

Донбаська державна машинобудівна академія  
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ  
**Практикум зі спортивної гімнастики**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій та обладнання

Розробник: Приймак А.Ю. канд. пед. наук, старший викладач кафедри  
фізичного виховання і спорту

Краматорськ – Тернопіль 2024 р.

## Змістовий модуль 1. Стройові вправи

### Практичне заняття №1-3 Стройові прийоми.

**Мета заняття** Удосконалення використання гімнастичної термінології.

**Задачі та зміст роботи** Удосконалення техніки виконання шикування, перешикування, перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки, перешикування з однієї шеренги в колону заходженням плечем, перешикування з колони по одному в колону по три виступом.

Шикування, перешикування, стройова стійка, розгорнутий стрій, зімкнутий стрій, розімкнутий стрій, шеренга, фланг, фронт, тил, колона, направляючий, замикаючий, інтервал, дистанція.

Методика навчання стройовим прийомам.

#### Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузюн. –Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с.

3. Герасименко, С.Ю. Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчальнометодичний посібник для студентів вищих навчальних закладів /С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010.

*Шикування* – дії учнів для початкового розміщення в тому чи іншому строю.

*Перешикування* – перехід з одного строю в інший.

*Стройову стійку* приймають після команди “Ставай!” (рис. 1).

За цією командою слід триматися прямо, без напруження, п’ятки поставити разом, а носки нарізно; ноги в колінах випростувати, але не напружувати їх, груди підняти, а все тіло трохи нахилити вперед; живіт втягнути; плечі розправити; руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину; голову тримати високо і прямо, не виставляючи підборіддя; дивитися перед собою; бути готовими до негайної дії.

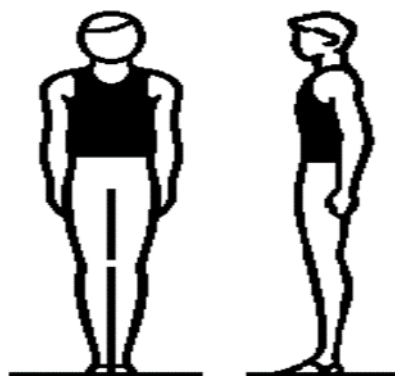


Рис 1.

тіло трохи нахилити вперед; живіт втягнути; плечі розправити; руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину; голову тримати високо і прямо, не виставляючи підборіддя; дивитися перед собою; бути готовими до негайної дії.

*Стрій* – установлене розміщення учнів для їх спільних дій (рис. 2,3, ).

*Розгорнутий стрій* – група перед початком занять (одношеренговий або двошеренговий).

*Зімкнутий стрій* – стрій, в якому учні розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на ширину долоні (між ліктями) або в колонах на дистанцію простягнутої вперед руки.

*Розімкнутий стрій* – стрій, в якому учні розміщені в шеренгах з інтервалом в один крок або з іншим інтервалом, вказаним викладачем.

*Шеренга* – стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим (рис. 3).

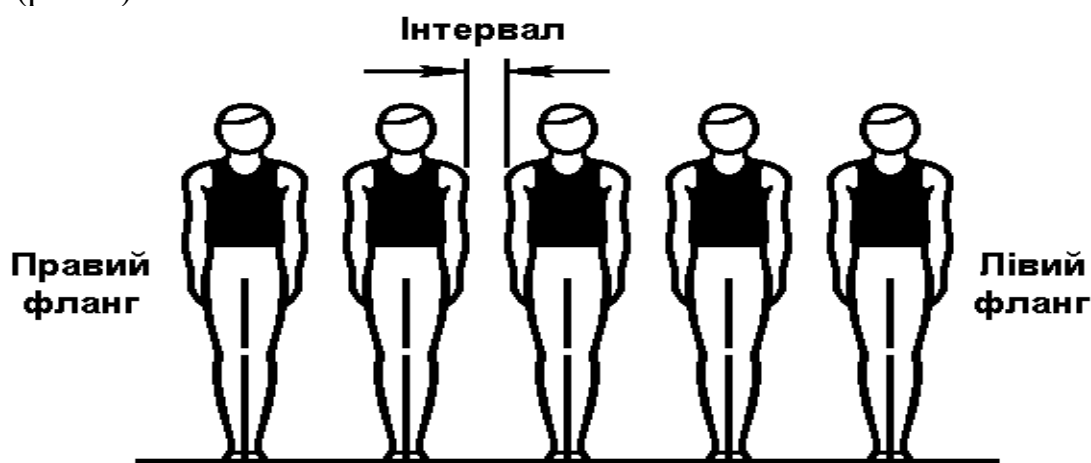


Рис. 2. Шеренга

*Фланг* – правий та лівий боки строю.

