка наскок в упор на колоді, і злегка нахилиючи вперед плечі, перемахнути правою (лівою) через колоду, повернутись на 90° наліво (праворуч), спираючись на руки в упор ноги нарізно поперек колоди. Далі, перейти в сід, руки в упор позаду.

Переміщення.

Використовуються такі види переміщень: ходьба, ходьба на носках, сковзаючи і приставним кроком; з напівприсідом і підйомом вільної ноги вперед; перемінним кроком, біг, кроки стрибком, крок польки; сполучення видів ходьби і танцювальних кроків з рухами руками; чергування переміщень зі статичними положеннями.

Статичні вправи.

До них відносяться: стійка на носках; на носку однієї ноги, друга зігнута чи вперед назад, рівноваги.

Зіскоки.

Виконуються зі стоїк та змішаних упорів, з місця та в русі.

Зіскок вигнувшись виконується зі стійки подовжньо чи поперек. Зіскок виконується з положення "старт плавця", махом руками вперед догори і поштовхом ніг. У польоті руки доверху-у сторони, голова прямо, тіло злегка вигнуте. Ноги, у залежності від завдання, під час польоту зімкнуті або нарізно.

4.4.6. Опорні стрибки

Опорні стрибки як фізична вправа ефективно сприяють розвитку рухових якостей: швидкості, спритності, швидкісно-силовим якостям та точності руху.

Виконання стрибка, через гімнастичний снаряд у цілому досить складна рухова дія з декілька складаючих: розбіг, наскок на місток і поштовху ногами, без опорна фаза після поштовху ногами, поштовху руками об снаряд, фаза польоту після поштовху руками, м'яке і стійке приземлення.

Доцільно, до навчання опорному стрибку, у цілому сформувати в учнів уміння та навички необхідні для виконання різних стрибків.

Спочатку необхідно вивчити основи техніки стійкого приземлення, а потім послідовно інші фази стрибка.

Приземлення.

Послідовність навчання:

I в.п. основна стійка

1 - полуприсід, п'яти разом, носки і коліна нарізно, руки в сторони-вперед-доверху, спина пряма, голова при піднята;

2 - тримати;

3 - випрямити ноги;

4 - в.п.

II. Таж вправа після стрибка нагору поштовхом двома ногами.

III. Таж, вправа після стрибка в глибину (стрибок ноги нарізно, зігнув ноги, з поворотом і т.п. з різних снарядів).

Розбіг

У процесі попередніх занять, у розділі "Легка атлетика" вивчається техніка бігу з застосуванням спеціальних бігових вправ.

Наскок на місток і поштовх ногами.

Виконується після розбігу, стрибком з однієї ноги на поштовх двома об місток.

Послідовність навчання:

— стрибки ноги вмісті (швидко, пружно, тільки на носках) з допоміжною опорою про гімнастичну стінку і без опори; теж через набивні м'ячі (на відстані 40-50 дів один від іншого); і теж на гімнастичному містку;

— стрибок з гімнастичної лавки на підлогу і поштовх двома ногами в темпі; теж, з 2-3 кроків після поштовху однією ногою з лавки;

— з 4-5 кроків розбігу, стрибком з однієї ноги, наскок на гімнастичний місток і поштовх двома ногами (руки в опорі на снаряд);

— теж через розмітку перед містком або через набивний м'яч чи бар'єр (висотою до 20-30 дів).

Поштовх руками.

Послідовність навчання:

1. В упорі лежачи опускання та піднімання тіла за рахунок "провисання" у плечовому поясі та різкого рухові пліч уперед від підлоги.

2. Стоячи під нахилом в упорі про стіну відштовхування руками за рахунок різкого руху плечового поясу вперед і випрямлення кистей.

3. Теж після невеликого стрибка на стінку з нахилом уперед (кут до 30-45*).

Опорні стрибки різняться за технікою виконання, формою, яка визначається положенням тіла та його змінами, в фазі після відштовху ногами від містка до

приземлення.

Стрибок в упор присівши на козла і стрибок вигнувшись.

Цей стрибок вивчається на початку навчання техніці опорних стрибків. Вивчаючи вправу розчленованим способом є можливість досконало закріпити навички розбігу, наскоку і поштовху від містка, приземлення.

Підводячи вправи до головної частини стрибка:

— з упору лежачі поштовхом ніг упор присівши;

— теж, але руки в упорі на гімнастичній лавці (упор присівши на лавці);

— стрибок у глибину на гімнастичний місток (виставлений напроти козла) і далі поштовхом ніг, опираючись на прямі руки, упор присівши на козла (стрибок у глибину виконується з висоти 50-60 см.).

Стрибок ноги нарізно через козла.

Відштовхуючись від містка випрямити тіло, виносячи руки вперед, енергійно відштовхнутись від козла, розвести ноги нарізно. Перелітаючи над снарядом, розгинаючись руки розвести вперед-нагору і далі виконати пружне, стійке приземлення.

Підводні вправи:

- з упору лежачи, поштовхом ніг, упор стоячи зігнувшись;

- наскок на коня (кінь поперек) в упор стоячи зігнувшись і випрямляючись зіскок.

Стрибок ноги нарізно через коня (у довжину).

Техніка виконання мало чим відрізняється від техніки стрибка ноги нарізно через козла в ширину. Однак, для виконання стрибка потрібен більш енергійний розбіг і відштовх від містка та руками від коня. При доброму виконанні стрибка спотерегається “замах” ногами (ноги, в фазі польоту до відштовху руками, підіймаються позаду до висоти плечей (рис. 5).

Послідовність навчання.

При освоєнні стрибка можна використовувати усі підводять вправи, що застосовувалися при навчанні стрибку ноги нарізно через козла в ширину, далі повторити наступні вправи:

1. Стрибок ноги нарізно через козла в ширину, поступово збільшуючи відстань від містка до козла.

2; Стрибок ноги нарізно через козла в довжину.

3. Те ж, але відсуваючи місток від козла на відстань до 1 м.

1. Те ж, але простягнувши мотузочку між містком і козлом,

5. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину.

Найбільшу складність для деяких учнів складає подолання коня в довжину: вони бояться, що не зуміють перебороти далеку частину коня після поштовху руками, зачеплять або вдаряться про нього й упадуть. З метою усунення даного психологічного бар'єра можна використовувати наступні, завдання:

1. З 1-2 кроків розбігу настрибнути на коня в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно, і ледве затримавшись в упорі, м'яко перейти в сід ноги нарізно.

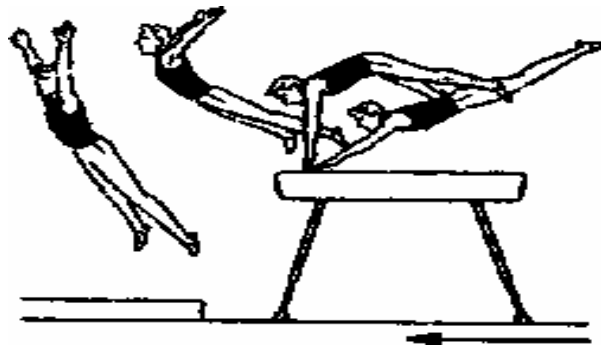


Рис. 4.5.

2. Поступово збільшуючи довжину і швидкість розбігу, настрибнути в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно, ставлячи руки усе далі, довести до відстані 20-25 см. від далекого краю коня. Страхувати, підтримуючи учня під плече і за руку. Після того як учень навчиться виконувати упор стоячи зігнувшись ноги нарізно, дається наступне завдання.

3. З присіду, а потім і з полуприсіду на передній частині коня учень виконує зіскок ноги нарізно поштовхом руками о дальню частину коня. Спочатку руки треба ставити на самий край коня, поступово видаляючи руки, навчитися відштовхуватись руками на відстані 15-20 см. від краю. Після упевненого виконання цих вправ можна перейти до стрибка ноги нарізно в цілому.

4. Вправа виконується поштовхом про місток поставлений збоку коня, (поступово місток висувається назад);

5. Для спрощення, стрибок виконується через коня встановленого нахилено (передня частина нижча).

Типові помилки.

1. Порівняно низький замах (після поштовху об місток ноги не піднімаються вище тіла коня).

2. Поштовх руками під себе замість поштовху руками назустріч коню (“стопорящого”).

3. Відсутнє розгинання тіла в тазостегнових суглобах у польоті після поштовху, руками.

4. Розгинання в тазостегнових суглобах здійснюється тільки за рахунок піднімання пліч, а ноги продовжують рух уперед, що приводить до завалювання пліч назад у момент приземлення.

Стрибок зігнувши ноги.

Виконується через чи козла коня в ширину, у довжину.

Одночасно з поштовхом руками від снаряда зігнутись над снарядом, після поштовху руками випрямити тіло, руки нагору-у сторони і виконати пружне стійке приземлення.

Контрольні питання і завдання:

1. Які засоби організації діяльності учнів на уроці найбільше ефективні для

- проведенні вправ на гімнастичних снарядах ?*
2. *Чим відрізняється положення гімнаста на брусах в упорі від положення в упорі на руках ?*
 3. *Яка послідовність навчання опорному стрибку на початковому етапі ?*
 4. *Яка класифікація вправ в рівновазі (на колоді) ?*
 5. *Яким чином здійснюється страховка при виконанні стійки на плечах на брусах ?*
 6. *Яка різниця між висами і упорами та змішаними висами і змішаними упорами ?*
 7. *Яка класифікація вправ на перекладині та різновисоких брусах ?*
 8. *Яка послідовність навчання вправам на колоді ?*
 9. *Що означають поняття: підготовки вправи і підводячи вправи ?*
 10. *Визначте типові помилки, що спостерігаються при виконанні учнями стійки на плечах силою, зігнувшись на брусах.*

4.5. Акробатичні вправи

Виконання акробатичних вправ сприяє руховій підготовці учнів, орієнтовці в просторі, стійкості вестибулярного апарату.

Навчаючи акробатичним вправам слід враховувати, що вірно засвоєні прості рухові дії дають основу для успішного оволодіння більш складними вправами.

Групування. Сидячи зігнути ноги, руками захватити однойменні ноги нижче коліна і підтягнути їх до грудей (коліна нарізно). Спина закруглена, голова нахилена вперед.

Групування вивчається також із вихідного положення: лежачи на спині та в положенні присіду.

Закріплюється вміння виконувати групування вправами: перекоти назад і вперед, у бік.

Переверт уперед. Присідаючи, руки вперед, поставити руки на мат як можна далі. Випрямляючи ноги, подаючи плечі вперед і згибаючи руки, нахилити голову так, щоб м'яко потилицею торкнутись мата. Далі, перекочуючись уперед на шию, лопатки, убрати руки і групуючись виконати перекат уперед до положення присіду в групуванні і швидко випрямитися.

Переверт назад.

Підводні вправи:

— перекат назад у групуванні до опори зігнутими руками за головою (на ширині пліч, кісті пальцями до плечей);

— теж, але, опираючись на руки, домагатись підняти таз доверху-назад (при потребі з допомогою).

Виконання вправи в цілому.

З присіду енергійним перекатом назад у групуванні (спина закруглена), поставити руки в опору на мат за головою. У час торкання мата потилицею, розгинаючи руки ("віджимаючись") і продовжуючи переверт, перейти в положення упору присівши і швидко випрямитись.

Переверт уперед стрибком. Найпростіший спосіб - з міста. Відрізняється від простого переверту безопорною фазою руху до постановки рук на мат. Складніше виконувати вправу з розбігу: не знижуючи швидкості розбігу, виконується стрибок з однієї ноги на дві і у темпі, виносячи руки вперед, відштовхуючись ногами, виконується переверт уперед стрибком. Удосконалення техніки виконання вправою:

переверт уперед стрибком через перепону (наприклад, через натягнуту мотузку).

Стійка на лопатках ("берізка"). Перекатом назад, торкнувшись лопатками і шиєю мата (голова нахилена на груди) зупинитись і підперти руками поперек (лікть в опорі на мат). Далі випрямити ноги і тіло, до вертикального положення.

Стійка на голові. В упорі присівши, нахилиючись вперед і згибаючи руки зпертися на голову так щоб точки опори головою і руками склали рівнобічний трикутник. Далі, опираючись на руки, послідовно підтягнути тулуб та підняти ноги до вертикального положення тіла.

Підводні вправи: стійка на голові з зігнутими ногами (тримати); стійка на голові з опорою ногами про стіну або з допомогою партнера.

Способи виконання: силою чи поштовхом ніг, з зігнутими ногами або зігнувшись, ноги разом чи нарізно, махом ноги.

Стійка на руках. Способи виконання: з упору присівши, поштовхом ногами; поштовхом однією, махом другої ноги; силою з упора присівши чи упора стоячи зігнувшись.

Стійка "махом" (поштовхом однієї і махом другої ноги) виконується з основної стійки. Кроком уперед, руки вперед, виконується широкий випад і без зупинки, нахилиючись, руки ставляться на підлогу попереду ніг. Одночасно відштовхуючись ногою, що попереду, махом назад другої, виконується стійка на руках. Тіло в стійці пряме, ноги разом. Під час виконання руху в стійку голова припіднята, погляд контролює вірну постановку прямих рук на підлогу (на ширині пліч).

Типові помилки при русі в стійку:

— виконується не через випад, часто навіть без кроку, руки ставляться не вперед, а вниз до ніг, що не дає можливості виконати поштовх однією і мах другою ногою;

— під час постановки рук і подальшого руху, голова нахилена на груди — як слідство постановка рук і кут у плечовому суглобі зором не контролюється.

На протязі всього виконання стійки, починаючи з вихідного положення, учень винний бачити кісті рук.

Для виконання стійки на руках важливо мати навички утримання тіла в рівному положенні, без прогину в попереку та в грудному відділі хребта. Підготовчими вправами буде фіксація прямого положення тіла з піднятими руками лежачи, а також, стоячи спиною щільно до стіни. Вимогою для виконання є достатня сила м'язів "черевного пресу" та всього тулуба.

Навчання слід починати з виконання стійки на руках з поміччю партнера та допоміжною опорою ногами про стіну.

Переверот боком ("колесо"). Вихідне положення: стійка руки нагору. Широком кроком уперед, через випад, різко нахилиючись, однойменна кроку рука ставитися на підлогу попереду ноги. Одночасно поштовхом однієї і махом другої ноги, ставлячи другу руку на підлогу (на одній, лінії в напрямку руху) виконується стійка ноги нарізно вздовж напрямку руху (тіло повернулося на 90*). Далі, без зупинки, опускаючи махову ногу убік на підлогу, встати в стійку ноги нарізне руки в сторони. Вправа виконується одним швидким рухом.

Підводячи вправи:

— стійка на руках махом з опорою про стіну;

- стійка, на руках ноги нарізно з опорою про стіну;
- теж з переносом ваги тіла з однієї руки на другу;
- зі стійки на руках, опускаючи одну ногу на підлогу подаючи таз назад, кроком назад з поворотом на 90° , стійка ноги нарізно руки в сторони.

Допомога та страховка: стоячи у вихідному положенні збоку від учня, при виконанні вправи, придержуючи його за поперек двома руками "проводити" до кінця руху.

"Міст". З положення лежачи на спині, руки зігнуті в опорі за головою про підлогу (кисті пальцями до плечей), ноги зігнуті - вигинаючи спину, відводячи голову назад, одночасно випрямити руки і ноги, далі зафіксувати "міст". При відмінному виконанні "мосту" руки перпендикулярні до підлоги, ноги прямі.

Типові помилки: при підготовці до виконання вправи невірна постанова рук на підлозі (широко чи вузько, невірний напрям кистей рук); під час випрямлення рук бажано щоб лікті були догори, а не в сторони, руки паралельно.

"Міст" також, може виконуватись нахилом назад з основної стійки. У цьому разі головна технічна дія в утримуванні стійкого положення тіла на ногах під час достатнього нахилу назад, до постановки рук на підлогу. Досягається це утриманням центру ваги тіла над площею опори ногами, подаючи таз уперед під час нахилу назад. На початку навчання вправі обов'язково необхідна допомога підтримкою учня під спину до постановки рук на підлогу.

Якість виконання вправи "міст" напряму залежить від розвитку гнучкості, рівень якої необхідно розвинути до вивчення вправи.

Контрольні питання і завдання :

1. *Перерахуйте види групування та їх виконання в різних положеннях тіла.*
2. *Які підготовчі вправи застосовують для навчання стійці на голові ?*
3. *Які підводячі вправи застосовують для навчання стійці на руках ?*
4. *Перерахуйте способи, якими може виконуватись стійка на голові і стійка на руках.*
5. *Що таке типові помилки і які методи їх попередження ?*
6. *Яка послідовність застосування підготовчих і підводячих вправ при навчанні стійці на руках ?*
7. *Які типові помилки учнів найчастіше спостерігаються при навчанні стійці на руках ?*
8. *Яким чином забезпечується допомога і страховка при виконанні учнем переверта уперед стрибком ?*
9. *Яка послідовність застосування підготовчих і підводячих вправ при навчанні перевертоту боком ?*
10. *Яким чином організовується учбова діяльність учнів при навчанні та виконанні акробатичних вправ ?*

РОЗДІЛ 5. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ І МЕТОДИКА ЇХ ВИХОВАННЯ

5.1. Методичні особливості виховання сили в гімнастиці

Розвиток рухових якостей - одна з ведучих сторін процесу фізичного виховання школярів.

Успішне засвоєння програми з гімнастики неможливе без певного рівня фізичного підготовленості, рухових можливостей. Формування рухових навичок пов'язане з необхідністю удосконалення фізичних якостей, координаційних здібностей, підвищення витривалості до динамічних та статичних зусиль. Виконання вправ на перекладині, брусах потребують достатньої сили й витривалості м'язів рук та плечового пояса, для виконання опорного стрибка потрібна достатня швидкість і потужність м'язів ніг, більшість гімнастичних вправ потребують достатнього рівня розвитку гнучкості, спритності, витривалості. Тому поруч з навчанням і виконанням гімнастичних вправ, що саме по собі сприяє розвитку рухових якостей, в учбовому процесі, окрема увага винна уділятися безпосередньо на розвиток фізичних якостей. Цілеспрямована фізична підготовка має бути невід'ємною частиною кожного уроку гімнастики. Засобами, як правило служать нескладні по техніці вправи (окрім засобів спрямованих на розвиток спритності), попередньо освоєні учнями.

На протязі шкільного віку ріст показників розвитку фізичних якостей дітей проходить нерівномірно. Періоди інтенсивного зросту замінюються періодами стабілізації і, навіть спаду показників у залежності від віку учнів.

М'язова сила. Періоди незначного збільшення чергуються з інтенсивним зростом показників. У хлопчаків від 8 до 15 років спостерігається поступовий зріст сили, а в період з 15 до 17 років відмічається різкий стрибок у показниках абсолютної сили всіх м'язових груп. Біля 18 років інтенсивність приросту сили помітно знижується.

У дівчаток інтенсивний зріст сили м'язів спостерігається в період з 10 до 13 років. До 14 років природний зріст сили зменшується і до 16 років можливі навіть спад рівня показників сили. У 17 років у дівчат знову спостерігається незначний зріст сили.

Відносна сила (із розрахунку на кг ваги) більшості м'язів у віці школярів 13-14 років досягає рівня дорослих.

Швидкість у шкільному віці найбільш інтенсивно розвивається в 2 періоди : у 8-10 і в 13-14 років. У віці 15-17 років частота рухів може навіть знизитись.

Спритність (або координаційні здібності) у найбільшій мірі здатна до виховання у віці від 7 до 12-13 років.

Витривалість. У хлопчаків зріст її рівня відмічається з 9 до 17 років. Значний зріст спостерігається з 13-14 років. У дівчат витривалість зростає з 8 до 13 років, а після 14 років показники витривалості поступово зменшуються.

Організм дітей шкільного віку має свої важливі властивості, знання яких дає змогу вчителю успішно вирішувати питання виховання фізичних якостей.