*Фронт* – бік строю, у який учні повернуті обличчям.

*Тил* – бік, протилежний фронту.

*Колона* – стрій, в якому учні розміщені один за одним (по-одному, по-двоє і т.д.) (рис. 4).

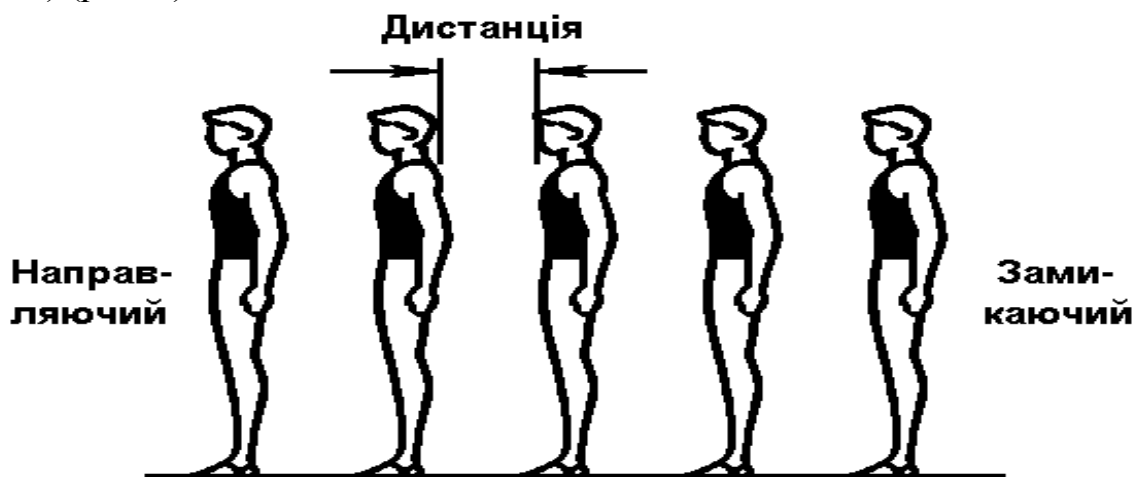


Рис. 3. Колона

*Направляючий* – учень, який стоїть (рухається) першим у колоні.  
*Замикаючий* – учень, який стоїть (рухається) останнім у колоні.  
*Інтервал* – відстань по фронту між учнями.  
*Дистанція* – відстань між учнями вглибину строю (*один за одним*).

## **Перешиккування.**

Стройові команди поділяються на попередні та виконавчі. Попередня команда подається протяжно, а виконавча – уривчасто та енергійно.

*Основні команди:*

“Ставай!” – по цій команді учні стають у стрій зліва від того, хто подає команду, займаючи стройову стійку.

“Рівняйся!” – ця команда подається для вирівнювання строю. Усі, крім правофлангового, повертають голову направо і вирівнюються так, щоб кожен бачив груди четвертого, вважаючи себе першим. Різновиди: “Наліво – рівняйся!”, “На середину – рівняйся!”.

“Струнко!” – за цією командою учні займають стройову стійку.

“Відставити!” – ця команда подається для скасування попередньої або припинення виконання вправи. Після подання команди учні займають попереднє положення.

“Вільно!” – команда, за якою потрібно розслабити в коліні ногу, не сходячи з місця.

„Правою (лівою) – вільно!” – команда, за якою у розімкненому строю потрібно відставити на один крок праву (ліву) ногу і стати вільно, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки за спиною.

“Розподілись!” – за цією командою учні розходяться, порушуючи стрій.

*Розподіли:*

“За порядком – розподілись !”.