По-перше, це велика ступінь ефективності вправ і навантажень. Рівень показників розвитку фізичних якостей прямо пропорційний одержаному навантаженню. Після 18 років на виховання фізичних якостей потребуються більш

значні зусилля.

По-друге, у цей період розвиток однієї фізичної якості сприяє розвитку інших, завдяки чому складаються умови для комплексного виховання фізичних якостей.

5.1.1. Сила

Сила - здатність організму долати зовнішній опір чи протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль.

Основні завдання при розвитку сили - вироблення здатності до значних м'язових напружень та поліпшення внутрішньо-м'язової координації (здатності раціонально й економно користуватися силою). При вихованні сили, необхідно передусім формувати в дітей здатність керувати ступінями напруги і довільного розслаблення м'язів.

Оскільки гімнастичні вправи пов'язані з різноманітними переміщеннями й утриманням ваги власного тіла, вияви сили спостерігаються в двох основних режимах: *динамічному* (при скороченні або подовженні м'язів при подолаючому чи поступаючому руху) і *статичному* (напруга м'язів без зміни довжини при утриманні статичних положень тіла.)

Розрізняють *власно-силові* і *швидкісно-силові* здібності. Перші характерні для статичного режиму роботи м'язів і повільних ("жимових") рухів. Другі проявляються у швидких або поступаючих рухах "амортизаційних" (наприклад робота м'язів ніг при приземленні після стрибка). Швидкісно-силові здібності мають різновиди: "вибухову" силу (здібну проявляти великі величини сили в найменший час) і "стартову" силу (здібність м'язів до швидкого розвитку зусиль у початковій момент руху.)

Різнманітність гімнастичних вправ потребує проявів силових можливостей у різних умовах і режимах. Виконання їх часом неможливе у зв'язку з недостатнім рівнем силової підготовки.

Для виховання силових якостей використовується різноманітна методика. При застосування методів необхідно обов'язково враховувати вікові особливості учнів.

У молодшому та середньому шкільному віці головна направленість занять на загальну силову підготовку. Її завдання - різнобічний розвиток сили всіх м'язових груп тіла. Для цього використовують нескладні по структурі загально-розвиваючі вправи, пов'язані як з загальним (присідання, парні вправи) так із місцевим впливом на окремі м'язові групи (вправи для розгинання і згинання передпліччя, плеча, тулуба, ніг). Основним методом розвитку сили є *метод повторної вправи*. Він передбачає виконання вправ у середньому темпі з малим та середньої напруги зусиллями.

У старшому шкільному віці методика розвитку силових якостей передбачає ускладнення структури і змісту силових вправ. Більше уваги приділяється вправам, які вибірково діють на розвиток сили окремих м'язових груп, мають спеціальну направленість на прояви окремих силових якостей і часто є підготовчими до вивчення гімнастичних вправ. Це вправи східні по структурі і характеру м'язових зусиль з гімнастичними вправами, що вивчаються, а також вправи для розвитку м'язових груп, які несуть найбільше навантаження при виконанні гімнастичних елементів на снарядах. Так виконання вправ на брусах та перекладені потребує

достатнього рівня розвитку сили рук і плечового поясу, акробатичні вправи та опорний стрибок — швидко-силових якостей м'язів ніг та тулуба.

Основними методами розвитку м'язової сили є метод повторної вправи з подоланням власної ваги тіла в різних умовах навантаження (наприклад - підтягування у висі або підтягування у висі лежачі; піднімання ніг угору лежачі на спині або підіймання ніг уперед до "кута" у висі). Для навантаження можуть використовуватись обтяження середньої ваги (штанги, гантелі, гирі при умові вірного дозування, урахуваючи рівень фізичної підготовки учнів).

Метод максимальних зусиль. Виконання вправ з зусиллями 90% від максимальних найбільш ефективно для зросту сили при умові вірного дозування та часу для відновлення. При його застосуванні обов'язково необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості, його достатність для виконання вправи. Кількість повторів у підході 1-2, відпочинок між підходами 4-8 хв., загальний об'єм навантаження невеликий. Цей метод сприяє удосконаленню міжм'язової координації сприяючої зросту сили.

Метод динамічних зусиль. Спрямований на виховання швидко-силових якостей. Суть методу в повторному виконанні вправи з малими та середніми обтяженнями з максимальною швидкістю. Кількість повторів в одному підході 6-8 і більше. Вправи виконуються в кілька серій з відпочинком 4-5 хв. Основна увага уділяється виконанню вправ з максимальною швидкістю.

Метод ізометричних зусиль характерний напругою м'язів без зміни їх довжини. Вияви такого м'язового стану спостерігаються при виконанні статичних положень тіла (наприклад м'язи черевного "преса" при виконанні "кута" в упорі). Спеціальні вправи цього методу: це вправи з використанням власної ваги тіла та його ланок і вправи з прикладенням силових зусиль до нерухомого предмета. Кожна вправа виконується з максимальною напругою м'язів на протязі 4-5 сек. по 3-5 разів з відпочинком 30-60 сек. Використовується метод, як допоміжний, для розвитку м'язової сили, для удосконалення виконання статичних гімнастичних вправ.

5.1.2. Гнучкість

Гнучкість - рухливість тіла в суглобах, здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Залежить від форми й устрою суглобів, еластичності м'язів і зв'язок, сухожиль.

Наприклад, рухливість хребтового стовпа залежить від товщини хрящів, що з'єднують хребці. Від товщі хрящів і рухливості хребта залежить гнучкість, необхідна для нахилів і характерного положення "міст". З віком міжхребетні диски ущільнюються, гнучкість хребта зменшується.

У зв'язку з збільшенням маси сухожиль (по відношенню з м'язами) і деякими ущільнюванням м'язової тканини, тонічний супротив м'язів діям розтягуючих сил збільшується, гнучкість погіршується. Зменшення гнучкості починається у віці 12 - 14 років. Важливо з дитинства зберегти природну гнучкість і виховувати її далі в підлітковому та юнацькому віці. Найбільш сприятливий період в 11 - 14 років, у наступні роки її удосконалюють і підтримують на досягнутому рівні.

Гнучкість буває *активна* (що проявляється за рахунок власних зусиль) і *пасивна* (вияви при прикладенню до рухомої частини тіла зовнішніх сил - сили ваги,

зусиль партнера і т.д.) *Пасивна* гнучкість завжди більша ніж *активна*, її збільшення - основа для зросту амплітуди активних рухів.

Гнучкість залежить від здатності м'язів до розслаблення. Під впливом активних рухів (розминка, вправи на розтягування) підвищується температура м'язів і їх еластичність внаслідок чого гнучкість підвищується і, навпаки при пасивному відпочинку, охолодженні тіла, гнучкість зменшується. На гнучкості значно віддзеркалюється добова періодика (у ранкові часи гнучкість значно зменшена).

Для розвитку гнучкості застосовують вправи з підвищеною амплітудою руху (вправи на розтягування). Це повторні пружні рухи (нахили, присідання, широкі випади, ривки руками, відведення ніг та інше); повільні рухи з максимальною амплітудою; утримання певної пози (тулуба, ніг) у кінцевому "розтягнутому" положенні. Головному завданню - досягти найбільшої амплітуди руху - підкоряються всі складаючи повторного методу (характер вправи, кількість повторів, серій, інтервал відпочинку і т.д.). Вправи виконуються серійно по декілька повторів у кожній (15-25 разів). Ефективність у розвитку гнучкості найбільша, коли вправи виконуються щоденно, при самостійній роботі учнів. При перервах у заняттях рівень гнучкості швидко втрачається.

Методичні вказівки до застосування вправ на гнучкість.

1. Спочатку виконуються вправи загальної дії для достатнього розігрівання м'язів. Потрібен необхідний температурний режим, достатньо теплий спортивний одяг.

2. Спеціальні вправи виконуються серіями, чергуючи активні і пасивні рухи.

3. Амплітуда рухів збільшувати поступово, уникаючи надто різких рухів.

4. Допомогу учню для збільшення амплітуди руху, надавати обережно.

5. Припиняти виконання вправ при появі больових відчуттів.

Для успішного розвитку гнучкості слід оволодіти вмінням розслаблення м'язів. При зменшеній напрузі м'язів, пониженню їх тонусу, ефективність вправ на розтягування збільшується. Тому виконання вправ на гнучкість слід виконувати почергово з вправами на розслаблення.

Слід урахувати, що незмірне захоплення розвитком гнучкості без достатнього укріплення м'язової системи, суглобів рухового апарату може привести до небажаному явищу гіпертрофірованої гнучкості, особливо в дитячому і підлітковому віці. Тому поруч з розвитком гнучкості велике місце слід відводити силовим вправам, спрямованим на укріплення м'язової системи.

Комплексне використання вправ на розтягування в сполученні з силовими вправами сприяє не тільки збільшенню сили м'язів, розвитку активної гнучкості, а і їх розтягнутості та еластичності.

5.1.3. Швидкість

Швидкість - це якість людини здійснювати рухові дії в мінімальний час для даних умов. Швидкість, як фізична якість проявляється в різних формах: швидкість простої та рухової реакції; швидкість рухів; частота (темп) рухів. У рухових діях вияви швидкості виявляються в комплексі і залежать від основних факторів: рівня динамічної сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості, рівня формування навички

виконання рухової дії. У гімнастиці вияви швидкості залежить від рівня силової та технічної підготовки.

Вправи в гімнастиці в основному потребують проявів оптимальної швидкості. Це помірно швидкі дії в сполученні з інерційним рухом маси тіла, що переміщається, з одночасними м'язовими зусиллями, які розвиваються швидко і короткочасно (наприклад, активний маховий рух з попутною силовою "підпиткою"). Тому, для успішного оволодіння технікою виконання вправ на гімнастичних снарядах важливо виховувати в учнів здатність довільно регулювати темп, ритм та швидкість рухів.

Виконання акробатичних та опорних стрибків потребують проявлення швидкісно-силових якості м'язів ніг, стрибучості, необхідної для потужного поштовху ногами.

При виконанні вправ на гімнастичних снарядах і опорному стрибку обов'язкова швидкісно-силова підготовка м'язів плечового поясу і рук, на які припадає основне навантаження.

Швидкість часом є основною вимогою виконання деяких гімнастичних вправ.

Виділяють три основних різновиди вияви швидкісних якостей:

1. Максимальна швидкість окремих рухів - елементів техніки виконання вправи. Цей прояв звичайно сполучається з силою (швидкісно-силовими якостями).
2. Швидкість реакції (рух на сигнал, або на зміну ситуації, швидка зміна положення тіла).
3. Швидкість темпу руху (частота рухів).

Найінтенсивніше швидкісні якості розвиваються у віці 7 - 9 і 12-15 років.

Високе проявлення швидкості частіше всього спостерігається при умові оптимальної збудженості нервової системи на доброму фоні позитивних емоцій. Тому слід зважати на такі положення: 1) виконувати спеціальні вправи на розвиток швидкості після оптимальної "розминки"; 2) виконання вправ на швидкість при втомленому стані організму не дасть потрібного ефекту; 3) ігровий і змагальний метод, забезпечуючи емоційне піднесення, стимулюють вияви швидкісних якостей.

Методичні вказівки до розвитку швидкості.

1. У застосуванні спеціальних вправ звертати увагу на вміння регулювати темп рухів, поступово доводячи його до максимально швидкого.

2. Застосовувати завдання на швидкість, виконання окремих вправ та вміння змінювати швидкість виконання рухових дій.

3. Застосовувати виконання окремих заданих вправ за умовним сигналом (сплеском, свистком і т.д.). Наприклад: вистрибування з упору присівши; під час ходьби по колу - по сигналу, присівши групування і т.п.

4. Регулярно включати в уроки різноманітні рухливі та спортивні ігри, естафети, в яких основною умовою є швидке виконання рухових дій зі збереженням техніки виконання, точності рухів.

5. Підвищуючи рівень фізичної підготовки учнів акцентувати на розвиток швидкісно-силових якостей, здатності прояву силових зусиль в умовах швидких рухів.

5.1.4. Спритність

Спритність - це здатність швидко оволодівати новими руховими діями і

перебудувати рухому діяльність відповідно зміни зовнішніх обставин.

Спритність у якійсь мірі є природженою якістю, але вона може значно розвинутиись завдяки цілеспрямованим заняттям фізичною культурою. Спритність передбачає: уміння керувати своїми рухами; орієнтуватись у просторі й у часі; виконувати рухові дії з необхідною точністю; почуття темпу та ритму і вміння узгоджувати з ними м'язові зусилля; диференціювати величину м'язових зусиль, володіти координацією рухів різних часток тіла, рухову реакцію, почуття рівноваги. Заняття гімнастикою, завдяки різноманітності вправ різної складності, позитивно діють на вдосконалення координаційних здібностей учнів, розвиток спритності.

Кожний новий рух будується на основі старих координаційних зв'язків, зі знайомих рухових елементів. Тому здібність швидко і точно оволодівати новими рухами залежить від рухового досвіду людини.

Найбільш поширені заходи виховання спритності: виконання акробатичних вправ, стрибки на батуті, гімнастичні вправи, рухомі та спортивні ігри, естафети. У спеціальних вправах обов'язково повинен бути елемент новини, рухи необхідно постійно ускладнювати. Практично усяку загальнорозвиваючу вправу можна розглядати як вправу, направлену на виховання спритності, якщо вона з постійними замінами, ускладненнями в нових незручних умовах.

Одне із проявів спритності — економізація рухів, уміння розслаблення м'язів. Спритні рухи характерні не тільки точністю в просторі і часу, але і виконуються вільно, легко, з великою амплітудою, з оптимальними витратами зусиль. Виконання цих умов у великій степені залежить від уміння розслаблювати м'язи.

М'язова напруженість має різні форми і причини.

Розділяють: тонічну напруженість (підвищений тонус м'язів у стані спокою); швидкісну (коли м'язи не встигають розслабитись при виконанні рухів у швидкому темпі); координаційну (при виконанні недостатньо освоєних або складних рухів). Основними вправами для пониження м'язової напруги є вправи на розслаблення м'язів, розвиток гнучкості (на "розтягування"). Особливу увагу слід звертати на навчання вмінню учнів довільно розслабляти м'язи. Ці вправи необхідно сполучати з навчанням учнів довільного напруження м'язів чергуючи з довільним розслабленням. На фоні максимальної напруги м'язів легше створити уяву про ступені їх розслаблення.

По мірі вміння розслаблення м'язів, розвитку рівня координації рухів, удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ зменшується і координаційна напруженість м'язів.

Одним із проявів спритності - рівновага. Це здатність до збереження стійкого положення тіла в умовах різних рухів і поз. Ця якість важлива в заняттях гімнастикою і представлена цілою групою вправ на гімнастичній колоді, а також вправами на стійкість приземлення після різних стрибків та зіскоків з гімнастичних снарядів, різними рівновагами у вільних вправах.

Для удосконалення рівноваги рекомендують вправи: 1) стійки навшпиньках, стійки на одній нозі з різними положеннями і рухами тіла на обмеженій та підвищеній площині опори, теж з закритими очима, 2) різноманітні вправи на гімнастичній лавці, брусу перевернутої гімнастичної лавки, колоді, без предметів із предметами, 3) в іграх та естафетах з елементами рівноваги, 4) багатократні обертання навкруги себе, переступанням та стрибками, удержання після цього

стійкої пози чи проходження в спрямованому напрямі з закритими очима, 5) виконання декілька перевертів підряд у різних сполученнях: уперед, назад, боком і удержанням після цього рівноваги на місці чи в русі кроком з закритими очима.

Методичні рекомендації до розвитку спритності

1. Урізноманітнювати і поступово ускладнювати завдання, змінюючи вихідні положення, умови їх виконання, самі вправи, включаючи додаткові рухи або виконання в нових сполученнях.

2. Виконувати вправи однаково добре вліво і вправо.

3. Стежити за правильним темпом і ритмом, змінювати їх з метою ускладнення.

4. З метою контролю, самоконтролю за точністю, вірністю рухів використовувати технічне обладнання: вертикальні і горизонтальні планки з розміткою (у см) і комплекс спеціальних розміток на стінах і підлозі, кутоміри різної конструкції, секундоміри, тренажери з системою динамометрів, дзеркала.

Направленість уроків гімнастики, його засобів повинні бути постійно спрямовані на розвиток спритності, яка дає можливість придбання і удосконалення рухових навичок різної складності, зросту рухових якостей.

5.1.5. Витривалість.

Витривалість у гімнастиці - це здатність до тривалого виконання вправ без зниження їх якості техніки виконання.

Систематичне заняття гімнастичними вправами, їх різноманітність дії на організм при достатньому дозуванні навантаження є ефективним засобом підвищення функціональних можливостей організму, розвитку витривалості. Однак виконання тільки вправ спортивних видів гімнастики недостатньо для розвитку загальної витривалості, виховання якої найбільш важливе в шкільному віці. Кращими засобами для розвитку загальної витривалості є: вправи основної гімнастики, прикладні вправи, рухомі ігри та естафети. При цьому слід враховувати, що обов'язковою умовою для розвитку витривалості є достатнє навантаження й інтенсивність виконання вправ,

У старшому шкільному віці потрібно виховувати і спеціальні види витривалості: силової витривалості й витривалості до статичних зусиль. Це забезпечить підготовку до виконання вправ на гімнастичних снарядах зі змісту шкільної програми.

Методичні рекомендації до розвитку витривалості.

Навантаження в гімнастиці регулюють:

- 1) добором (змістом) вправ;
- 2) моторною щільністю уроку (кількістю вправ і кількістю їх повторень);
- 3) інтенсивністю м'язових зусиль і швидкістю рухів;
- 4) чергуванням вправ за принципом "розсіяного" навантаження або концентрованого впливу на одні і ті ж групи м'язів серією суміжних вправ.

Для виховання спеціальної витривалості в гімнастиці використовують:

- 1) виконання тривалих учбових комбінацій з акробатики і на снарядах складених з простих елементів та з'єднань;
- 2) зменшення години відпочинку між підходами до виконання вправ;

3) виконання комбінацій або їх окремих частин декілька разів підряд.

Слід враховувати, що в дитячому і підлітковому віці організм витрачає частину енергетичних ресурсів на віковий розвиток, тому надмірне додаткове фізичне навантаження може небажано діяти на процеси росту і розвитку організму.

Контрольні питання та завдання:

1. Дати визначення поняття "сила" як фізичної якості людини.
2. Які прояви силових якостей спостерігаються при виконанні гімнастичних вправ ?
3. Привести приклади типових тестів і контрольних вправ, що використовуються для контролю за розвитком: максимальної сили; швидкої сили; вибухової сили.
4. Дати визначення поняття "швидкість" як рухової якості людини.
5. Які прояви швидкості спостерігаються при виконанні гімнастичних вправ ?
6. Які умови методики виховання швидкості ?
7. Дати визначення понять "загальна витривалість", "швидкісна витривалість", "силова витривалість".
8. Привести приклади тестів, що використовуються для контролю за розвитком видів витривалості.
9. Дати визначення поняття "гнучкість" як фізичної якості людини.
10. Назвіть види гнучкості і дайте їх характеристику.
11. Привести приклади типових тестів для контролю за розвитком гнучкості.
12. Дати визначення координаційним здібностям і видам їхніх проявів.
13. Яким чином гімнастичні вправи використовуються для виховання спритності ?

5.2. Фізична підготовка в уроці гімнастики

5.2.1. Методика фізичної підготовки

Окрім рішення завдань розділу "Гімнастика" шкільної програми з фізичної культури по набуттю учнями вмінь і навичок виконання гімнастичних вправ, збагачування рухового досвіду, невід'ємне завдання кожного уроку гімнастики - фізичний розвиток учнів, виховання рухових якостей.

У процесі підготовчої частини вирішуються питання виховання координації рухів, гнучкості, спритності. Значна частина вправ винна бути спрямована на укріплення м'язів, що забезпечують дотримання учнями правильної постави, рівноваги.

Основна частина уроку вирішує питання фізичної підготовки при виконанні учнями гімнастичних вправ, підготовчих вправ, додаткових завдань для розвитку тих чи інших фізичних якостей у процесі навчання.

Питанням фізичної підготовки можуть плануватись як завдання окремого уроку гімнастики або його частини. Враховуючи умови стислого часу уроку, велику кількість учнів у класі, заняття фізичною підготовкою потребують чіткої організації. Найбільш доцільне застосування фронтального методу, коли учні одночасно під контролем учителя (по команді чи розпорядженню, під рахунок чи самостійно, з визначеним дозуванням) виконують вправи, що не потребують особливих умов і обладнання. Наприклад: згинання та розгинання рук в упорі лежачі; присідання на одній нозі ("пістолет"); вправи в парах з подоланням супротиву партнера або

використання його ваги та тощо.

Почерговий метод більш ефективний, коли учні виконують вправи позмінно, відділенням. Наприклад, вправи з гімнастичною лавкою, стінкою, багато пролітними перекладинами.

При виконанні вправ почерговим поточним методом, коли більша частина учнів в очікуванні своєї черги до виконання вправи, значно зменшується моторна щільність уроку.

При виконанні вправ дозування навантаження повинно відповідати рівню фізичної підготовленості учнів, віку та індивідуальним особливостям. Одна з умов правильного використання вправ: достатні й оптимальні інтервали для відпочинку між підходами до виконання.

Ігрові та змагальні методи підвищують емоційний фон уроку, дають умови для розвитку швидкості, спритності та інших рухових якостей учнів, у їх найвищому рівні прояву.

Плануючи ті чи інші ігрові завдання, зміст естафет, є можливість цілеспрямованого розвитку тих чи інших рухових якостей, а також різностороннього фізичного розвитку.

5.2.2. Виховання фізичних якостей методом колового тренування.

В умовах уроку метод набуває особливого значення, так як дозволяє великій кількості учнів виконувати вправи одночасно і самостійно, використовуючи максимальну кількість інвентарю та обладнань. У комплекси колового тренування по програмному матеріалу гімнастики підбирають вправи направлені переважно на розвиток м'язів плечового поясу, рук, тулуба, підвищення гнучкості, укріплення всієї м'язової системи, координація рухів і тренування вестибулярного апарату. Кількість вправ у комплексі залежить від їх направленості до розвитку рухових якостей, дозування навантаження. Добираючи вправи слід дотримуватися основних дидактичних принципів доступності, послідовності. Крокувати від простого до складного, після тяжкої вправи підбирати більш легкі, даючи можливість відновленню сил і заспокоєння дихання. Колове тренування може бути включене, як в основну так підготовчу частину уроку. У підготовчій частині уроку підібраний комплекс вправ винний носити характер "розминки" з невеликим навантаженням і малим часом виконання.

Застосування колового тренування в основній частині уроку, коли головним завданням є розвиток рухових якостей, досить ефективно. Після достатньої "розминки", коли організм ще не втомлений, є можливість виконувати вправи в повному об'ємі й оптимальних умовах навантаження.

Особливість гімнастичної програми в тому, що більшість вправ чергуються в динамічних та статичних упорах і висах потребуючих координованих силових і вольових проявів. Тому при підборі вправ необхідно урахувати подібне чергування навантаження на працюючі групи м'язів.

Для проведення колового тренування клас поділяється на відділення по кількості вправ у комплексі. Визначається місце — "станція" для виконання кожної вправи. Кількість учнів у відділеннях 2-4 чоловік, що при почерговому виконанні вправи дає оптимальний час відпочинку між підходами.

Кожне відділення має місце - "станцію" для виконання вправи. По команді вчителя учні по чергово виконують вправу на своїх станціях. По закінченню виконання, по команді вчителя, відділення учнів роблять перехід по колу на наступну станцію. Усі завдання по тренувальному навантаженню учні виконують при проходженні одного кола станцій. Слідкуючи за роботою учнів, учитель регулює темп виконання вправ, інтервали для відпочинку, організує швидкий перехід відділень до наступної станції.

Кількість вправ у комплексі 8-12, залежить від тієї чи іншої спрямованості в розвитку рухових якостей.

Варіанти колового тренування для основної частини уроку.

Перший варіант. Спрямованість – силова підготовка. Вправи виконуються по колу для розвитку сили м'язів різних часток тіла, використовуючи одноразово різні методи розвитку сили.

1. станція — вправи для м'язів рук і плечового поясу:

- а) методом динамічних зусиль;
- б) методом великих зусиль;
- в) методом ізометричних зусиль;
- г) методом повторних зусиль.

2. станція - вправи для м'язів спини:

— ті ж методи.

3. станція - вправи для м'язів черевного пресу:

— ті ж методи.

4. станція - вправи для м'язів ніг:

— ті ж методи.

Методика виконання вправ для цього варіанту.

1. станція:

1. Жим штанги лежачі на лавці (ваги 10-15 кг) максимальну кількість разів за 10-15 секунд (метод динамічних зусиль).

2. Жим штанги лежачі на лавці з вагою, при якій можливо виконати вправу 2-3 рази (метод великих зусиль).

3. Згинання і розгинання рук зі штангою лежачи на спині, роблячи зупинки при різних кутах згинання рук і утримання її в кожному положенні 5-6 сек. (метод ізометричних зусиль).

4. Жим штанги лежачи на лавці з вагою, якові можливо подолати 10-12 разів. Кількість виконання вправи – “до відказу”.

Другий варіант. Спрямованість – силова підготовка.

Вправи виконуються по колу для однієї групи м'язів з використанням одного методу на кожній станції:

1. станція. Вправи для м'язів рук і плечового поясу виконуються методом динамічних зусиль.

2. станція. Вправи для тих же груп м'язів виконуються методом великих зусиль.

3. станція. Вправи для тих же груп м'язів виконуються методом ізометричних зусиль.

4. станція. Вправи для тих же груп м'язів виконуються методом повторних зусиль.

На кожній станції планується виконання 2-3 вправ з паузами для відпочинку 20-40 сек.

Третій варіант. Спрямованість – комплексне виховання фізичних якостей.

На кожній станції планується виконання вправ направлених на різні види фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності.

Четвертий варіант. Спрямованість – виховання окремої фізичної якості.

Комплекс вправ на всіх станціях спрямовано на виховання однієї фізичної якості, наприклад, витривалості.

Фізичне навантаження при коловому тренуванні регулюється за рахунок зміни кількості вправ і їх змісту, збільшення або зменшення інтервалів для відпочинку, кількості повторень і темпу виконання, величини обтяження.

Для визначення навантаження використовуються показники "максимального тесту" (або максимальний показник) до кожної вправи комплексу колового тренування. Максимальний тест (МТ) визначається в учнів попередньо і є початковою точкою в плануванні навантаження. МТ дає можливість забезпечити однакову для всього класу роботу, одночасно враховуючи індивідуальні можливості кожного учня.

Наприклад:

В одного учня МТ у підтягуванні на перекладині 14 разів, в іншого - 8 разів. Навантаження, що планується: $1/2 \text{ МТ} \times 2$. У цьому випадку дозування для першого учня буде 7 разів, 2 підходи, в іншого 4 рази, 2 підходи.

В одного учня МТ у жимі штанги лежачи на лавці - 60 кг, в іншого - 45 кг. Навантаження, що планується цій вправі $60\% \text{ МТ} \times 10$. Для першого учня дозування буде: жим штанги вагою 36 кг -10 разів, для іншого 27 кг -10 разів.

Доцільне використання різних способів дозування навантаження дає можливість ефективно вирішувати питання виховання фізичних якостей.

Застосування методу колового тренування значно підвищує моторну щільність уроку і дає можливість впливати на різнобічний розвиток рухливих якостей.

Контрольні питання та завдання:

1. Які зміст фізичної підготовки на уроках гімнастики?
2. Як розподіляються засоби фізичної підготовки в частинах уроку?
3. Що означає поняття "підготовчі вправи"?
4. Яким чином реалізується принцип доступності при навчанні гімнастичних вправ засобами фізичної підготовки?
5. Які методи і прийоми організації діяльності учнів застосовуються в заняттях фізичною підготовкою?
6. Сплануйте колове тренування спрямоване на комплексне виховання фізичних якостей для учнів середнього віку.
7. Яким чином додержується визначена інтенсивність, інтервали для відпочинку, відновлення під час колового тренування.
8. Як визначається максимальний показник учня в окремій вправі ?
9. Як планується колове тренування в залежності від мети та спрямованості фізичної підготовки?

РОЗДІЛ 6. ЗМАГАННЯ З ГІМНАСТИКИ

Змагання з гімнастики є складовою частиною учбово-тренувального процесу, основна форма перевірки підготовленості гімнастів, визначення найсильніших спортсменів, спортивних колективів. Змагання дозволяють підвести підсумки певних етапів учбово-тренувальних занять, визначити успішність чи недоліки в підготовці гімнастів, визначити їх індивідуальні особливості. Добре організовані змагання з гімнастики є яскравий огляд спортивної майстерності, засіб популяризації гімнастики і залучення молоді до систематичних занять спортом.

Значення змагань необхідно розглядати з трьох сторін: спортивно-технічної, виховної та агітаційної, з метою популяризації гімнастики, залучення учнів до активних занять фізичною культурою та спортом.

1. Для учасника змагання — перевірка його технічної, фізичної і вольової підготовки; для тренера (викладача) і судді — перевірка їхньої ділової кваліфікації. Одночасно змагання служать стимулом до подальшого удосконалювання і дають можливість обмінятися досвідом в області спортивної техніки, тренерської і суддівської роботи. Від змагання до змагання росте змагальний досвід гімнастів, виховується витримка й уміння реалізовувати свою підготовленість, економно витратити сили.

2. Змагання дозволяють виховувати і розвивати морально-вольові якості гімнастів, їхню наполегливість і силу волі в досягненні спортивного результату, почуття колективізму (прагнення підтримати колектив у його боротьбі за спортивну перемогу та уміння підкорити свої особисті спортивні інтереси інтересам колективу), виховання патріотизму і дисциплінованості.

3. Змагання з гімнастики, завдяки своєму яскравому, цікавому змісту, користуються популярністю, залучають велику кількість глядачів і служать гарним агітаційним засобом для залучення молоді до занять усіма видами гімнастики.

6.1. Види і характеристика змагань

Змагання з гімнастики розрізняють по меті, формі заліку, масштабу, представництву і характеру.

По *спрямованості* (меті) змагання бувають *навчальні* — в окремих навчальних групах, класах, по спеціальним навчальним програмам визначеного періоду навчання; *відбірні* — для визначення найсильніших спортсменів і комплектування збірної команди, чи визначення найсильнішої команди для подальших виступів у наступному ранзі змагань; *прикидки* — проводяться на учбово-тренувальних заняттях і зборах; *першості* і *кубки* — проводяться з метою підведення підсумків роботи за визначений період, виявлення найсильніших гімнастів і команд; *матчеві зустрічі* — можуть носити офіційний чи товариський характер, як правило традиційні; *масові змагання* — проводяться в спортивних колективах серед учнів навчальних закладів, у військових частинах і підрозділах, охоплюють велику кількість спортсменів, проводяться по спеціальній програмі і спрощених правилах, з метою добору осіб, більш здібних для занять гімнастикою в секціях шкіл, колективах ДЮСШ, ДСТ і відомств; можуть проводитися без обліку статі й обмеження кількісного складу учасників.

За *формою заліку* змагання можуть бути *особистими* — розігрується особиста першість по сумі балів, набраних учасниками в кожному розряді програми окремо; *командними* - першість серед чоловічих і жіночих команд визначається окремо (по сумі балів залікових учасників у кожному виді багатоборства або по сумі балів, набраних у багатоборстві заліковими учасниками), може визначатися по очковій системі; *особисто-командними* — у кожному розряді визначаються особисті результати і командна першість; *колективними* — визначається кращий колектив за результатами виступів декількох команд (дитячої, юнацької, чоловічої, жіночої і т.п.)

По *масштабу* змагання бувають низовими, районними, міськими, обласними, національними, міжнародними і передбачають наступність у рішенні поставлених перед ними задач. Вони відрізняються друг від друга представництвом, кваліфікацією гімнастів і ін.

По *представництву* змагання поділяються на: *територіальні* — у команді можуть бути представники тільки однієї *території*, одного міста або району (до таких змагань відносяться першості ДСТ і відомств, чемпіонати, спартакіади країни, спартакіади школярів,); *відомчі* - у командах змагаються представники різних територій і міст, що належать одному ДСТ або відомству.

По *характеру* змагання можуть бути: *класифікаційними* - на них привласнюється спортивний розряд; *некласифікаційними* — розряд не привласнюється; *закритими* — без участі глядачів, такі, що мають ціль спеціального перегляду, без допуску представників інших міст, країн, відомств; *відкритими* — допускаються всі бажаючі виступати гімнасти, незалежно від приналежності до ДСТ, відомств, міст, країн; *конкурсними* — виконуються окремі елементи або зв'язування на видах гімнастичного багатоборства за попередніми заявками; "*з листа*" — по невідомій заздалегідь програмі; *по спрощених програмах і правилах* — змагаються не по усіх видах багатоборства, по спеціально розробленій програмі, на вибір гімнастами однієї з двох обумовлених комбінацій; *за полегшеними правилами суддівства* — без спеціальних вимог, без тимчасового нормативу, із двома спробами і т.д.

Виконання нормативу "Майстер спорту України" зараховується на національних змаганнях визначеного рівня, та на великих міжнародних турнірах.

6.2. Організація і проведення змагань

6.2.1. Зміст змагань.

Змістом програми змагань по спортивній гімнастиці можуть бути: обов'язкові і довільні вправи відповідно діючої єдиної класифікаційної програми, та програми ФІЖ (Міжнародна федерація гімнастики) – змагання по довільним вправам, що складаються учасником відповідно до правил змагань. або В окремих випадках змагання можуть проводитись по довільних програмах відповідно до вимог, оговорених в положенні про змагання (труднощі вправ, композиція і т.п.).

Єдина класифікаційна програма передбачає змагання гімнастів до II спортивного розряду по обов'язковій програмі. Підготовча учбово-тренувальна робота до змагань по обов'язковій програмі дозволяє спрямовувати зміст та напрямки початкової спеціалізованої підготовки юних гімнастів по всій країні,

довільна - збагачує зміст гімнастики.

Змагання з гімнастики, які проводяться по Єдиній класифікаційній програмі або по спеціально розробленій програмі, строго відповідають контингенту учасників по статі і віку.

Змагання з гімнастики (за винятком конкурсів по окремих видах) - це змагання багатоборців. В даний час склалося два типи гімнастичного багатоборства: чоловіче (вільні вправи, вправи на коні, перекладині, брусах, кільцях, опорний стрибок) і жіноче (вільні вправи, вправи на брусах різної висоти, колоді й опорний стрибок).

Принцип "ступінчастості" у проведенні змагань — від змагань в первинному колективі до першості країни — дає можливість залучити до занять гімнастикою молодь і дорослих. Це дозволяє новачкам поступово удосконалюватися в оволодінні спортивно-гімнастичною технікою. Класифікаційні програми періодично переробляються і змінюються Федерацією гімнастики України.

6.2.2. Підготовка змагань з гімнастики.

1. *Організаційні питання.* Для чіткого проведення змагання з гімнастики необхідно:

- а) розробити положення про змагання;
- б) визначити склад осіб та організацій, що будуть брати участь у даному змаганні і вчасно довести до їхнього зведення положення про змагання;
- в) визначити і підібрати осіб, відповідальних за підготовку і проведення змагання;
- г) ретельно підготувати місця проведення змагання;
- д) сформувану кваліфіковану суддівську колегію, підготувати її до даного змагання;
- е) вчасно і чітко інформувати населення про майбутнє змагання (великого масштабу - афіші, радіо, телебачення), чи в організації, установі, учбовому закладі – співробітників, учнів і т.п. (при змаганнях місцевого значення);
- ж) створити для учасників необхідні умови, що сприяють досягненню високих результатів;
- з) забезпечити швидку і точну інформацію глядачам і спортсменам, тренерам про хід змагання та про результати учасників (поточну інформацію через засоби радіофікації, програму, графік, підсумкові поточні, зводні протоколи, бюлетені на дошці інформації);
- й) організувати чітку роботу суддівського апарата і секретаріату змагання;
- к) забезпечити високу дисципліну учасників, тренерів і представників;
- л) вчасно підвести й оголосити підсумки змагання.

Чітко проведене урочисте відкриття і закриття змагання створюють його великим яскравим видовищем і додають значимості для учасників і глядачів.

Проведенню змагання з гімнастики передуює велика підготовча робота. Обсяг цієї роботи залежить від масштабу змагання і кількості учасників.

2. *Етапи підготовки.* Успіх проведення змагання будь-якого масштабу в значній мірі залежить від чіткого проведення підготовчої роботи, що доцільно розділити на три етапи.

Перший етап містить у собі: визначення календарної дати і місця змагання;

розробку і затвердження положення; визначення і затвердження оргкомітету або відповідальної особи, головної суддівської колегії чи головного судді (у залежності від масштабу і значності змагання); складання і затвердження кошторису. На першому етапі підготовка до змагання в основному ведеться організацією, що проводить змагання. На цьому етапі головний суддя може виступати в ролі консультанта.

У положенні про змагання визначаються; його мета і завдання; місце і дата проведення; керівництво змаганням; вимоги, пропоновані до учасників і організацій, що беруть участь; умови заліку і визначення переможців, нагородження. Цей документ необхідно завчасно довести до зведення всіх осіб (в особистих першостях) або колективів, що беруть участь у змаганні.

Другий етап містить у собі: ознайомлення з місцем і умовами проведення змагання (у тому числі з положенням і попередніми заявками); попередню розробку графіка змагання; підготовку місця змагання; укомплектування секретаріату і суддівської колегії; попередню інформацію про змагання.

Починаючи з другого етапу відповідальність за підготовку лягає на головного суддю, що справляється з цією роботою за допомогою відповідальної особи і коменданта (призначених організацією, що проводить змагання), а також головного секретаря. На великих змаганнях головному судді допомагає весь склад головної суддівської колегії й оргкомітет організації, що проводить змагання.

Приступаючи до підготовки змагання, головний суддя керується положенням про змагання, Єдиною класифікаційною програмою та правилами змагань по гімнастиці.

При підготовці місця, умов проведення змагання необхідно обов'язково враховувати контингент учасників, програму й умови заліку, які визначені положенням. Варто оглянути підсобні приміщення (гардероб, роздягальні, кімнати для суддів і секретаріату); місця для попередньої розминки перед вступом у змагання чергової зміни гімнастів і місце (площадка) для проведення змагання (кількість і якість снарядів, запасні снаряди і деталі, допоміжний інвентар); радіофікацію і висвітлення; усе необхідне для урочистого відкриття і закриття змагання; місця для суддів, представників і головної суддівської колегії; місця для глядачів (на великих змаганнях треба виділити місця для офіційних осіб і представників преси). Усі недоліки, виявлені при огляді, фіксуються й усуваються за допомогою відповідальних осіб організації, що проводить змагання.

Головний секретар, ознайомивши з умовами роботи на майбутньому змаганні (положенням, програмою, попередніми заявками і т.п.), під керівництвом головного судді приступає до розробки графіка змагання. При цьому він керується положенням змагань та попередніми заявками.

При складанні графіка необхідно:

- 1) враховувати час, необхідний для виконання залікової спроби на кожному виді багатоборства (виклик учасника, його підготовка, підхід, виконання вправи, відхід, виведення й оголошення оцінки). У середньому на це потрібно від 2 до 2,5 хв. у залежності від виду багатоборства. Необхідно врахувати також час для розведення команд, зміни по видах, рапорту, випробування снарядів. Команді з 5-6 чоловік на виконання виду змагань буде потрібно 20-25 хв., з 6-7 чоловік — 25-30 хв., з 7-8 чоловік — 30-35 хв.;

2) виходити з кількості організацій, команд, учасників, змісту програми змагань, спортивної кваліфікації учасників, умов проведення (кількості днів, устаткування місця проведення), оптимальної щільності робочого часу гімнаста, складу суддівської колегії.