“На перший і другий – розподілись !”.

“По три (чотири, п’ять і т.д.) – розподілись !”.

“На дев’ять, шість, три на місці – розподілись !”.

Розподіл починається з правого флангу. Учні швидко повертають голову наліво, називають свій номер, і повертаються у вихідне положення. При розподілі за порядком лівофланговий, називаючи свій номер, робить крок вперед і додає: “Розподіл закінчено!”.

*Повороти на місці:*

“Право-РУЧ!”, “Ліво-РУЧ!” – за цією командою учні виконують поворот праворуч або ліворуч на 90°.

“Кру-ГОМ!” – виконується поворот на 180° через ліве плече.

“Півповороту ліво-РУЧ!” “Півповороту право-РУЧ!” – виконується поворот на 45° у відповідному напрямку.

В окремих випадках команди можна замінити розпорядженнями: “Станьте по три”, “Поверніться наліво” і т.д. Шиккування та перешиккування (з однієї шеренги в дві; з колони по одному в колону по двоє; з однієї шеренги в три шеренги, в колону заходженням плечем; з колони по одному в колону по три

виступом).

Для шикування в одну шеренгу подається команда: “В одну шеренгу – ставай !” (рис. 4). Учні займають свої місця в строю. Таким чином подається команда для шикування в дві, три та більше шеренг, а також в колону по одному (двоє, троє і т.д.) (рис.5).

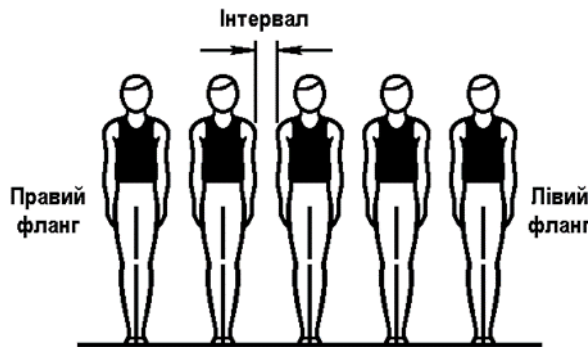


Рис. 4

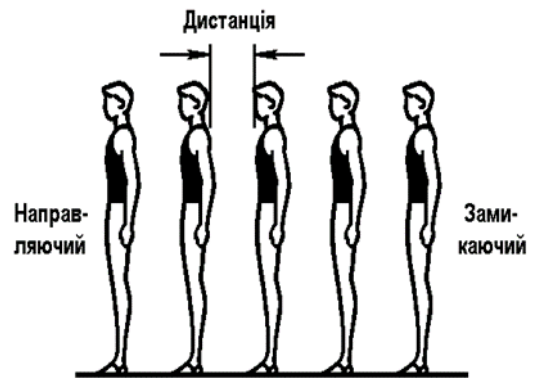
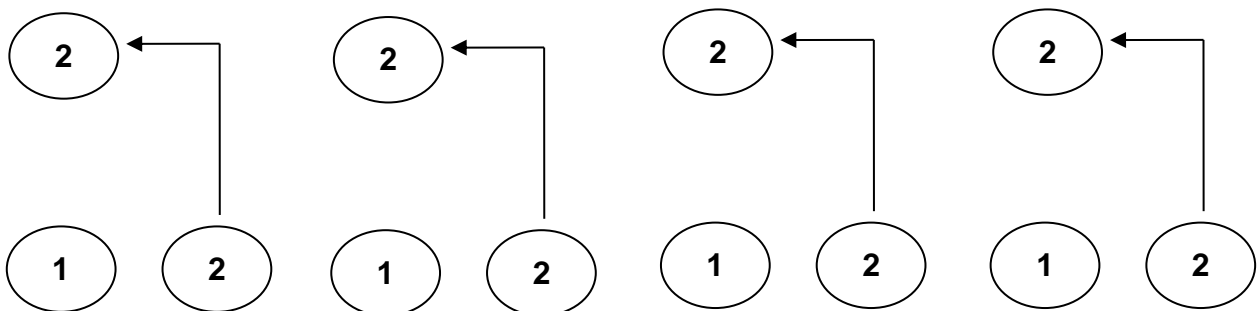


Рис. 5.

При перешикуванні з однієї шеренги в дві і навпаки на кінці проводиться розподіл на „перший” і „другий”, а потім подається команда: “В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!” (рис. 6). За цією командою перші номери стоять на місці, а другі виконують крок лівою назад, правою вбік і, приставляючи ліву, стають за першими номерами. Для чіткого виконання перешикування ведеться підрахунок: “раз”, “два”, “три”. Для перешикування з двошеренгового строю в одношеренговий подається команда: “В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!”. Другі номери виконують дії у зворотному порядку.

Після повороту кругом дія перешикування не змінюється, тобто другий номер робить крок правою вперед, лівою вбік та приставляє праву ногу, стаючи попереду першого. Повернення в одну шеренгу здійснюється в зворотному порядку.

Рис. 6. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки



Перешикунання з колони по одному в колону по двоє і навпаки (на місці) виконується за командою “В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!” (рис. 7). Після попереднього розподілу на „перший” і „другий”, другі номери виконують крок правою вбік, лівою вперед і, приставляючи праву ногу, стають поруч з першими. Зворотне перешикунання здійснюється за командою: “В колону по одному – ШИКУЙСЬ!”.

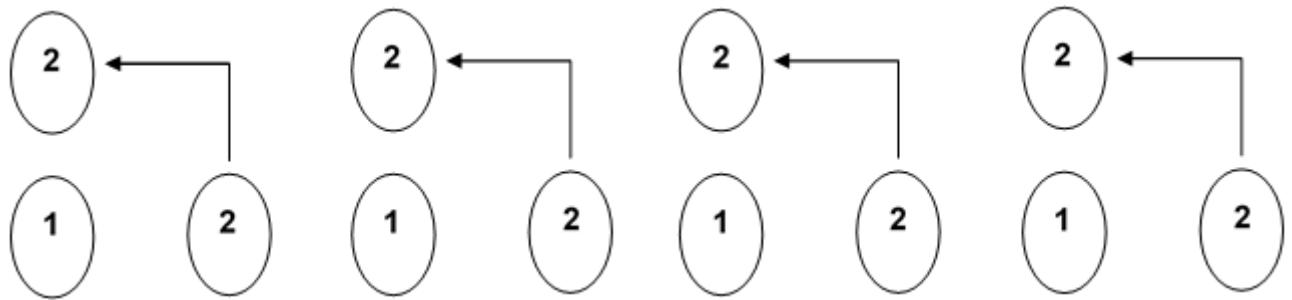


Рис. 7. Перешикунання з колони по одному в колону по двоє і навпаки

Для перешикунання з однієї шеренги в три і навпаки (на місці) проводиться попередній розподіл по три, а потім подається команда: “В три шеренги – ШИКУЙСЬ!”(рис. 8). Другі номери стоять на місці, перші виконують крок правою назад, лівою вбік та приставляють праву ногу, стаючи позаду других номерів; треті номери виконують крок лівою вперед, правою вбік та приставляють ліву ногу. Зворотне перешикунання виконується за командою: “В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!”.