При розрахунку оптимальної щільності фізичного навантаження на гімнастів під час змагань варто враховувати проміжки часу між виконанням обов'язкової програми, довільної програми і (якщо передбачено положенням) участю в "фіналах" (по видах). Кількість команд у зміні не повинне перевищувати числа видів багатоборства, тому що при складанні графіка з великою кількістю команд ("вихідними" командами) створюються нерівні умови для окремих команд, до того ж учасники "вихідної" команди "остигають". Мінімальна кількість учасників змагання в команді — 5-6 чоловік, максимальне — 7-8 (при проведенні масових змагань по полегшеній програмі в команді може бути до 10 чоловік). Час на спеціальну розминку (випробування на виді) визначати з розрахунку до 1 хв. на людину (на кожному виді однаково).

Для збереження "щільності" графіка на масових змаганнях вільні вправи може одночасно виконувати вся команда; у цьому випадку в бригаді повинне бути по одному судді на учасника.

При підготовці плану змагання треба врахувати і наступне: а) учасники змагання повинні бути зайняті протягом одного дня не більш 4 годин. Для цього необхідно виділити для них окремі місця в гардеробі; підготувати достатньо місць у роздягальні для перевдягання; обладнати додатково зал (площадку) для загальної й індивідуальної розминки перед вступом у змагання чергової зміни; організувати чітку роботу суддів при учасниках;

б) роботу суддів доцільно спланувати так, щоб вони судили не більш двох змін підряд. Місця розташування для суддів у бригадах повинні бути такими, щоб кожен суддя добре бачив учасника, не заважав йому виконувати вправу, не заслоняв його від глядачів. Бажано звільнити старших суддів від обов'язків секретаря бригади, а цю роль доручити молодим суддям, що проходять стажування. Чітка і швидка робота суддівських бригад по видах багатоборства, а також своєчасна (без затримки) зміна видів дозволить дотримувати наміченого графіка.

Щільність використання часу, відведеного на змагання, залежить також від способу проведення команд через види багатоборства. Для цього необхідно установити послідовність видів і зробити жеребкування серед команд кожної зміни, щоб визначити, з якого виду команда починає змагання.

Важливо добре підготувати площадку для змагання. Снаряди треба розставити так, щоб судді і глядачі добре бачили учасників змагань. Площадку варто відокремити від глядачів (вона повинна мати спеціальні проходи для входу і виходу команд та посадових осіб змагання).

На другому етапі підготовки комплектуються суддівські бригади по видах змагання. Насамперед назначаються старші судді на видах. Секретаріату необхідно підготувати всю необхідну документацію для проведення змагання (протоколи на види, зведені протоколи по командах, таблиці для інформації про результати змагання) і значки для всіх посадових осіб змагання.

Незалежно від масштабу змагання бажана радіофікація. Поблизу площадки треба виділити місця для оперативної групи секретаріату, що працює безпосередньо

на місці змагання, і для інформатора (диктора).

Для попередньої інформації про проведення великих змагань використовуються преса, радіо, кіно, афіші; про маленькі змагання — оголошення (афіші, радіо), спеціальний випуск стінгазети, тощо

Третій етап містить у собі:

а) установлення контакту між головною суддівською колегією і учасниками по всіх організаційних питаннях проведення змагання (нарада з представниками і тренерами; роздача папок усім представникам із усіма необхідними матеріалами; уточнення йменних заявок і в зв'язку з цим остаточне комплектування команд, змін і уточнення графіка; заповнення протоколів по видах і змінам, а також зведених протоколів по командам-учасникам; заповнення наочних таблиць; ознайомлення учасників з умовами проведення змагання і випробування снарядів із відповідністю до графіка — на великих змаганнях, бажано і на дрібних змаганнях);

б) завершення підготовки суддівської колегії (нарада із суддями, остаточне укомплектування бригад по видах, семінар по підготовці до практичного суддівства, наради в бригадах по видах і спробне суддівство при випробуванні учасниками снарядів);

в) остаточна перевірка всієї організаційної і матеріально-технічної підготовленості до початку змагання.

На третьому етапі в роботу суддівської колегії включається переглядова комісія, що перевіряє роботу суддівських бригад, виділяє спостерігачів по видах, перевіряє якість організації змагання. Голова переглядової комісії є помічником і консультантом головного судді змагання. Роботою суддівських бригад по видах змагання (роздільно по статі) керують заступники головного судді, якщо виникають конфлікти, то на великих змаганнях вони вирішуються в присутності головного судді і голови переглядової комісії; на менш важливих — усі спірні питання вирішує головний суддя зі старшим суддею і бригадою на виді змагань.

Лікарський контроль і надання необхідної першої медичної допомоги здійснює помічник головного судді по медичній частині — лікар змагання.

6.2.3. Проведення змагань

Як правило, змаганням передують урочисте відкриття парад учасників, вітання на їх адресу, підйом прапора. Однак при проведенні дуже великих змагань, у перший день можна почати змагання і у робочому порядку (точно за графіком), а перед вечірніми змінами провести урочисту церемонію відкриття змагання.

Змагання зі спортивної гімнастики проводяться за регламентом визначеними діючими правилами змагань, який передбачає наступний порядок. На початку змагань команди гімнастів першої зміни виходять на гімнастичний килим для представлення, після чого надається час для загальної розминки. По закінченню визначеного терміну оголошується початок розминки до виду змагань (із розрахунку часу: на одного учасника 30 сек.) По закінченню розминки учасники покидають площадку змагань і дожидають виклику до виконання вправи на оцінку. Учасники всіх команд зміни по чергово виконують змагальні вправи і оцінюються суддями. По закінченню виступу на своїх видах змагань гімнасти організовано переходять до місця наступного виду змагань і після сигналу починають розминку. Таким чином усі команди зміни проходять змагання на усіх видах багатоборства згідно з

визначеною послідовністю: у чоловіків – вільні вправи, кінь-махи, кільця, опорний стрибок, бруси, перекладина; у жінок – вільні вправи, бруси, колода, опорний стрибок. Визначення першого виду змагань для кожної команди зміни обумовлено жеребкуванням до початку дня змагань чи визначено положенням, про змагання. По закінченню змагань усіма командами зміни, *наступна зміна* приступає до змагання в тому же порядку. Порядок послідовності забезпечується оголошеннями-командами чи звуковими сигналами (гонг, зумер чи т.п.), переходи команд до наступного виду змагань виконуються гімнастами в строю під музичний супровід. Чітке виконання регламенту забезпечує однакові умови змагань для всіх учасників (час розминки, підготовки для виступу, тощо).

По закінченню змагань усіма змінами учасників, проводиться урочисте закриття змагань, під час якого підводяться підсумки змагань, нагородження переможців.

Для ведення змагання точно за графіком (урочисте відкриття, підготовка учасників і вихід чергових змін, визначення початку і кінця розминки, випробування на видах, зміна видів, урочисте закриття) на великих змаганнях призначається один із заступників головного судді, на інших — суддя при учасниках.

Головний суддя зобов'язаний спостерігати за дотриманням регламенту змагань, виступами гімнастів і роботою суддів.

Глядачі інформуються про проведення змагання за допомогою завчасно підготовлених наочних зведених таблиць, радіомовлення; на великих змаганнях результати (по видах і остаточно — по змінах) повідомляються за допомогою електротабло, для більш широкої інформації проводяться прес-конференції, трансляція по телебаченню.

6.2.4. Склад і робота суддівської колегії змагань.

Змагання очолює *головна суддівська колегія*. До неї входять: головний суддя змагань, його заступники (у тому числі лікар змагань) і головний секретар. Вони призначаються організацією, що проводить змагання.

Суддівські бригади в окремих видах багатоборства очолюють старші судді (арбітри). Кількість суддів у бригаді і їхній кваліфікації залежать від масштабу і рівня змагань. У бригаді може бути від одного до шести суддів. До суддівства залучаються судді по територіальній або відомчій ознаці, але обов'язково в рівній кількості від кожної команди. До суддівства міжнародних змагань допускаються судді міжнародної категорії, що мають відповідний документ.

На змаганнях можуть працювати *апеляційне журі* і *переглядова комісія*. До складу апеляційного журі входять: представники організації, що проводить змагання, головний суддя, його заступники (по суддівству) і арбітри на видах багатоборства. Апеляційне журі стежить за виступом гімнастів вирішує всі спірні питання, що виникають у процесі змагань (крім тих, котрі вирішуються головною суддівською колегією). У переглядову комісію входять судді, що контролюють роботу окремих суддівських бригад і кожного судді. Усі члени суддівської колегії поряд із представниками команд, тренерами й учасниками змагання мають свої права й обов'язки (див. правила змагань по гімнастиці).

В успішному проведенні змагань одна з ведучих ролей належить

секретаріату. Від його роботи багато в чому залежить діяльність усіх служб на змаганнях. Їх успішна спільна робота приводить у кінцевому рахунку до чіткої організації і проведенню гімнастичного свята. У залежності від масштабу змагань склад секретаріату від 1-4 і більше чол., із визначеними для кожного обов'язками. Секретаріат на змаганнях із гімнастики очолює *головний секретар*. Працюючи в тісному контакті з головним суддею, він спрямовує роботу бригади судді-секретарів і несе відповідальність за вірність підрахунків результату змагань, виявлення переможців

До початку змагання секретаріат проводить велику роботу по визначенню порядку змагань, підготовки робочих документів (графіку, протоколів, тощо). У процесі змагань підраховує результати і подає інформацію про хід особистої та командної першості. На заключному етапі змагань секретаріат готує матеріали підсумків змагань, нагородження переможців до заключного параду, та звітну документацію.

Матеріально-технічним обслуговуванням змагання (установка і зміна снарядів, заміна запасних частин, постачання магnezією, каніфоллю й ін.) відає *комендант*, що підкоряється головному судді або одному з його заступників (на великих змаганнях).

6.2.5. Суддівство змагань

Суддівство змагань із гімнастики достатньо складний процес. Критеріями оцінки результату, на відмінність від інших видів спорту, є якість техніки виконання змагальних вправ і оцінюється суддею візуально, в залежності від його знань і бачення гімнастичної техніки, спроможності оцінити виконання згідно правил змагань. В поняття якості виконання входить: а) технічно вірне виконання елементів та з'єднань; б) логічність композиційного устрою, виконання спеціальних вимог до змісту вправи та її відповідна трудність; в) виконання вправи відповідно прийнятого в гімнастиці стилю.

При оцінці якості вправ довільної програми враховуються також творча винахідливість, новизна й оригінальність елементів і з'єднань, а також індивідуальний стиль гімнаста, якщо він не суперечить сформованим вимогам.

Практично процес суддівства полягає в наступному:

1. Суддя, що спостерігає за виконанням залікової спроби, повинний бути "технічно грамотним", тобто мати чітке представлення про бездоганне виконання будь-якого елемента або з'єднання. При суддівстві довільної вправи йому до того ж необхідно вміти правильно зрозуміти й оцінити новий, ще не бачений елемент або з'єднання.

2. По ходу виконання вправи суддя відзначає допущені учасником порушення або відхилення в техніці, стилі виконання і визначає відповідні знижки до оцінки. Суддя повинний бути максимально зібраним і володіти гарною професійною пам'яттю.

3. При змаганнях по довільній програмі суддя оцінює складність вправи, виконання спеціальних композиційних вимог і визначає максимальний вихідний бал за виконану гімнастом вправу (суддівство довільної програми з 9,0 бал., обов'язкової – з 10,0 б.).

Спостерігаючи за виконанням вправи, суддя з урахуванням усього вище сказаного, визначає суму знижок із максимального бала. При цьому він зобов'язаний враховувати виконавську майстерність (ступінь технічної якості; класу роботи — легкість, точність, сміливість, невимушеність, добірність, позитивні риси

індивідуального стилю).

Вправа оцінюється з 10 балів із точністю до 0,1 балда, а у фінальних змаганнях — до 0,05 бала.

При виконанні вправи можуть бути допущені дрібні (0,1 бала), середні (0,2 бали) і грубі (0,3 бали) помилки, падіння — 0,5 бала. Кожен суддя самостійно фіксує всі помилки допущені гімнастами, як загальні, так і в техніку виконання, визначає групи труднощі елементів та їхньої заміни, робить надбавки за віртуозність, ризик і оригінальність, враховує помилки композиції, наявність спеціальних вимог, пропуск або перетворення елемента, з'єднання й інше

4. Оцінку за виконання вправи гімнастом кожен суддя виводить самостійно. Він показує її арбітру підняттям суддівської вказівки або передає у виді суддівської записки. Якщо на змаганнях використовується електронно-обчислювальна система, то свої оцінки судді передають шляхом набору їхньої на апаратах. Інформація передається арбітру суддівської бригади і заноситься до протоколу. Арбітр, на підставі оцінок суддів бригади, виводить остаточну оцінку за виконання вправи.

Правила виведення остаточної оцінки: при двох суддях — середнє арифметичне; при трьох суддях — середня оцінка; при чотирьох і шести суддях — відкидаються найбільша і сама менша оцінки і з оцінок, що залишилися, виводиться середнє арифметичне. Між оцінками суддів передбачаються припустимі розбіжності, визначені правилами змагань. У випадку, коли вони виявляються більше припустимих, арбітр збирає бригаду і після обговорення розбіжності оцінки уточнюються.

З 1997 р. у правила суддівства міжнародних змагань по гімнастиці внесені зміни. Вони полягають у тім, що на кожному снаряді, за винятком опорного стрибка, судді розподіляються на дві суддівські бригади — "А" і "Б". У бригаді "А" два судді, а в бригаді "Б" — їх шість. Обидві бригади працюють під керівництвом голови журі на даному снаряді.

Судді бригади "А" оцінюють складність вправи, спеціальні вимоги, визначають заохочувальні бали і виводять вихідну оцінку. Як у чоловічих, так і в жіночих змаганнях судді фіксують хід виконання вправи спеціальними символами. Судді бригади "Б" оцінюють техніку виконання вправи, естетику, стиль виконання, роблячи відповідні знижки за допущені помилки. При цьому найбільша і найменша знижки виключаються, а з чотирьох знижок, що залишилися, з урахуванням допущених розбіжностей, визначається середня. Остаточна оцінка за виконання вправи виводиться шляхом вирахування середньої знижки з вихідної оцінки. Наприклад, оцінка бригади "А" дорівнює 9,3 бали, а бригади "Б" - 0,85 (0,8; 0,6; 0,9; 1,0; 0,5; 1,0) бали. У цьому випадку остаточна оцінка буде дорівнює 8,55 (9,3 - 0,85) бали.

Узагалі суддівство змагань здійснюється у відповідності з правилами проведення змагань із спортивної гімнастики, в яких є вказівки про класифікацію і градації помилок, дана шкала забавок описані особливості суддівства обов'язкових та довільних вправ. Суддя повинен добре розбиратись в техніці виконання гімнастичних вправ, знати всі тонкості правил змагань, бути достатньо уважним і зібраним, мати гарну пам'ять на рухи. Професійні знання і навички суддівства, набуваються поступово під час суддівської практики, на суддівських семінарах.

6.2.6. Документи, необхідні для проведення змагань

При підготовці і проведенні змагань керуються наступними документами:

1. Календар змагань визначає місце і терміни проведення змагань, складається, як правило, на рік.

2. Положення про змагання — керівний документ по прведенню змагань (додаток 5). Воно складається організацією, що проводить змагання, відповідно до існуючих правил змагань і розсилається не пізніше чим за три місяці до їхнього початку. Зміни в положення про змагання може вносити тільки організація, що його складала. Про це відразу ж повідомляється в усі колективи, що зайняті підготовкою до змагань.

У положенні про змагання вказуються:

Програма змагань і правила оцінки вправ. У цьому розділі передбачаються програма і розряди, по яких будуть змагатися гімнасти. Положення про змагання може передбачати: а) виступ по обов'язковій програмі (змагання 1-а); б) виступ по довільній програмі (змагання 1-б); в) фінальні змагання з багатоборства з довільною програмою (змагання 2); г) фінальні змагання в окремих видах гімнастичного багатоборства по довільній програмі (змагання 3).

Місце і терміни проведення змагань визначаються календарем змагань, але з більш конкретними даними {спортивна база, час проведення, дні випробування й ін.}.

Керівництво змаганнями забезпечує організація, що їх проводить. Вона призначає свого представника, який відповідає за підготовку і проведення змагань. Безпосереднє керівництво покладається на головну суддівську колегію на чолі з головним суддею змагань.

Склад учасників змагань і умови заліку. У цьому розділі вказується, які організації й у якому чисельному складі допускаються до даних змагань. До складу команди крім гімнастів входять тренери, акомпаніатори і представник. Оптимальний склад учасників у кожній команді в класифікаційних змаганнях 6 — 8 чоловік, а в змаганнях зі спрощених правил 10 — 12 чоловік. Число залікових учасників звичайно на одиницю менше встановленого складу команди. В окремих випадках до змагань допускаються учасники в особистій першості або поза конкурсом. Командний результат змагань визначається по сумі балів залікових учасників у кожному виді гімнастичного багатоборства. У деяких випадках він устанавлюється по сумі балів у багатоборство в залікових учасників.

Командна першість визначається за результатами виступів гімнастів у змаганнях 1-а і 1-б. Фіналісти змагань 2 і 3 відбираються за результатами командних змагань. Їхній кількісний склад устанавлюється правилами або положенням про змагання. У залежності від масштабу змагань переможці в багатоборство й в окремих видах можуть визначатися за результатами командних змагань.

Якщо в змаганнях беруть участь гімнасти різних розрядів, то результати командної першості виводяться з урахуванням *коефіцієнта* відповідно до правил змагань або положенню. Правилами змагань устанавлюється коефіцієнт., рівний 1 (одиниці) для самого молодшого розряду, по якому виступають гімнасти на даних змаганнях. В міру ускладнення розряду коефіцієнт поступово зростає, щораз на 0,05. Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь гімнасти III, II, I розрядів, кандидати в

майстра спорту і майстри спорту, то застосовуються наступні коефіцієнти: III розряд — 1,0; II розряд — 1,05; I розряд — 1,1; кмс — 1,15; мс — 1,2. Якщо командна першість визначається за кращими результатами спортсменів у багатоборство, то по закінченні змагань секретаріат збільшує суму балів кожного залікового учасника множенням на відповідний розрядний коефіцієнт. Правила змагань передбачають застосування розрядного коефіцієнта при умові оцінки якості виконання вправи не менше 8 балів, а в багатоборстві — не менш 80% від можливої суми балів. У тому випадку, коли програма змагань для усіх учасників однакова або кількість гімнастів, що беруть участь, у кожному розряді строго визначено положенням, — коефіцієнт не застосовується. У ряді випадків при підрахунку результатів використовується очкова система.

Нагородження переможців передбачає, чим і за що, нагороджуються переможці і призери особистого та командного першості, а також їхні тренери. Звичайно нагороджують за командну першість серед чоловіків і жінок роздільно, за особисту першість в кожному з розрядів, а також за особисте першість в окремих видах гімнастичного багатоборства.

Організаційні питання положення передбачають умови прийому учасників, форму суддів, терміни подачі попередніх і остаточних заявок, терміни наради представників, приїзд до місця змагань та інше.

Програма змагань. Змагання з гімнастики проводяться відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації. У ній представлені вправи по всім існуючим розрядам. Збільшення складності вправ, а також збереження наступності вправ від розряду до розряду робить її документом, спрямованим усю роботу зі спортивної гімнастики. Майстри спорту змагаються по програмі, затвердженій Міжнародною федерацією гімнастики (ФИЖ).

Гімнасти, що змагаються по програмах, передбачених спортивною класифікацією, починаючи з юнацьких до II розряду виконують обов'язкову програму, а починаючи з I розряду і вище, — і довільну. Майстри і кандидати в майстра спорту I змагаються тільки по довільній програмі.