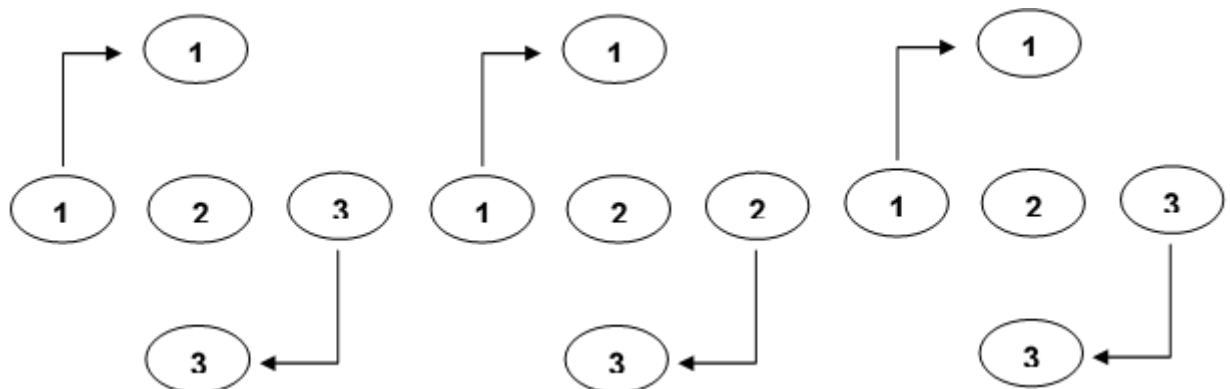


Рис. 8. Перешикунання з однієї шеренги в три і навпаки

Перешикунання з однієї шеренги в колону заходженням плечем проводиться попередній розподіл по три (чотири, п’ять і т.д.), які можна називати відділеннями, і по команді: “Відділеннями (або четвірками, п’ятірками і т.д.), ліве плече вперед, кроком – РУШ!” (рис. 9). Кожне відділення заходить лівим плечем вперед навколо свого правофлангового і продовжує йти до наступної команди: “СТІЙ!” або “НА МІСЦІ!”. Якщо командою визначено конкретний стрій – “Відділеннями в колону по три (чотири, п’ять і т.д.), ліве плече вперед, кроком

– РУШ!” – то учні, підходячи до положення колони, виконують крок на місці до команди: “СТІЙ”. Для зворотного перешикування подаються команди: “Кру-ГОМ!”, “Відділеннями, в одну шеренгу, праве плече вперед, кроком – РУШ!”. Для закінчення пересування подається команда: “СТІЙ!” з наступним поворотом кругом.

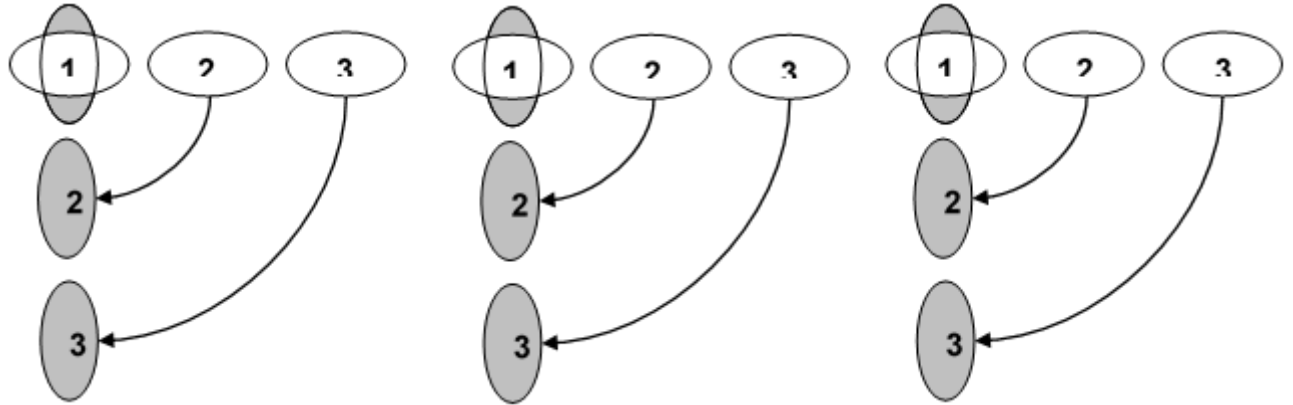


Рис. 9. Перешикування з однієї шеренги в колону заходженням плечем

Перешикування з колони по одному в колону по три виступом після попереднього розподілу по три подається команда: “Перші номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вправо, треті номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вліво, кроком – РУШ!” (рис. 10.). Для зворотного перешикування подається команда: “На свої місця кроком – РУШ!”. Перешикування виконується приставними кроками.