Звичайно змістом змагань по гімнастиці є гімнастичні вправи у видах багатоборства. У програму юнацьких змагань додатково можуть включатися нормативи по загальній фізичній і спеціальній гімнастичній підготовці. Результати їхнього виконання впливають на остаточні підсумки змагань.

У зв'язку з метою і характером змагань програма може бути полегшеною, спеціальною — для окремих видів гімнастичного багатоборства, масових змагань класифікаційної програми категорії "Б".

Правила змагань передбачають єдині критерії оцінки якості виконання вправ і вимоги до гімнастів любого віку і кваліфікації. Вони допомагають рішення найважливіших виховних задач, що стоять перед системою фізичного виховання. Незмінна вимога цих правил — повна об'єктивність у визначенні результатів і надання всім учасникам рівних можливостей у боротьбі за перемогу. Чесність у спортивній боротьбі — основний закон для кожного спортсмена. Гарне знання правил змагань гімнастами і тренерами — застава якісної підготовки до змагань.

Правила змагань періодично оновлюються. У них включаються нові вимоги, що стимулюють розвиток гімнастики. На додаток до правил часто затверджуються спеціальні вимоги до виконання вправ. В даний час відзначається тенденція

наближення змісту правил суддівства внутрішніх змагань до міжнародного стандарту.

З 1997 р. Міжнародна федерація гімнастики затвердила наступний регламент проведення змагань:

1. Кваліфікаційні змагання. У них визначаються попередні результати команд, з яких по шість кращих гімнастів у чоловіків і жінок допускаються до основних командних змагань; учасники особистих змагань у багатоборстві (по 36 у чоловіків і жінок); і в окремих видах багатоборства (8 чоловік у кожному виді). У кваліфікаційних і основних командних змаганнях на виді багатоборства з 6, заявлених для участі, дозволяється участь 5 будь-яких гімнастів, при заліку на снаряді по чотирьох кращих результатах. У подібному випадку гімнаст може виступити на будь-якій кількості снарядів (від 1 до 6 — у чоловіків, від 1 до 4 — у жінок). При цьому, щоб претендувати на участь в особистій першості по багатоборству, гімнаст або гімнастка повинні виступати в кваліфікаційних змаганнях у всіх видах багатоборства.

2. Командні змагання в чоловіків і жінок.

3. Особисте багатоборство в чоловіків і жінок.

4. Особиста першість в окремих видах багатоборства. Цей вид змагань звичайно проводиться в два дні: 1-й день — вільні вправи, кінь, кільця (чоловіки); стрибок, бруси різної висоти (жінки); 2-й день — стрибок, бруси, перекладина (чоловіки) і колода, вільні вправи (жінки)

До *робочих документів*, на основі яких проводяться змагання, відносяться: графік змагань, заявки, особисті картки, список учасників і суддів, протоколи, суддівські записки.

Графік змагань, як правило, розробляється організацією, що проводить змагання, і заздалегідь розсилається по всіх організаціях — учасникам змагань. У ньому вказуються дата, час, зміни, найменування команд і перший вид багатоборства, з якого команди починають змагання. Прийнято визначену послідовність чергування снарядів у чоловіків: вільні вправи, кінь, кільця, стрибок, бруси, перекладина; у жінок: стрибок, бруси різної висоти, колода, вільні вправи. У тих випадках, коли в одній зміні кількість команд більша, ніж видів багатоборства, графік складається з урахуванням "вихідної" команди. Звичайно в чоловічих команд вихідний буває після перекладини, у жіночих — посліду вільних вправ.

Заявки подаються від організацій, що беруть участь у змаганнях, а також на всіх учасників, що виступають тільки в особистій першості або поза конкурсом. Заявки мають визначену форму. У них указуються прізвище й ім'я учасника, рік народження, розряд, що він має і по якому буде виступати, прізвище, ім'я, по батькові тренера та віза лікаря. Заявки підписуються керівником організації, представником команди і лікарем з визначенням кількості гімнастів, допущених до змагань.

Особисті картки заповнюються в міру подачі заявок і уточнення складу команд. Вони можуть мати різну форму. Однак обов'язково повинні містити всі необхідні зведення про учасника, що істотно полегшують підготовку інших документів змагань, роботу секретаріату. Особисті картки учасників, допущених на особисту першість або поза конкурсом, позначаються умовними позначками.

Список учасників змагань підготовляється після уточнення складу команд на

нараді представників і друкується у великій кількості екземплярів, тому що він необхідний не тільки у процесі роботи на змаганнях, але і для підготовки підсумкових документів.

У *протоколах змагань* фіксуються результати виступів гімнастів, ведеться підрахунок особистого і командного першості. Найчастіше *застосовуються робочі протоколи* на кожен вид гімнастичного багатоборства, розраховані на одну команду (см. зразок протоколу). Іноді застосовуються *зведені протоколи*. У протоколах записуються прізвище, ім'я, рік народження, колектив, розряд, по якому виступає гімнаст, і його номер. В усіх протоколах та інших документах прізвища повинні бути записані в одній і тій же послідовності. Це значно полегшує роботу при їхній обробці секретарем і не приводить до помилок. При заповненні протоколів умовними позначками виділяються учасники, що виступають в особистій першості або поза конкурсом (наприклад: "особисто", "в/к", або їхні прізвища підкреслені іншими кольором).

На великих змаганнях готується *стартовий протокол*, визначаючий порядок виступу гімнастів і графік проходження видів гімнастичного багатоборства для кожної зміни окремо.

Суддівські записки застосовуються при закритому суддівстві, а також для контролю за роботою суддів. Вони можуть складатися для цілої команди або для кожного спортсмена. Звичайно суддівські записки з'єднують в окрему книжку і по ходу виступів спортсменів відриваються. У суддівських записках указується номер судді, вид гімнастичного багатоборства, а також мають необхідні графи, що судді заповнюють при оцінці вправи. Суддя вписує номер (прізвище) учасника, різні знижки, що він робить, остаточну оцінку і ставить свій підпис. Старший суддя прикріплює суддівські записки до робочого протоколу і передає них у секретаріат.

До *додаткових робочих документів* відносяться матеріали для оголошень, нагородження й ін.

6.2.7. Особливості проведення масових змагань з гімнастики

Масові змагання проводяться з метою залучення широкого кола населення для активних занять фізичною культурою та спортом, популяризації і розвитку інтересу до занять гімнастикою. При цьому вони носять особисто-командно-колективний характер. Масові змагання можуть проводитися по класифікаційній програмі категорії "Б", по полегшеній або скороченій програмі, а також спеціально складеній програмі. У зміст спеціально складеної програми можуть входити учбові нормативи технічної чи фізичної підготовки гімнастів, чи вправи шкільної програми по фізичній культурі з розділу "Гімнастика". З великим інтересом проходять змагання "з листа", коли програма з'являється безпосередньо перед їхнім початком.

Масові змагання можна проводити по офіційних і спрощених правилах, наприклад, надавати другу спробу і зараховувати кращу з них, судити по п'ятибальній системі і т.д.

Можливе проведення змагань без обмеження кількості учасників від кожної організації. Це дозволяє залучати до них усіх бажаючих і не обмежувати однаковими кількісними нормами різні по масштабах низові фізкультурні колективи. У цих випадках у системі підрахунку результатів великі цифри можна замінити очками або

застосувати середній арифметичний показник. Так можна проводити заочні масові змагання, а також без чіткої регламентації учасників по статі. В останньому випадку (якщо в юнаків зберігається на два види більше) результати дівчин у багатоборстві (незалежно від набраної кількості балів) збільшуються на зрівняльний коефіцієнт — 1,5.

Нагородження переможців проводиться в урочистій обстановці під час параду-закритті змагань. В окремих випадках допускається проведення нагородження на урочистих зборах організації та т.п. Результати змагань доводяться до всього колективу, від якого виступали гімнасти.

Безпосереднє керівництво змаганнями здійснюють головний суддя і головний секретар. До суддівства залучаються інструктори фізичної культури, інструктори - громадські працівники, а також кращі колишні гімнасти, спортсмени.

У загальноосвітньому і спеціальному навчальному закладах, крім учителів фізкультури, у суддівстві можуть бути зайняті класні керівники, куратори і майстри виробничого навчання, тренери-викладачі ДЮСШ, студенти фізкультурних навчальних закладів і ін. Перед початком змагань вони проходять інструктаж чи семінар по суддівству

Проведення і суддівство масових змагань має свої специфічні особливості, а саме:

1. Вони можуть проводитися в залі, на гімнастичній площадці, секторах стадіону.

2. При великій кількості учасників змагання проводяться по потоках, одночасно на декількох комплектах снарядів. Снаряди нумеруються, відповідно до кожного номеру назначається суддя.

3. Змагання можуть проводитися одночасним або почерговим виходом команд. При *одночасному виході* кожна команда відповідно до графіка виходить до свого виду змагання. Переходи до наступного виду змагань всі 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 у всіх команд однаковий. Закінчують змагання команди також поступово. Почерговий вихід команд виключає скупчення учасників і полегшує роботу секретаріату при підрахунку результатів змагань.

4. Вільні вправи (комплекси зарядки, виробничої та ритмічної гімнастики і т.п.) виконуються по 4—6 спортсменами одночасно (у залежності від кількості суддів). У цьому випадку на площадці для виступу нумерується місце кожного учасника. Учасники виходять на старт у строгій відповідності з номерами, об'явленими старшим суддею. Відповідно до номерів розподілені і судді.

5. На масових змаганнях найкраще використовувати зведений протокол-заявку. У ньому обов'язкові: віза лікаря про допуск учасників до змагань, підпис керівника і представника організації, від якої виступають гімнасти. У протоколі про хід змагань виставляються оцінки учасникам, підраховується остаточний результат кожного з них і командного результату. Після завершення змагань на одному виді багатоборства арбітр передає протокол на наступний вид змагань.

Контрольні питання та завдання:

1. *Які види змагань, відповідно мети їх проведення, ви знаєте ?*
3. *З чого починається підготовка до організації змагань ?*
4. *Які документи визначають програму змагань та їх регламент ?*
5. *Яким чином забезпечується підготовка до змагань ?*
6. *Які традиції в порядку та регламенті проведення змагань з гімнастики ?*
7. *Яким чином забезпечується суддівство змагань з гімнастики ?*
8. *Який склад суддівської колегії і які обов'язки суддів ?*
9. *Які критерії оцінки виконання вправи гімнастом і які категорії помилок виконання ?*
9. *Яка мета масових змагань з гімнастики і які особливості їх проведення ?*
10. *Які документи забезпечують організацію та проведення змагань з гімнастики ?*

РОЗДІЛ 7. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ПИТАНЬ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ

7.1. Завдання курсу “Гімнастика”

У зв'язку з корінним оновленням всіх сторін суспільного життя України гуманітарна спрямованість розбудови незалежної держави набула вагомий особливий значимості. Суттєво зростає роль сфер діяльності, які забезпечують підвищення життєвого рівня і удосконалення особистості людини, в тому числі, сфери фізичного виховання та спорту.

Перебудова цієї сфери відповідно до сучасних вимог передбачає вироблення нових підходів до її кадрового забезпечення, окрім рішення завдань підготовки кваліфікованих фахівців для роботи у різних ланках галузі “Фізичне виховання і спорт”, велика потреба в рішенні обумовлених завдань підготовки наукових і науково-педагогічних кадрів. Введення до цієї системи наукових ступенів бакалавра і магістра суттєво підвищує ефективність відбору тих, хто здатний до наукової та науково-педагогічної діяльності в сучасних умовах, і є підготовчим етапом на шляху випускників ВУЗів до аспірантури. Ведучою концепцією підготовки спеціалістів з фізичної культури для школи повинна стати ідея формування творчого вчителя широкого професійного профілю, здатного на високому рівні вести виховну роботу серед підростаючого покоління засобами фізичної культури, постійно поповнювати свої знання, розширювати кругозір, уміти на практиці застосовувати принципи організації праці, володіти сучасними методами управління учнівськими колективами, навиками учбово-виховної роботи.

Гімнастика - одна з основних спортивно-педагогічних дисциплін навчального плану факультету фізичного виховання та спорту зі спеціальностей “Фізична культура” і “Олімпійський та професійний спорт”. Курс гімнастики, як і інші спеціальні дисципліни, передбачає рішення загальних ведучих задач підготовки фахівців фізичного виховання для загальноосвітніх закладів. Діяльність учителя — процес рішення безлічі педагогічних і психологічних задач. Тому вчитель, крім глибоких знань змісту предмета, повинний засвоїти його психологічну специфіку, науково розбиратися у вікових і індивідуальних здібностях учнів, спостерігати особистість школяра, що розвивається, роблячи при цьому правильні педагогічні висновки зі своїх психологічних спостережень за процесом діяльності кожного школяра. Це неодмінна умова формування вчителя нового типу, що має якісну психолого-педагогічну підготовку.

Не заперечуючи великого значення психолого-педагогічних і медико-біологічних навичок у справі підготовки учителів фізичного виховання, усе-таки слід зазначити, що ведуча роль у цьому належить спортивно-педагогічним дисциплінам, окремо гімнастиці. Вони є одним з основних засобів формування професійно-педагогічних умінь і навичок — головної зброї учителя фізичної культури і його діяльності.

Гімнастика займає одне з ведучих місць у шкільній програмі по фізичній культурі. Це порозумівається тим, що засоби гімнастики входять у зміст всіх основних форм занять фізичними вправами в школі. По своєму змісту і спрямованості вона найбільше успішно вирішує задачі загального фізичного розвитку й удосконалювання

рухових можливостей учнів. Однією з особливостей гімнастики є її приступність дітям. Разом з тим методика викладання цього виду фізичних вправ складна і специфічна, тому що велика розмаїтість гімнастичних вправ, методів і прийомів навчання вимагають спеціальних знань, умінь і навичок. Спеціальні знання, уміння, необхідні для викладання гімнастики, формуються у студентів в процесі проведення різних форм занять за курсом “Гімнастика з методикою викладання”.

У лекціях викладаються основи історії, теорії і методики викладання предмета; на оглядово-методичних та семінарських заняттях поглиблюються і деталізуються окремі питання, освітлені в лекційному курсі, узагальнюються отримані раніше знання; на лабораторних і практичних заняттях студенти опановують техніку гімнастичних вправ, здобувають знання в області методики навчання і тренування, педагогічні уміння і навички, а також проходять навчальну практику, спрямовану на формування професійних педагогічних навичок і умінь. Якість підготовки майбутніх фахівців залежить від змісту і характеру проведення навчальної практики.

Не можна заперечувати того, що вивчення техніки фізичних вправ - важливий розділ у справі підготовки учителя фізичної культури, але все-таки головною і ведучою ланкою є органічний зв'язок вивчення техніки гімнастичних вправ і методики їхнього освоєння з умінням навчати цим вправам. Навчальна практика починається з проведення студентами стройових та загальнорозвиваючих вправ, засвоєння гімнастичної термінології, далі, вирішуються завдання по надбанню студентами професійно-педагогічних умінь та навичок методики навчання гімнастичним вправам. Потім у залежності від року навчання студенти проводять, підготовчу частину уроку і, нарешті, урок у цілому. У процесі навчальної практики формуються основні навички керування процесом навчання, що приводяться нижче.

1. При поясненні й аналізі гімнастичних вправ: уміння точно, відповідно до гімнастичної термінології, пояснити гімнастичні вправи з урахуванням особливостей віку учнів; уміння аналізувати техніку виконання вправ: визначати структурні особливості вправ, виділяти основну ланку в структурі рухів, виділяти відносно самостійні елементи вправ, виділяти у вправі головний момент зусиль; уміння на знайомих мускульно-рухових відчуттях засновувати пояснення вправ, що вивчаються.

2. При подачі команд і розпоряджень: уміння чітко подавати команди і розпорядження; уміння вести підрахунок при виконанні стройових й загально розвиваючих вправ (в тому числі і відповідно до музичного супроводу); уміння раціонально використовувати силу голосу (у залежності від розташування групи, кількісного її складу, місця подачі команд і т.д.); уміння додавати емоційне фарбування в командному голосі.

3. При наглядній демонстрації вправ: уміння технічно правильно виконувати вправи в цілому; уміння технічно правильно виконувати вправи по часткам; уміння користуватися “дзеркальним зображенням” при показі вправ; уміння швидко орієнтуватися у виборі місця показу; уміння правильно виділяти основну ланку в структурі рухів шляхом показу.

4. При контролі за виконанням вправ і виправленням помилок: уміння визначати індивідуальні та загальні, типові помилки в техніці виконання вправ; уміння здійснювати контроль за технікою виконання вправ учнів; уміння попередити

помилки в техніці виконання вправ; уміння використовувати спеціальні і підготовчі вправи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

5. При наданні допомоги й страховки (і застереженні травматизму): уміння підготувати і здійснювати контроль за установкою і підготовкою гімнастичного інвентарю й устаткування; уміння вибрати прийоми допомоги і страховки з урахуванням складності виконуваної вправи, етапів навчання, вікових особливостей що займаються і їхньої статі; уміння вибрати місце і забезпечити ефективність надання допомоги і страховки.

6. При дотриманні правильної методичної послідовності вивчення вправ: уміння чергувати вправи по анатомічній ознаці; уміння чергувати вправи по фізіологічній ознаці; уміння дотримувати при навчанні правило від простого до складного; уміння навчати гімнастичним вправам з урахуванням вікових особливостей учнів; уміння підбирати вправи відповідно до педагогічних задач навчання.

7. Уміння доцільно застосовувати методи і прийоми організації діяльності учнів на уроці, підтримувати робочу дисципліну в процесі занять; уміння своєчасно подавати команди і розпорядження; уміння приймати відповідні рішення при зміні зовнішніх умов.

8. Уміння використовувати наочність: технічні засоби, схеми, плакати, малюнки, кинограми; уміння виконувати схеми переміщень учнів (фігурні марширування, рухомі ігри, естафети і т.п.), розташування гімнастичних снарядів та обладнання для занять і змагань в спортивному залі та площадці, уміння виготовити наочні приладдя, плакати, фотокинограми і т.п.

9. Складання необхідних методичних матеріалів: уміння правильно записувати гімнастичні терміни; уміння правильно складати запис загальнорозвиваючих вправ і вправ на снарядах; уміння скласти конспект шкільного уроку; уміння складати і планувати: навчальний план-графік, поурочний план системи шкільних уроків з гімнастичною спрямованістю.

10. Оцінка гімнастичних вправ відповідно до правил суддівства по гімнастиці: уміння вести спостереження за виконанням вправ; уміння класифікувати помилки техніки виконання вправ відповідно до правил змагань; уміння оцінювати виконану вправу; уміння визначати остаточний результат за виконання вправ (за участю декількох суддів).

11. Складання календаря спортивних заходів щодо гімнастики: уміння скласти положення про змагання з гімнастики; уміння скласти план-сценарій гімнастичних виступів, знати та уміти вести робочу документацію змагань з гімнастики.

Професійно-педагогічні уміння і навички формуються відповідно до фаз становлення рухової навички. У початковій фазі формування рухової навички відбувається становлення окремих професійно-педагогічних умінь і навичок. В другій фазі, фазі уточнення і безпосереднього вивчення вправ, формуються наступні професійно-педагогічні уміння і навички: показ, пояснення, аналіз техніки виконання вправ, допомога і страховка, виявлення й усунення помилок. У третій фазі при удосконалюванні, автоматизації і стабілізації рухової навички відбувається закріплення таких вже освоєних професійно-педагогічних умінь і навичок, як: показ вправ, оцінка якості виконання вправ, дозування фізичного навантаження, керівництво групою і т.д. Окремі професійно-педагогічні уміння і навички можуть

формуватися в різній послідовності.