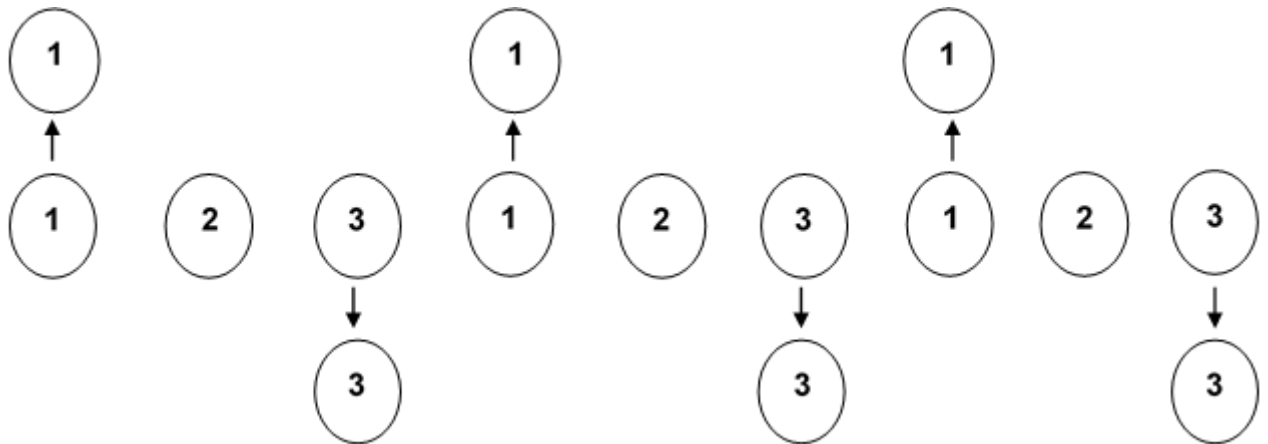


Рис. 10. Перешикування з колони по одному в колону по три виступом

**Перешикуння (з однієї шеренги виступом; з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро, дробленням та зведенням; зворотне перешикуння; з колони по одному в колону по двоє в русі).**

Перешикуння з однієї шеренги виступом для його виконання подаються команди: “На дев’ять, шість, три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!” або. “На шість, три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!”, “За розподілом, кроком – РУШ!” (рис. 11).

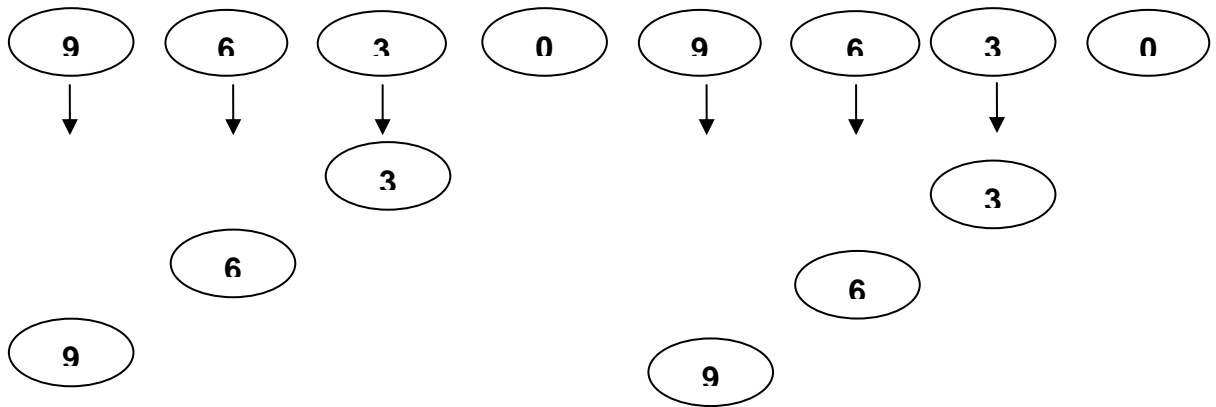
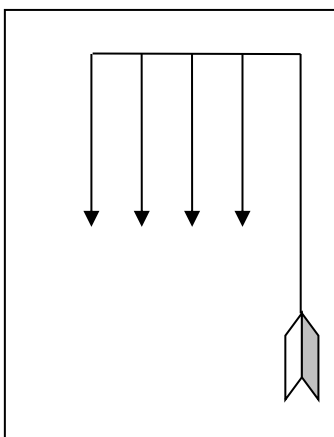


Рис. 11

За цієї командою учні виконують відповідно до розподілу необхідну кількість кроків і приставляють ногу. Підрахунок ведеться до десяти (або семи).