Загальні і приватні задачі, що стоять перед гімнастикою як навчальною дисципліною проходять червоною ниткою через усі три роки навчання, послідовно і поступово ускладнюючи від першого курсу до третього. Інші, забезпечуючи наступність між формуванням особистості і навчанням учителя, вирішуються в більш короткий термін - протягом одного-двох навчальних семестрів або декількох серій занять. Зразкова послідовність їх наступна:

На першому курсі:

1. Опанувати системою гімнастичних вправ в обсязі шкільної програми і програми курсу "Гімнастика з методикою викладання"
2. Засвоїти основи гімнастичної термінології.
3. Опанувати основи техніки гімнастичних вправ, страховки і допомоги.
4. Виховати початкові професійно-педагогічні уміння і навички (володіння голосом для подачі команд і розпоряджень, уміння пояснити й описати зміст окремих гімнастичних вправ і т.д.).
5. Ознайомити з основами методики навчання окремим гімнастичним вправам.

На другому курсі:

1. Опанувати основами методики навчання окремим гімнастичним вправам і проведення конкретних комплексів цих вправ.
2. Удосконалювати знання по гімнастичній термінології і навички страховки і допомоги.
3. Освоїти основні принципи вікової методики викладання гімнастики в школі.
4. Формувати навички в організації, плануванні, проведенні уроків фізичної культури з гімнастичною спрямованістю в школі й уміння їх аналізувати (педагогічний аналіз, хронометраж).
5. Засвоїти принципи оцінки виконання гімнастичних вправ і правила суддівства змагань по гімнастиці.

На третьому курсі:

1. Удосконалювати технічну підготовку і практичні навички методики навчання, страховки і допомоги.
2. Удосконалювати навички в організації, плануванні, проведенні уроків фізичного виховання з гімнастичною спрямованістю в школі.
3. Ознайомити з віковою методикою викладання гімнастики в ДЮСШ.
4. Опанувати основами методики і техніки суддівства гімнастичних змагань
6. Виконати норматив третього спортивного розряду класифікаційної програми категорії "Б".

7.2. Основи методичної майстерності учителя фізичної культури

Методична майстерність учителя фізичної культури (педагога-тренера) в області гімнастики є складовою частиною педагогічної майстерності спортивного педагога, що являє собою синтез розвинутого психолого-педагогічного мислення, професійно-педагогічних знань, навичок, умінь і емоційно-вольових засобів виразності, що у взаємозв'язку з якостями особистості педагога дозволяють йому успішно вирішувати різноманітні навчальні задачі.

Специфіка педагогічного процесу, його структура і зміст виступають як

спонукальні причини появи майстра, що реалізує на практиці функції розвитку, навчання і виховання людей. Педагогічна майстерність являє собою складну структуру що складається, утримуючи як мінімум наступні чотири підсистеми:

- 1) педагогічну технологію,
- 2) педагогічна творчість,
- 3) знання предмета,
- 4) педагогічний стиль.

Методична підготовленість вчителя в області гімнастики характеризується його умінням раціонально використовувати систему засобів (слово, гімнастичні вправи, музику, умови, у яких проводяться заняття), методів і методичних прийомів для рішення оздоровчих, освітніх, виховних і спортивних задач в учбово-тренувальному процесі.

Його майстерність характеризується наступними основними показниками:

1. Власним відношенням до своєї праці, заснованим почутті професійного боргу, на гарній теоретичній, методичній і практичній підготовленості в області гімнастики, на умінні формувати у своїх учнів глибоко усвідомлене й активне відношення до занять. Про ступінь сформованості такого відношення судять: по інтересу, який проявляють учні до занять, по їхнім взаєминам із учителем, точності і швидкості виконання його команд, розпоряджень і прохань, по відвідуваності занять і поточної успішності, бажанню займатися в шкільній секції гімнастики, по активності участі в спортивних шкільних змаганнях, у їхньому суддівстві й в інших заходах, проведеним учителем.

2. Умінням учителя переконувати учнів у безмежних можливостях засобів і методів гімнастики в зміцненні здоров'я підвищенні фізичної і розумової працездатності, вихованні особистісних властивостей, у розвитку здібностей, необхідних у навчанні, праці і спорті. Здатністю учителя формувати у учнів тверде переконання в необхідності берегти своє здоров'я як безцінне особисте і суспільне надбання, уберегти учнів від шкідливих звичок і захоплень, прищеплювати любов до систематичних занять фізичними вправами, формувати в них здоровий спосіб життя.

3. Умінням учителя спілкуватися з батьками своїх учнів поділятися з ними своїми спостереженнями за схильностями, здібностями, інтересами, життєвими устремліннями їхніх дітей; одержувати від батьків зведення, необхідні для індивідуалізації навчально-виховного впливу на учнів.

Методична майстерність учителя найбільше чітко виявляється при організації і проведенні уроків гімнастики.

Перед уроком важливе значення має бадьорий, упевнений, настрой учителя, заснований на ретельній попередній організації, продуманості методики його проведення. Сюди ж входять: своєчасна підготовка спортивного залу (провітрювання, вологе збирання й ін.); перевірка справності гімнастичних снарядів; інструктаж помічників, навчання їх правилам страховки і допомоги при виконанні знову досліджуваних вправ.

У ході уроку методична майстерність учителя виявляється: у твердому керуванні учнями від початку і до закінчення уроку; у вдалому виборі способів розміщення учнів у залі і при їхньому переміщенні під час виконання вправ у ходьбі і бігу; у виборі власного місця в залі, щоб можна було добре бачити всіх що займаються, а

вони, у свою чергу, бачили б свого вчителя; у здатності вчасно помічати помилки у виконанні вправ і знаходити способи їхнього усунення; у попередженні порушень дисципліни і порядку; у використанні сприятливих можливостей, що створюються в ході уроку, для виховних впливів на своїх учнів; у мобілізації учнів на подолання труднощів у процесі оволодіння вправами; у створенні умов для розслаблення, короткочасного відпочинку, заспокоєння від надмірних емоційних порушень; у переконливій аргументації вимог, і доведення їх до точного виконання.

При навчанні гімнастичним вправам методична майстерність учителя виявляється: в умінні користуватися гімнастичною термінологією; здійснювати диференційований, індивідуальний і особистісний підхід до учнів з обліком їхніх здібностей і відносини до уроку, до досліджуваної вправи; в умінні створювати чітке представлення про вправу, що вивчається, спираючись на теорію відображення; у вдалому підборі підготовчих вправ, музичного супроводу, словесних впливів на учнів; у дотриманні принципів навчання, виховання і спортивного тренування.

При рішенні оздоровчих задач методична майстерність учителя виявляється в умінні підбирати доступні для виконання й у той же час досить важкі й ефективні по впливу вправи на учнів, методичні прийоми, музичний супровід, власні словесні впливи на учнів, з обліком їхніх індивідуальних особливостей у стані здоров'я і відповідно до них дозувати навантаження на серцево-судинну, дихальну й іншу системи організму, опорно-руховий апарат (формування постави); здійснювати постійний контроль за станом здоров'я, фіксувати його зміни по числу пропущених уроків через хворобу, по скаргах самих учнів, по заявах батьків, інших учителів, шкільного лікаря і враховувати ці зміни в ході занять.

У рішенні освітніх задач методична майстерність учителя визначається його здатністю збагачувати учнів системою сучасних знань в області гімнастики і суміжних з нею дисциплін, формувати в них рухові уміння і навички, використовуючи передову методику, домагатися глибокого осмислення навчального матеріалу і на цій основі формувати переконання. Прикладами такого підходу можуть бути наступні:

1. Пояснення техніки виконання вправ, спираючи на закони механіки, зведення з анатомії, фізіології, психології.

2. Ознайомлення зі знову досліджуваною вправою, спираючи на теорію пізнання.

3. Системно-структурний підхід до вивчення кожного учня як особистості, його здібностей і діяльності.

При рішенні виховних задач методичне майстру учителя виявляється: у науковості навчання гімнастичним вправам, в умінні використовувати їх у сполученні з музикою, й умовами, у яких проводяться заняття, з метою виховання насамперед свідомого й активного відношення до занять гімнастикою, розвитку в учнів волі, почуття власного достоїнства, товариства, колективізму, любові до краси власного тіла, рухів і др., в умінні винаходити власні методи і методичні прийоми навчання і виховання, свою техніку виховних впливів на учнів.

У розвитку здібностей у займаючихся гімнастикою методична майстерність учителя характеризується умінням аналізувати техніку досліджуваних вправ, визначати вимоги які вони пред'являють до гімнастів, використовувати засоби і методи гімнастики для розвитку здібностей до цього виду спорту, вивчати

особливості взаємозв'язків між можливістю компенсації слабо розвинутих здібностей за рахунок добре розвинутих, за рахунок додаткових зусиль учня і методичної майстерності вчителя; умінням оцінювати тренуваність здібностей, освіченість і вихованість кожного учня, прогнозувати здатності, здійснювати спортивну орієнтацію, консультацію і бажаючих займатися гімнастикою зі спортивною спрямованістю.

Після уроку методична майстерність учителя виражається умінні: аналізувати і критично оцінювати якість проведеного їм уроку, об'єктивно співвідносити те, що удалося зробити, з тим, що було заплановано в конспекті уроку; оцінювати своє поведіння, взаємини з учнями, допущені при цьому помилки і знаходити способи їхнього усунення; давати загальну оцінку проведеному уроку.

Виходячи з викладених вище критеріїв, методичну майстерність учителя можна визначити по якості проведеного їм уроку гімнастики.

Висока якість уроку характеризується здатністю учителя: підбирати вправи, музичний супровід, словесні впливи на учнів, чітко організовувати умови, обходжені для успішного рішення поставлених задач; твердим, упевненим керуванням учнями від початку і до закінчення уроку, високою загальною і моторною щільністю, емоційністю й активним, свідомим відношенням учнів до виконання завдань учителя; творчим використанням принципів дидактики, виховання і спортивного тренування; аналізом техніки виконання гімнастичних вправ з опорою на закони механіки, зведення з анатомії, фізіології, психології; індивідуальним і особистісним підходом при взаємодії з учнями; ретельним критичним аналізом якості проведеного уроку.

Середня якість уроку виявляється в тім, що навчальний матеріал підноситься на рівні готових, викладених у підручниках або емпіричних по перевазі правил і висновків з методичних посібників. Навчання вправам здійснюється: без достатньої опори на закони механіки, зведення з анатомії, фізіології, психології; без указівок на основне призначення досліджуваної вправи, на його багатофункціональність. Урок проводиться по шаблону, виробленому практикою, іншими більш досвідченими педагогами (копіювання). Цей рівень якості уроку характеризується недостатньою загальною і моторною щільністю, зниженою емоційністю й активністю учнів, слабкою опорою вчителя на принципи дидактики, виховання і спортивного тренування. Тут переважають фронтальний і груповий методи проведення уроку, а при взаємодії вчителя з учнями слабо враховуються їхні індивідуальні особливості.

Низька якість уроку характеризується тим, що вчитель повідомляє учням лише елементарні зведення з застарілих методичних посібників з гімнастики, установлює свої, не завжди досить аргументовані правила і порядки. При навчанні вправам про них даються лише операційні зведення. Уроки проводяться по шаблону, з низькою загальною і моторною щільністю, вони не емоційні, не викликають у учнів інтересу. Працюючи з одною групою, вчитель упускає з поля зору інші, що не дозволяє випереджати випадки порушення дисципліни і порядку, халатного виконання завдань. При взаємодії з учнями не враховуються їхні індивідуальні особливості. Відсутній критичний аналіз проведеного уроку.

ДОДАТКИ

Додаток А

План-конспект уроку № _____

З фізичного виховання для 10 класів (юнаки)

Дата:

Завдання уроку:

1. Вивчити техніку безпеки при виконанні гімнастичних вправ на снарядах, способи страховки.
2. Удосконалити техніку виконання учбових вправ з акробатики, на брусах і перекладині.
3. Виконати на оцінку опорний стрибок: ноги нарізно через коня в довжину (вис 125 см).

Місце проведення: спортивний зал. Інвентар: гімнастичне обладнання, мати

п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	<p><u>Підготовча частина</u></p> <p>Шикування, рапорт чергового. Повідомлення завдань уроку. Правила техніки безпеки при виконанні вправ на гімнастичних снарядах. Вправи в русі</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Різновиди ходьби: прискореним кроком, на носках, на п'ятах, високо піднімаючи стегно, у присіді. 2. Різновиди бігу: захлестуючи гомілки назад, високо піднімаючи стегна, рух галопом вправо-вліво, біг з прискоренням. 3. Загально розвиваючи вправи (дивись метод. розробки №3). 	<p>15 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>по 20 м.</p> <p>по 30 м.</p>	<p>Звернути увагу на охайність спорт. форми, чіткість шикування під час рапорту.</p> <p>Коротко</p> <p>Рух по периметру залу в колоні по одному. Ритмічне дихання, після бігу перехід на крок з вправами на відновлення ритму дихання. Перешикувати в колону по чотири поворотом наліво. Провести розмикання під час руху в колонні на інтервал і дистанцію в 2 кроки.</p>
II	<p><u>Основна частина.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика В.п. о.с. – переверот боком в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 2. Вправа на брусах: з розмахуванням в упорі на руках підйом махом уперед в сід ноги нарізно – перехід уперед зігнувшись в сід ноги нарізно – перемах у середину – махом назад зіскок. 2. Вправа на перекладині: з вису підйом силою в упорі – опускання в вис – перемах у вис зігнувшись – перемах вперед – зіскок махом назад. 3. Опорний стрибок: <ul style="list-style-type: none"> - розминаючи спроби; - стрибок на оцінку. 	<p>8-10 р.</p> <p>3-4 підх.</p> <p>3-4 підх.</p> <p>4-5 р. 2 рази</p>	<p>Перешикування по відділенням. I відділення – акробатика II – бруси III – перекладина. Вправи у відділеннях учнями виконуються почергово. Страховку і дисципліну, почерговість підходів контролює старший назначений учителем. По закінченню виконання вправ відділення по команді учителя переходять до наступного виду вправ. Звернути увагу на виконання вправ в гімнастичному стилі. Стрибки виконуються учнями поточно, почергово, на оцінку – по виклику учителя. Страховка учителя.</p>
II	<p><u>Заклучна частина.</u></p> <p>Шикування. Підведення підсумків, оголошення оцінок за опорний стрибок. Домашнє завдання.</p>	<p>3 хв.</p>	<p>Окремо відмітити відмінні виконання учнями вправ.</p> <p>Скласти комплекс з 6-7 вправ для розвитку сили рук та плечового поясу.</p>

Підпис учителя:

Методична розробка вирішення загального завдання

“Навчити учнів 9-го класу підйому перевертом в упор на перекладині”

№ п/п	Приватні завдання	Засоби і методи
1	Перевірити вміння виконувати підйом перевертом махом однієї, півштовком другої на низькій перекладині.	Контрольне виконання вправ.
2	Навчити основам техніки виконання вправи	Вправи: - з вису підтягуючись і згинаючись торкнутись стегнами перекладини; - з упору загнувшись, плечі нахилені вперед-вниз (нижче рівня перекладині), за ноги утримує партнер – розгинання назад в положення упору; - виконання вправи в цілому з допомогою страхуючого.
3	Удосконалення техніки використання вправи учнем	- виконання вправи самостійно; домогтись виконання вправи з випрямленими і з'єднаними ногами; - удосконалити виконання виходу після переверта у вірне положення тіла в упорі; - перевірити і оцінити виконання вправи в повному обсязі визначених вимог; - закріпити виконання вправи в сполученні з другими рухами ; - виконання декілька підйомів перевертом в упор підряд з проміжним опусканням в вис.
4	Контроль результативності навчання	Виконання вправи самостійно на оцінку. Варіанти виконання в залежності від завдань: - вірність техніки виконання; - кількість разів підряд.

"Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості"**Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості для учнів,
яким виповнилось 10-11 років**

Показники фізичних якостей	Оцінки для хлопців			Оцінки для дівчат		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Нормативи (10 років)						
1. Швидкість (с)						
біг 30 м або	4,8	5,8	6,7	5,2	6,2	7,2
Біг 60 м	10,2	11,2	12,1	10,3	11,3	12,2
2. Витривалість (хв.)						
біг 1500 м						
біг 1000 м або	4,25	5,25	6,15	—	—	—
марш-кидок 2 км	10,00	11,20	13,00	11,00	12,20	14,00
3. Гнучкість (см)						
нахил тулуба вперед із положення сидячи	+12	+6	+3	+17	+12	+6
4. Сила (разів)						
підтягування хлопців на високій перекладині	7	5	3	—	—	—
дівчат на низькій перекладині (95 см);	—	—	—	12	8	5
згинання і розгинання в упорі лежачи від підлоги	25	15	6	13	10	7
Від лави	—	—	—	13	8	5
5. Спритність (с)						
човниковий біг 4 x 9 м	11,0	11,6	12,3	11,8	12,4	13,0
6. Швидкісно-силові						
стрибок у довжину з місця (см)	175	150	120	150	135	115
або метання тенісного м'яча на дальність (м)	28	25	20	17	13	9
Нормативи (11 років)						
1. Швидкість (с)						
біг 30 м або	4,7	5,6	6,0	5,1	6,1	7,1
біг 60 м	9,2	10,2	11,2	10,2	11,4	12,2
2. Витривалість (хв.)						
Біг 1500 м	7,15	8,15	9,25	8,25	9,25	10,30
біг 1000 м або	4,20	5,20	6,10	4,55	5,35	6,15
марш-кидок 2 км						
3. Гнучкість (см)						
нахил тулуба вперед із положення сидячи	+12,0	+9,0	+5,0	+17,0	+14,0	+7,0
4. Сила (разів)						
підтягування хлопців на високій перекладині	7	6	4	—	—	—
дівчата на низькій перекладині (95 см);	—	—	—	15	9	6
згинання і розгинання в упорі лежачи від підлоги	28	18	9	15	11	8

від лави	—	—	—	15	10	7
5. Спритність (с)						
човниковий біг 4x9 м	10,8	11,5	12,2	11,6	12,2	12,8
6. Швидкісно-силові						
стрибок у довжину з місця (см)	185	155	135	155	140	120
або метання тенісного м'яча на дальність (м)	32	27	20	19	14	10

Примітка: 3 учнями 4 класу наприкінці навчального року організуються змагання за державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України, де вони мають можливість покращити свої індивідуальні результати. Під час складання державних тестів можуть урахуватися кращі результати, які показані під час виконання обов'язкового комплексного тесту за навчальною програмою.

**Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості
для учнів, яким виповнилось 14-15 років**

Показники фізичних	Оцінки для хлопців			Оцінки для дівчат		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Нормативи (14 років)						
1. Швидкість (с)						
біг 30 м або	4,7	5,3	5,8	4,9	5,5	6,1
біг 60 м	8,4	9,1	9,9	9,2	10,0	10,6
2. Витривалість (хв)						
біг 1500м	6,20	6,40	7,30	7,30	8,15	9,00
або крос 2000 м	10,20	11,00	11,50	11,30	12,30	13,30
3. Гнучкість (см)						
нахил тулуба вперед із положення сидячи	+13,0	+10,0	+6,0	+19,0	+15,0	+11,0
4. Сила (разів)						
підтягування хлопців на високій перекладині	10	8	6	-	-	-
дівчата на низькій перекладині (95 см)	—	—	—	14	8	4
згинання і розгинання в упорі лежачи						
від підлоги	30	25	15	14	11	7
від лави	—	—	—	11	8	6
5. Спритність (с)						
човниковий біг 4x9 м	9,9	10,4	11,0	10,8	11,4	11,9
6. Швидкісно-силові						
стрибок у довжину з місця (см)	220	190	170	195	165	145
або метання тенісного м'яча на дальність	46	42	32	28	23	18
Нормативи (15 років)						
1. Швидкість (с)						
біг 30 м або	4,6	5,2	5,6	4,8	5,4	6,0
біг 60 м	8,2	9,0	9,0	9,0	9,0	10,4

2. Витривалість (хв)						
біг 1500м	6,00	6,30	7,20	7,20	8,05	8,50
або крос 2000 м	10,00	10,40	11,20	11,15	12,15	13,15
3. Гнучкість (см)						
нахил тулуба вперед із положення сидячи	+14,0	+11,0	+8,0	+19,0	+16,0	+12,0
4. Сила (разів)						
підтягування хлопців на високій перекладині	12	10	8	—		
Дівчат на низькій перекладині (95 см)	—	—	—	15	9	5
згинання і розгинання рук в упорі лежачи						
від підлоги	31	26	16	16	12	8
від лави	—	—	—	12	9	7
5. Спритність (с)						
човниковий біг 4х9 м	9,6	10,1	10,6	10,6	11,3	11,8
6. Швидкісно-силові						
стрибок у довжину з місця (см)	230	200	180	196	170	160
або метання тенісного м'яча на дальність	47	43	34	30	25	20

Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості для учнів, яким виповнилось 16–17 років

Показники фізичних якостей	Оцінки для хлопців			Оцінки для дівчат		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Нормативи (16 років)						
1. Швидкість (с)						
біг 30 м або	4,5	5,0	5,5	4,7	5,3	5,8
Біг 100м	14,0	14,5	15,3	15,5	16,2	17,0
2. Витривалість (хв)						
біг 2000 м або	9,00	9,30	10,00	10,10	11,20	12,00
Крос 2000 м дівчата	—	—	—	10,30	12,30	13,30
крос 3000 м хлопці	13,30	15,00	16,50	—	—	—
3. Гнучкість (см)						
нахил тулуба вперед із положення сидячи	+14,0	+11,0	+6,0	+19,0	+15,0	+12,0
4. Сила (разів)						
підтягування хлопців на високій перекладині	12	10	8	—	—	—
Дівчат на низькій перекладині (95 см)	—	—	—	24	18	12
згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	35	28	20	16	12	8
5. Спритність (с)						
човниковий біг 4х9 м	9,3	9,8	10,3	10,5	11,0	11,4
6. Швидкісно-силові						
стрибок у довжину з місця	240	205	190	200	180	167

(см) або						
метання тенісного м'яча на дальність (м)	48	43	35	30	25	20
Нормативи (17 років)						
1. Швидкість (с)						
біг 30 м або	4,5	4,9	5,4	4,6	5,2	5,7
біг 100 м	13,5	14,0	15,0	15,0	16,0	16,8
2. Витривалість (хв)						
біг 1500м або	9,00	9,20	9,50	10,0	11,0	11,50
Крос 2000 м дівчата	—	—	—	10,30	12,10	13,10
крос 3000 м хлопці	13,30	14,30	16,30	—	—	—
3. Гнучкість (см)						
нахил тулуба вперед в положенні сидячи	+17,0	+14,0	+11,0	+20,0	+16,0	+13,0
4. Сила (разів)						
підтягування хлопців на високій перекладині	13	11	9	—	—	—
дівчата на низькій перекладині (95 см)	—	—	—	25	20	13
згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	40	30	24	20	16	12
5. Спритність (с)						
човниковий біг 4x9 м	9,0	9,7	10,0	10,3	10,6	11,0
6. Швидкісно-силові						
стрибок у довжину з місця (см)	245	230	200	205	185	174
або метання тенісного м'яча на дальність (м)	49	44	38	32	28	25

Примітка. Оцінка стану фізичної підготовленості складається з суми балів, умовно визначених "3", "4", "5" з шести кращих результатів у кожному показнику фізичних якостей.

При цьому сума балів 30-28 відповідає оцінці "відмінно" та високому показнику рівня фізичної підготовленості. Відповідно 27-22 бали - оцінка

"добре" та показнику вище середнього рівня, 121-17 – оцінка "задовільно" та середньому показнику рівня фізичної підготовленості.

Сума балів 16 і менше відповідає оцінці "незадовільно" і показнику нижче за середній або низькому рівню фізичної підготовленості учнів.

Методика та умови комплексної оцінки фізичної підготовки учнів

Нормативні тести для комплексної оцінки фізичної підготовки для всіх вікових груп учнів передбачають виконання вправ, орієнтованих на прояв швидкісно-силових, силових якостей, спритності, гнучкості і витривалості.

Швидкість. Спринтерський біг (30, 60, 100 м)

Обладнання: секундомір, відміряна дистанція, прапорець або стартовий пістолет, фінішна стрічка.

Умови виконання вправи: біг виконується з високого старту, результат оцінюється за часом, затраченим на подолання дистанції, з точністю до десятої частки секунди. При тестуванні дозволяється тільки одна спроба. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Для попередження травматизму, бігова доріжка повинна бути поділена розміткою на окремі доріжки, для одночасного забігу відповідної кількості учнів.

Швидкісно-силові якості. Стрибок у довжину з місця.

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Умови виконання вправи: учасник тестування зі стійки носками до лінії розмітки, після попереднього замаху руками вниз-назад, поштовхом ногами з одночасним махом руками вперед, виконує стрибок якомога далі. Результат оцінюється по кращому з двох допустимих спроб (в см).

Сила. Підтягування на перекладині.

Обладнання: висока перекладина (для юнаків), низька – висота від підлоги або опори ногами 95 см (для дівчат). Якщо низька перекладина більшої ніж потрібно висоти, то можливо використовувати підставку відповідної висоти для опори ногами у висі лежачи.

Умови виконання вправи:

Юнаки. З вису на перекладині (долоні хватом зверху) по команді “Можна” учень, силою згинаючи руки, підтягується до положення, коли його підборіддя знаходиться вище рівня перекладини. Потім, повністю випрямляючи руки, опускається у вис. Результат зараховується по кількості разів виконання підтягувань, на скільки в учня вистачить сил. Результат не зараховується у тому випадку, коли: підтягування не виконане до кінця (згідно вказаного вище положення); коли при опусканні у вис перед наступним підтягуванням руки повністю не випрямляються; коли підтягування виконується ривком з попереднім махом ногами. Вправа повинна носити суто силовий характер.

Дівчата. З вису лежачи на перекладині учениця силою згинає руки до торкання грудьми до перекладини і потім, повністю випрямляючи руки, опускається у вис лежачи. Ноги під час виконання вправи повинні бути випрямленими в колінах.

Результат зараховується по кількості разів виконання підтягування виконаних без порушень умов виконання вправи.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинки на 2 і більше секунди, або йому не вдається зафіксувати потрібного кінцевого положення руху більш як 2 рази підряд.

Гнучкість. Нахили тулубу з положення сидячи .

Обладнання: накреслена на підлозі лінія АБВ і перпендикулярна до неї лінія БГ з розміткою в сантиметрах від 0 до 30 см.

Умови виконання вправи: учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБВ. Ступні вертикально. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою “Можна” учень повільно нахиляється вперед, намагаючись дотягнутися якомога далі руками по розмітці. Положення максимального нахилу повинно утримуватись не менше 2 секунд, фіксуючи пальці рук на розмітці. Результат фіксується за показниками розмітки, до яких зміг дотягнутись кінчиками пальців рук учень в кращій з двох спроб. Якщо ноги зігнуті в колінах, результат не зараховується.

Спритність. Човниковий біг (4 x 9 м)

Обладнання: рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена паралельними лініями; за кожною лінією – 2 півкола, що торкаються перпендикулярної лінії; 2 дерев'яні кубики (5x5 см), секундомір.

Умови виконання вправи: за командою “На старт” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш” він пробігає 9 м до другої, граничної лінії, бере один з двох кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результат визначається по кращій із двох спроб за показниками часу витраченого на виконання вправи (з точністю до десятої частки секунди). Секундомір вмикається по команді руш і вимикається в момент коли другий кубик торкнувся підлоги в стартовому півколі.

Витривалість. Біг на 1000, 1500, 2000 м або марш – кидок чи крос на 2000 м, 3000 м.

Обладнання: відміряна дистанція зі стартовою і фінішною лінією, фінішна стрічка, секундомір.

Умови виконання вправи: вправа виконується згідно правил змагань з легкої атлетики. Під час подолання дистанції, учасникам у разі потреби, дозволяється переходити на ходьбу.

Результат подолання дистанції фіксується за часом з точністю до секунди.

Схема положення про змагання

В заголовку положення визначають:

- 1) вид заходу (першість, спартакіада, фізкультурне свято, тощо);
- 2) характер заходу (командний, командно-особистий, особистий);
- 3) масштаб (в рамках класу, школи, району);

Наприклад: **Положення**

**про особистісно-командні змагання з гімнастики на першість гімназії №3
серед учнів 8-9 класів.**

Далі положення складається по схемі:

I. Цілі і завдання.

Цілі визначають кінцевий результат заходу, який передбачається мати внаслідок його проведення. Завдання конкретизують ціль заходу.

II. Час і місце проведення.

Вказуються числа, дні неділі, місяця і база, на якій буде проводитись захід. У положенні про комплексні заходи визначається час по етапам проведення заходу.

III. Керівництво змаганнями.

У цьому розділі вказується хто відповідає за організацію проведення заходу. У положеннях про комплексні заходи (наприклад, спартакіада) указується склад організаційного комітету, можливо склад головної суддівської колегії.

IV. Учасники змагань.

Вказується: хто прийме участь, вікові обмеження, кількісний склад команд, вимоги до фізичної підготовки та інше. Можливо вказати вимоги до форми учасників.

V. Програма змагань.

Розділ детально розкриває програму змагань. Вказуються види програми (змагальні вправи) для юнаків і дівчат окремо, при необхідності конкретизуються вікові категорії. Якщо не передбачене доповнення з графіком змагань – указується час початку змагань в окремих видах.

У змаганнях по рухливим іграм, естафетам детально подаються правила і суть змагань. Якщо змагання по спортивним іграм проводяться за спрощеними правилами – указуються зміни до правил змагань (у тому числі й термін проведення періодів, таймів і т.п.)

VI. Система заліку визначення переможців. У цьому розділі вказуються система визначення переможців і формула заліку командних результатів (по метрам, секундам, очкам, балам), особисто в кожному виді чи багатоборстві, скільки результатів іде в залік команди і по якому принципу, та інше.

VII. Нагородження.

Вказується, яким чином проводиться нагородження визначених переможців – конкретно: в особистому і командному заліку.

Зміст розділу залежить від можливостей організації, що проводить нагородження. Для нагородження звичайно передбачаються грамоти, дипломи, значки, жетони, пам'ятні сувеніри, цінні подарунки, тощо.

VIII. Заявки.

Вказується час подачі заявок на участь у змаганнях від колективів, можливо вказати форму заявок.

Примітка: У шкільних умовах доцільна спрощена форма заявок.

Заявка

на участь команди__класу в змаганнях на

_____ (Назва змагань) _____ “ _____ ” _____ 200__р.

№ п/п	Прізвище, ім'я	Рік народження	Спортивний розряд	Дозвіл лікаря

Підпис фізорга класу.

Фізкультурні хвилинки під час уроків

Зразкова схема побудови фізкультурної хвилини під час уроків.

1. Вправа на потягування.
2. Вправа на диференціювання м'язової напруги і розслаблення м'язів.
3. Вправа на координацію рухів.
4. Вправа на дихання.

Зразкові комплекси вправ

Комплекс вправ 1.

Вправа 1. Вихідне положення - основна стійка.

1-2. крок лівою уперед, руки, нагору, потягнутися.

3-4. крок назад, руки вниз.

Наступний рахунок кроком правої уперед .

Виконати чотири рази.

Вправа 2. Вихідне положення - нахил уперед прогнувшись, руки в сторони, пальці в кулачки.

1. Розслаблюючи м'язи, "упустити" розслаблену праву руку.

2. Вихідне положення.

3. Розслаблюючи м'язи, "упустити" розслаблену ліву руку

4. Вихідне положення.

Виконати чотири рази.

Вправа 3. Вихідне положення — і основна стійка.

1. Полуприсід на лівій нозі, праву убік на носок, нахил вправо, ліву руку за голову, праву на пояс.

2. Вихідне положення.

Те ж, в іншу сторону.

Виконати чотири рази.

Вправа 4. Вихідне положення - основна стійка.

1. Руки в сторони, повільний глибокий вдих через ніс.

2. Руками, охопити плечі, різкий видих, відкривши рот.

3. Виконати чотири рази.

Комплекс вправ 2.

Вправа 1. Вихідне положення — руки до пліч.

1-2. Поворот тулуба вліво, руки нагору, потягнутися.

3-4. Вихідне положення.

Те ж, з поворотом тулуба вправо.

Виконати чотири рази.

Вправа 2. Вихідне положення — основна стійка.

1. Руки вперед.

2. Руки назад.

3. Нахил уперед, мах руками нагору.

4. Основна стійка

Виконати чотири рази.

Вправа 3. Вихідне положення — основна стійка.

1. Ліву ногу убік на п'яту, руки в сторони.

2. Ліву ногу вперед на п'яту, нахил уперед, правою рукою торкнутись носка лівої ноги.

3. Випрямитися, ліву ногу убік на п'яту, руки в сторони.

4. Основна стійка.

Те ж, в іншу сторону.

Виконати чотири рази.

Вправа 4. Вихідне положення руки на пояс.

1-4. Повільний глибокий вдих.

5-8. Присід, видих.

Виконати чотири рази.

Рухливі ігри, пропонувані для використання під час перерв, спортивної години, прогулянок

Ігри, що тренують швидкість відповідних реакцій на сигнал і швидкість виконання ігрових завдань

Основні особливості. Граючі виконують одну, обговорену умовами гри дію у відповідь на один сигнал. Наприклад, на сплеск долонями - зап'ятнати, утекти, кинути і т.п. Завдання гравцям – якнайшвидше виконати дію.

Типові помилки гравців - наслідок уповільненої реакції, метушливості, розгубленості. Наприклад, гравці не починають дії по сигналу (стоять на місці); замість того, щоб ловити - тікають і т.п.

Необхідно сполучати ігри цієї групи з іншими, більш емоційними, або ж при повторенні гри по декілька разів використовувати інші варіанти сигналів і дій.

Ігри, що тренують швидкість відповідної реакції на сигнал та виконання ігрових завдань з вибором сигналу і дії

Основні особливості. Ця група ігор відрізняється від раніше охарактеризованої групи тим, що гравцям пропонується декілька сигналів і відповідних їм завдань. Пояснивши всі сполучення, викладач подає один із сигналів, а гравці повинні виконати відповідну дію, не зважаючи на інші. Наприклад:

Сигнали. сплеск в ладоні, піднімання правої і лівої руки.

Дії.

1. На сплеск - передача м'яча над головою.

2. На піднімання правої руки - передача м'яча збоку.

3. На піднімання лівої руки - передача м'яча з поворотом тулуба ліворуч (у шеренгах).

Типові помилки гравців - наслідок уповільненої реакції, загальної напруженості, розгубленості, метушливості. Наприклад, гравці забувають, якому сигналу відповідає те або інше завдання, починають дії з великий, затримкою.

Успіхом у застосуванні цих ігор викладач повинний вважати удосконалювання в умінні учнів, швидко і правильно вибирати завдання, відповідні визначеному сигналу.

Ігри, що вимагають запам'ятовування умов завдань і ряду послідовних дій

Основні особливості. Найбільш підходящою формою для ігор, спрямованих на зазначену вище ціль, є подолання смуги перешкод. Можна запропонувати два варіанти завдань: подолання перешкод способом, що обирається самим виконавцем, і подолання перешкод способом, зазначеним викладачем. Перший варіант доцільно використовувати для початківців, даючи їм можливість і час визначити доцільні прийоми подолання перешкод.

Типові помилки гравців. Погано володіють своїми рухами і використовуваними предметами, що використовуються (утрачають м'яч, погано стрибають через перепону, не вміють попадати м'ячем у кільце, у баскетбольний щит, боятися йти по колоді та інше).

При проведенні ігор цієї групи потрібно використовувати потоковий метод виконання, але без обліку часу. При подоланні деяких перешкод необхідно здійснювати товариську допомогу, для чого група поділяється на пари, завдання виконує один з пари, другий допомагає йому і страхує. Потім партнери міняються ролями.

Ігри, що вимагають спритності у виконанні ігрових дій.

Основні особливості. Досягнення поставленої мети вимагає здійснення складної дії або ряду складних дій. Наприклад: збити булаву, що стоїть оточена шістьма булавами, або піймати м'яч, кинутий через мотузку, натягнуту на висоті 2 м після

одного удару м'яча об підлогу.

Типові помилки гравців. Погано володіють предметами, які використовуються в іграх (ведення м'яча, кидки і ловля м'яча, стрибки через скакалку, метання м'яча в ціль). Погано володіють своїми рухами.

При виконанні завдань учні, які не мають достатнього рухового досвіду, не в змозі виконати його правильно і допускають помилки. Викладачеві не слід загострювати на цьому увага. Потрібно заохочувати старання в виконанні завдання і лише поступово підвищувати вимоги до техніки тої або іншої дії.

Ігри, що вимагають уміння орієнтувати рухи в просторі.

Основні особливості. Дана група ігор підрозділяється на два види: для першого характерна ігрова ситуація, де гравці в процесі гри знаходять “своє місце” і “свого капітана”. Це ігри некомандні. Для другого виду характерним є командний характер ігри з зіткнення із супротивником. Гравець зобов'язаний, виконуючи свої дії (кидки м'яча, п'ятнашки, передачу предметів і т.п.), бачити гравців своєї команди і взаємодіяти з ними. Гра здійснюється на великому просторі і учням приходиться спрямовувати свої дії і розміряти зусилля у швидко мінливій обстановці, при зміні положення гравців, ігрових ситуацій.

Типові помилки гравців. Гравці погано орієнтуються (не бачать своїх гравців, довго шукають своє місце, займають позиції) і не вміють розміряти свої зусилля в просторі (кидають м'яч не в ту сторону і часто він попадає гравцеві протилежної команди; одержавши м'яч, прагнуть позбутися від нього; бояться ловити м'яч).

У цій групі ігор велику регулюючу роль повинний узяти на себе викладач — вчасно перемінити тіх що водять, капітанів, стежити за емоційним станом гравців.

Організація і проведення масових змагань з спортивної гімнастики по класифікаційній програмі категорії "Б"

Класифікаційна програма категорії "Б" по спортивній гімнастиці призначена для тренувань і проведення змагань у колективах фізкультури країни, учнів шкіл, ПТУ, студентів технікумів, вузів, курсантів училищ, військовослужбовців. Програма включає наступні розряди: юнацький, III, II, I. Основу програм складає багатоборство. У чоловіків 6 видів: акробатика, коні-махи, кільця, опорний стрибок, бруси, перекладина (у юнацькому розряді в хлопчиків виключені вправи на кільцях і "кінь-махи"). У жінок програма складається з 4 видів: опорний стрибок, бруси, колода, акробатика.

Акробатичні вправи дозволяється замінити вільними вправами у всіх розрядах, крім вправ хлопчиків юнацького розряду і III розряду в чоловіків.

Програми юнацького і III розрядів складаються із двох обов'язкових вправ в кожному виді багатоборства. На змаганнях учасник виконує одну з них за своїм вибором. Всі обов'язкові вправи можуть виконуватись цілком або частково іншу сторону без зниження оцінки за додатковий рух, необхідний для прийняття необхідного положення (крок, поворот і т.п.).

Програми II і I розрядів складаються з довільних вправ, визначеними гімнастами, відповідно до вимог, з обов'язкових елементів для кожного виду багатоборства. Довільна вправа повинна складатись не менше ніж з 6 елементів.

Оцінка виконання вправ визначається з 10 балів.

Результати, показані в змаганнях, дають підставу відповідно кваліфікувати гімнастів по розрядах.

Юнацький розряд

Дівчатка

Опорний стрибок. Кінь у ширину, висота 110 см.

1. Стрибок в упор присівши, зіскок прогнувшись.
2. Стрибок боком.

Бруси

Вправа № 1

1. У висі на в/ж розмахування вигинами (2—3 махи) - 2,0
2. Перемах ноги нарізно у вис лежачи позаду - 3,0.
3. Поворотом ліворуч у сід на лівому стегні, руки: ліва хватом за в/ж, права убік -2,0.
4. Хватом правої низу позаду, поворотом праворуч кругом, зіскок прогнувшись в стійку правим боком до брусів - 3,0.

Вправа № 2

1. У висі на в/ж розмахування вигинами (2—3 махи) -2,0
2. Перемах зігнувши ноги у вис лежачи позаду - 3,0.
4. Поворотом ліворуч сивий на лівому стегні, зігнувши ліву ногу, права назад, руки: ліва хватом за в/ж, права позаду хватом за н/ж - 1,0.
4. Піднімаючи і з'єднуючи ноги, поворот праворуч з перехопленням правої праворуч за н/ж і перемахом двома вліво зіскок кутом - 4,0.

10,0 бал.

Колода

Вправа № 1

1. Зі стійки подовжньо опорою двома руками перемах правої в сід ноги нарізно - 2,0.
2. Махом назад упор лежачи на зігнутих руках - 1,5.
3. Упор лежачи — 0,5.
4. Згинаючи праву, встати в положення випаду на ній, руки в сторони - 1,0.
5. Приставляючи ліву і випрямляючи, стійка на носках, руки нагору - 0,5.
6. Крок лівої, напівприсідаючи і випрямляючи, коло правою рукою

донизу - 1,0.

7. Крок правої, напівприсідаючи і випрямляючи, коло лівою рукою донизу - 1,0.

8. Приставляючи ліву, поворот у стійку подовжньо, руки вниз – назад - 0,5.

9. Зіскок уперед прогнувшись - 2,0.

10,0 бал.

Вправа № 2

1. Зі стійки подовжньо опорою двома руками і стрибком упор, права убік на носок; поворотом ліворуч стійка на лівому коліні, права назад і напівшпагат, руки в сторони - 2,5.

2. Опорою попереду, випрямляючи ліву ногу, упор лежачи - 0,5.

3. Поштовхом двома упор присівши - 2,0.

4. Устати на носки і крок правої - 0,5.

5. Рівновага на правої - 2,5.

7. Випрямляючи, приставити ліву і зіскок прогнувши вперед - убік - 2,0.

10,0 бал.

Акробатика (або вільні вправи, що включають перераховані елементи)

1. З основної стійки крок вперед і рівновага на одній нозі, руки в сторони (тримати) - 2,0

2. Випрямляючи, крок вперед і перекид вперед в упор присівши - 2,0

3. Перекатом назад стійка на лопатках, тримати - 2,0

4. Перекатом вперед упор присівши - 1,5

5. Стрибок нагору прогнувшись, ноги нарізно - 2,5

10,0 бал.

Примітка. Замість стійки на лопатках дозволяється виконувати міст; замість перекиду вперед в упор присівши - перекид вперед у шпагат.

Хлопчики

Акробатика

Вправа № 1

1. Рівновага на одній нозі, руки в сторони - 1,5.

2. Випрямитися, крок вперед і переворот убік (колесо) - 2,5.

3. Поворот на 90° плечем вперед і перекид вперед в упор присівши ноги схрестно - 2,0.

4. Поворот в упорі присівши навкруги - 1,0.

5. Перекид назад - 2,0.

6. Випрямляючись, стрибок прогнувшись - 1,0

10,0 бал.

Вправа № 2

1. Упор присівши і поштовхом двома стійка на голові і руках - 3,0.

2. Перекид уперед із прямими ногами в сід - 1,5.

3. Нахил вперед і перекатом назад стійка на лопатках - 3,0.

4. Перекат вперед в упор присівши - 1,5.

5. Випрямляючи, стрибок прогнувши ноги нарізно - 1,0.

10,0 бал.

Бруси (низькі)

Вправа № 1

1. Зі стрибка наскок в упор (тримати) - 1,0.

2. Мах уперед, мах назад - 2,0.

3. Махом уперед сивий ноги нарізно - 1,5.

4. Перемах усередину - 1,5.

5. Мах назад - розлучити ноги - 1,5.

6. Махом уперед зіскок кутом - 2,5.

10,0 бал.

Вправа № 2

1. З розмахування в упорі на передпліччях підйом махом назад - 3,5.
2. Мах уперед - 1,0.
3. Мах назад, мах уперед - 2,0.
4. Махом назад упор присівши на одній нозі, інша між жердин - 1,5.
5. Махом вільної ноги назад зіскок прогнувшись - 2,0.

10,0 бал.

Опорний стрибок

1. Козел у довжину, висота 115 див, стрибок ноги нарізно.
2. Кінь у ширину, висота 115 див, з розбігу під кутом 45" махом однієї і поштовхом іншої, стрибок кутом.

Перекладина (низька)

Вправа № 1

1. З вису махом однієї і поштовхом інший переворот в упор - 3,5.
2. Мах назад - 1,0.
3. Оборот назад в упорі - 3,5.
4. Зіскок дугою - 2,0.

10,0 бал.

Вправа № 2

1. З відстані 1 м від перекладини стрибок у вис кутом - 2,0.
2. Махом назад вис стоячи - 1,0.
3. Наскок в упор - 2,0.
4. Повільне опускання вперед у вис кутом (тримати) - 4,0.
5. Опустити ноги і випрямитися в о.с. - 1,0.

10,0 бал.

III розряд

Жінки

Опорний стрибок. Кінь у ширину, висота 110 см

1. Стрибок зігнувши ноги,
2. Стрибок боком.

Бруси.

Вправа № 1

1. З вису зовні (можна використовувати місток) наскок в упор - 1,5.
2. Перемах правою в упор верхи - 1,5.
3. Перехоплення правої в хват знизу за в/ж, перемахом правої вліво поворот ліворуч навкруги у вис лежачи позаду на н/ж - 1,5.
4. Піднімаючи і згинаючи ліву, вис присівши на лівій і махом правої і поштовхом лівої переворот в упор на в/ж - 2,5.
5. Спад у вис лежачи на я/ж і поворот у сивий на стегні; руки: одна хватом за в/ж, інша убік - 1,5.
6. Перехоплення за н/ж і зіскок убік прогнувшись - 1,5.

10,0 бал.

Вправа № 2

1. У висі на в/ж розмахування (2-3 маху) - 1,0.
2. Перемах, зігнувши ноги, у вис лежачи позаду на я/ж - 2,0.
3. Вис присівши і поштовхом двома підйом ривком в упор на в/ж - 2,5.
4. Спад у вис лежачи позаду на стегнах і поворот ліворуч у сід на лівому стегні, права назад; руки: ліва хватом за в/ж, права убік - 1,5.
5. Піднімаючи і з'єднуючи ноги, поворот ліворуч з перехопленням правої праворуч за н/ж і перемахом двома вліво зіскок кутом - 3,0.

10,0 бал.

Примітка. У вправах № 1 і 2 підйом переворотом і підйом ривком взаємозамінні.

Колода

Вправа № 1

1. Зі стійки на містку подовжньо махом правої і поштовхом лівої перемах з поворотом ліворуч у сід ноги нарізно, опорою попереду - 2,0.
2. Махом назад упор лежачи на зігнутих руках - 0,5.
3. Випрямляючи руки, упор лежачи і поштовхом двома упор присівши, права нога перед - 1,5.
4. Стійка на носках, руки нагору - зовні і кроком лівої рівновага, руки в сторони - донизу, тримати - 1,5.
5. Випрямитися, руки нагору і крок правою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло лівою рукою донизу - 0,5.
6. Крок лівої, напівприсідаючи і випрямляючи, коло правою рукою донизу - 0,5.
7. Встати на лівій, приставити праву і поворот на носках навкруги, руки дугами через сторони вниз - 1,0.
8. Крок польки з правої, крок польки з лівої - 1,5.
9. Махом однієї і поштовхом інший зіскок прогнувшись вперед з кінця колоди - 1,5.

10,0 бал.

Вправа № 2

1. Зі стійки подовжньо опорою двома руками стрибком упор, права убік на носок; поворотом ліворуч стійка на лівому коліні, права назад і напівшпагат, руки в сторони - 2,0.
2. Опорою попереду, випрямляючи ліву упор лежачи - 0,5
3. Поштовхом двома упор присівши і встати - 2,0
4. Кроком уперед рівновага на лівій тримати - 1,5
5. Випрямляючись, крок польки з правої і крок польки з лівої - 1,5.
6. Приставляючи праву, напівприсідаючи і встаючи, поворот на 90° у стійку подовжньо - 1,0
7. Зіскок уперед прогнувшись - 2,0

10,0 бал.

Акробатика (або вільні вправи , що включають перераховані елементи)

1. З основної стійки кроком уперед рівновага на одній нозі - 2,0.
2. Випрямляючи, крок вперед і два перекиди вперед - 3,0.
3. Перекатом назад стійка на лопатках - 1,0.
4. Перекатом уперед устати на одній, інша вперед - 0,5.
5. Переворот убік (колесо) - 3,0.
6. Приставляючи ногу, напівприсідаючи, руки назад і стрибок нагору прогнувшись - 1,0

10,0 бал.

Примітка. Замість стійки на лопатках можна виконувати міст.

Чоловіки

Акробатика

Вправа № 1

1. И. п. - о. с. Два-три кроку розбігу і поштовхом двома стрибок доверху прогнувшись - 1,0.
2. Перекид уперед - 1,5.
3. Силою зігнувшись стійка на голові і руках, тримати - 2,0.
4. Силою прогнувшись опускання в упор лежачи, упор присівши, випрямитись - 1,5.
5. Рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати - 4,0.

6. Випрямитись і махом однієї ноги вперед поворот навкруги в о.с.
7. Два-три кроку розбігу і два перевороти убік - 3,0.
8. Приставляючи ногу, о. С.

10,0 бал.

Вправа № 2

1. И. п. - о. с. Рівновага на однієї руки в сторони, тримати - 1,0.
2. Випрямитися, крок уперед, махом однієї і поштовхом іншої стійка на руках (позначити) - 3,0.
3. Перекид вперед в упор присівши - 1,5.
4. Випрямитись, крок вперед і переворот убік - 2,5.
5. Поворот на 90" (плечем уперед), перекид уперед - 1,0.
6. Стрибок доверху прогнувшись - 1,0.

10,0 бал.

Кінь-махи

Вправа № 1

1. Зі стрибка коло правої - 3,0.
2. Перемах правої - 2,0.
3. Перемах правої назад - 1,0.
4. Перемах лівою - 2,0.
5. Перемах правою в зіскок прогнувшись, с поворотом наліво в стійку лівим боком до коня - 2,0.

10,0 бал.

Вправа № 2

1. Зі стрибка коло лівою вправо - 3,0.
2. Перемах правою - 2,0.
3. Перемах правою назад - 1,0.
4. Перемах лівою - 2,0.
4. Перемах правою і зіскок кутом уліво – назад, у стійку правим боком до коня - 2,0.

10,0 бал.

Опорний стрибок. Кінь у довжину, висота 125 см.

1. Стрибок ноги нарізно.
2. Стрибок зігнувши ноги.

Бруси

Вправа № 1

1. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад - 2,5.
2. Махом уперед кут (тримати) - 2,0.
3. Силою зігнувши стійка на плечах - 2,5.
4. Випрямляючи руки упор і мах уперед - 1,0.
5. Махом назад зіскок прогнувшись - 2,0.

10,0 бал.

Примітка. Вправу можна виконувати на низьких брусах, замінюючи пункт 1 підйомом махом уперед з упора на передпліччях.

Вправа № 2

1. Хватом за кінці жердин, стрибком упор і кут (тримати) - 2,0.
2. Сід ноги нарізно - 1,0.
3. Перехопленням вперед упор лежачи на руках, ноги нарізно - 1,0.
4. З'єднуючи ноги, мах вперед і підйом в упор - 3,0.
6. Мах назад і махом уперед зіскок з поворотом навкруги в усередину в стійку боком до снаряда - 3,0.

10,0 бал.

Кільця

Вправа № 1 .

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

10 бал.

Вправа № 2

1. З розмахування у висі махом уперед вис прогнувшись - 2,5.
2. Вис зігнувшись - 1,0.
3. Мах дугою - 1,0.
4. Махом назад викрут уперед - 3,5.
4. Мах назад і махом уперед зіскок переверотом ноги нарізно - 2,0.

10,0 бал.

Перекладина

Вправа № 1

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

10,0 бал.

Вправа № 2

1. З розмахування у висі підйом однієї - 3,0.
2. Перехоплення в хват знизу й оборот уперед верхи - 2,0.
3. Поворот навкруги з перемахом ноги назад в упор - 2,0.
4. Зіскок дугою - 3,0.

10,0 бал.

II розряд

Жінки

Акробатика

1. Темповий переверот вперед або назад
2. Міст або повільний переверот
3. Рівновага
4. Акробатичне з'єднання з 2 - 3 елементів

Бруси

1. Любий варіант підйому однієї верхи або двома
2. Оборот верхи
3. Любий підйом на верхню жердину
4. Елемент із поворотом на 180°

Колода

1. Рівновага на одній
2. Елемент із поворотом на 180°
3. Танцювальні кроки (не менш 3-х)
4. Любий варіант зіскоку переверотом або більш складний

Опорний стрибок

Стрибок ноги нарізно або зігнувши ноги (обоє з попереднім замахом) або будь-який Інший, більш складний.

Чоловіки

Акробатика

1. Рівновага на одній
2. Стійка на руках
3. Переворот вперед або назад
4. З'єднання з 2 - 3 акробатичних елементів

Коні-махи

1. Коло однією
2. Різноманітне коло однією
3. Будь-яке схрещення
4. Елемент із поворотом на 180°

Кільця

1. Підйом в упор махом, розгином або переверотом
2. Кут в упорі (тримати)
3. Викрут
4. Зіскок сальто, ноги нарізно або оборотом з упора

Бруси

1. Два різних підйоми
2. Стійка на плечах
3. Упор кутом (тримати)
4. Елемент із поворотом на 180°

Перекладина

1. Два різних підйоми
2. Оборот в упорі
3. Елемент із поворотом на 180°
4. Елемент із перехопленням руками

Опорний стрибок. Кінь у довжину, висота 125 – 135 см.

Стрибок ноги нарізно або зігнувши ноги (обоє з попереднім замахом), або більш складний стрибок

І розряд

Жінки

Акробатика

1. Два темпових перевероти підряд вперед або назад
2. Рондат - фляк або колесо - фляк
3. Будь-яке сальто
4. Акробатичне з'єднання (не менш 3-х елементів)

Бруси

1. Любий варіант підйому розгином
2. Оборот в упорі (крім обороту верхи)
3. Мах дугою з поворотом або отмах у вис на верхній жердині
4. Елемент із відпусканням однієї або двох рук (крім зіскоку)

Колода

1. Рівновага на одній
2. Елемент із поворотом на 360°
3. Любий варіант перевероту (крім зіскоку)
4. Зіскок сальто будь-якого виду або фляк.

Опорний стрибок. Кінь у ширину, висота 120 див.

Любий стрибок переверотом (дозволяється використовувати два містки).

Чоловіки

Акробатика

1. Стійка на руках — тримати
2. Два перевороти підряд вперед або назад
3. Любий вид сальто
4. Акробатичне з'єднання (не менш 3-х елементів)

Кінь-махи

1. Два схрещення підряд
2. Коло двома
3. Елемент із поворотом на 180° або більше
4. Елемент, що виконується в упорі на ручці і тілі коня.

Кільця

1. Два різних підйоми
2. Стійка на руках (тримати)
3. Викрут високий або прогнувшись
4. Силовий елемент (крім упора кутом)

Бруси

1. Два різних підйоми
2. Стійка на руках (тримати)
3. Елемент із поворотом на 180°
4. Елемент із відпусканням рук (крім зіскоку)

Перекладина

1. Два різних підйоми
2. Великий оборот вперед або назад
3. Елемент із поворотом на 180° або більше
4. Елемент із відпусканням двох рук (крім зіскоку)

Опорний стрибок. Кінь у довжину, висота 135

Стрибок зігнувши, влітку або будь-який стрибок переворотом (можна використовувати два містки).

Примітка.

У розряді в чоловіків в акробатичних (вільних) вправах: з'єднання рондат - фляк - сальто відразу задовольняє трьом вимогам (2, 3, 4). На брусах: махом уперед поворот в упор - відповідає відразу двом вимогам (3, 4). При невиконанні спеціальних вимог програми II і I розряду (обов'язкових елементів і зв'язок, що повинні бути включені до комбінацій в видах багатоборства, згідно програмних вимог) при оцінці виконаної вправи гімнастом робиться знижка 0,4 бала.

Організація і проведення змагань.

Розроблена класифікаційна про категорії "Б" пропонується для проведення змагань по спортивній гімнастиці в колективах фізкультури країни. Змагання можуть бути організовані по повній програмі багатоборства або тільки по триборству. Умови проведення змагань повинні бути обов'язково обговорені в положенні. Види триборства визначаються по жеребкуванню за годину до змагань або ж обговорені заздалегідь в положенні про змагання. Вибір видів при складанні положення залежить від умов для тренувань і проведення змагань.

Присвоєння розрядів. Для виконання розрядних нормативів гімнастам необхідно набрати по повному багатоборству не менш 80 % від можливої суми балів (у шестиборстві - 48 балів, у чотириборстві - 32 бала).

Класифікаційною програмою категорії "Б" передбачене виконання розрядних нормативів при виступі тільки по триборству, У цьому випадку для виконання розрядного нормативу необхідно набрати в триборстві 25,5 бала. Для присвоєння розряду потрібно виконати розрядний норматив двічі протягом року або один раз на змаганнях не нижче міського масштабу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балбенко С. Ю. Педагогічна практика в школі. К, 1990 — 138 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям М. 1985 –246 с.
3. Болобан З. Н. Юній акробат. ДО, 1982 — 159 с.
4. Васильків Г. А. Гімнастику — юним. ДО, 1978 — 128 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М, 1970 — 263 с.
6. Гавердовский Ю. К., Смоленский В. М. Спортивная гимнастика. М, 1979 — 327 с.
7. Гимнастическое многоборье (под редакцией Гавердовского Ю.К.). М, 1987, 1 том — 479 с.
8. Глазирін І.Д. Основи диферинціованого фізичного виховання. Черкаси, 2003 – 351 с.
9. Гогунув Е.Н. Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М, 2002 -285 с.
10. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М. 2002, - 443 с.
11. Запорожець О.П. Спортивна морфологія. Херсон, 2002 -107 с.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания . М, 1987 -287 с.
13. Менхин Ю. В., Волков А. Б. Начала гимнастики. Донецк, 1980 - 268с.
14. Менхин Ю. В. Силовая подготовка гимнастов. М, 1969 - 142 с.
15. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. М, 1989 - 224 с
16. Меньшиков Н. К. Гимнастика з методикою преподавания. М, 1971 - 215 с.
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М, 2000 -447 с.
18. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. К, 1984 -350 с
19. Польша В. Д. Гимнастика. М, 1982 - 289 с.
20. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1 - 11 кл.). ДО, 1998 - 24 с.
21. Савченко М.І. Атлетизм та загальна і спеціальна фізична підготовка. Херсон, 2002 -83 с.
22. Савченко М.І. Гімнастика в програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Херсон, 2001 - 34 с.
23. Савченко М.І. Урок гімнастики в загальноосвітній школі. Херсон, 2001 - 83 с.
24. Семенов Л. П. Советы тренерам. М, 1980 - 175 с.
25. Теория и методика физического воспитания (под ред. Ашмарина Б. А.). М, 1990 - 267 с.
26. Украин М. Л. Методика тренировки гимнастов. М, 1971 - 279 с.
27. Фальков О. П., Сергієнко Л. П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів. Херсон, 1994 - 200 с.
28. Филипович В. И. Теория и методика гимнастики. М, 1971 - 447 с.
29. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Част. 1, Харків - 414с.
30. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів, 1993 - 182 с.
31. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль, 2001, част.1 –269 с. , част. 2 - 247 с.
32. Шлемин А. М. Юный гимнаст. М, 1983 - 375 с.