Для зворотного перешикуння подається команда: “На свої місця кроком – РУШ!”. За цієї командою всі, хто виходив зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в шеренгу, приставляють ногу і повертаються кругом. Підрахунок ведеться “раз”, “два” доти, поки всі не повернуться обличчям до фронту.

Перешикуння з колони по одному в колону по двоє (троє, четверо і т.д.) поворотом під час руху (рис. 12). Подається команда: “В колону по двоє (троє, четверо і т.д.) наліво (направо) – РУШ!”. Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу, після цього виконується крок протилежною ногою, поворот на 90° і продовжується рух в новому напрямі. Якщо змінюється спосіб пересування (біг, стрибки і т.д.), то перед виконавчою командою його слід зазначити. Після виконавчої команди перша пара (трійка, четвірка і т.д.) виконує поворот у вказаному напрямі, а наступні виконують поворот на тому ж



місці, що й попередні. Якщо необхідно, можна вказати інтервал і дистанцію.

Наприклад: “Дистанція та інтервал два кроки!”. Для зворотного перешикуння (з положення на місці) подаються команди: “Право – РУЧ!” (або “Ліво – РУЧ!”, якщо направляючий на лівому фланзі), “Зліва (справа) в колону по одному, в обхід направо (наліво) кроком – РУШ!”. Ця команда подається в тому випадку, коли група знаходиться біля периметра майданчика чи залу.



Рис. 12

Перешиккування з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро дробленням та зведенням.

Перешиккування виконується в русі. Подаються команди: “Через центр – РУШ!” (рис. 13), “В колони по одному направо і наліво в обхід – РУШ!” (мал. 14). “Через центр – в колони по- два - РУШ!” (рис. 15)

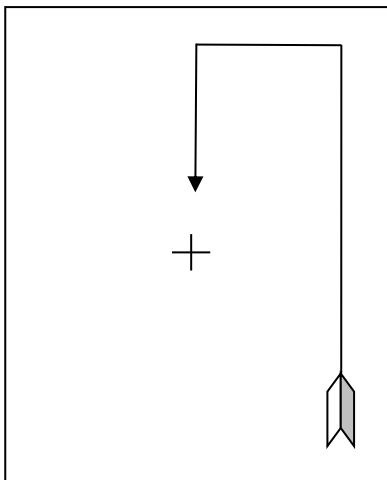


Рис. 13.

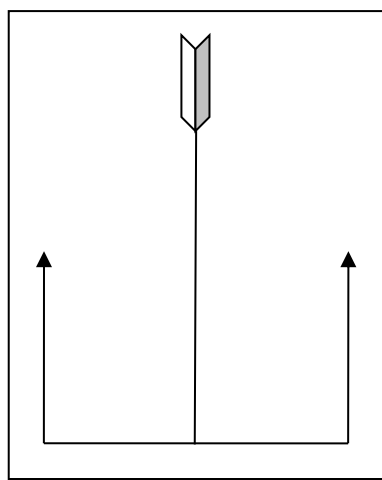


Рис. 14

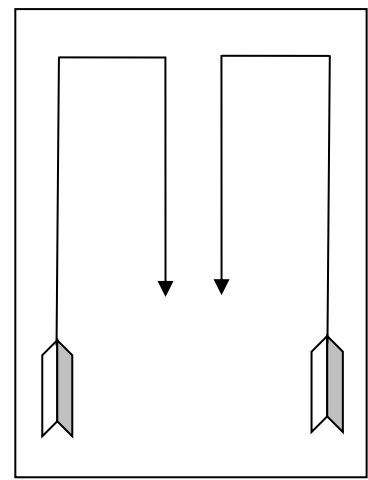
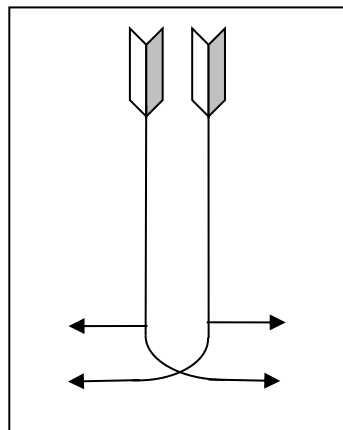
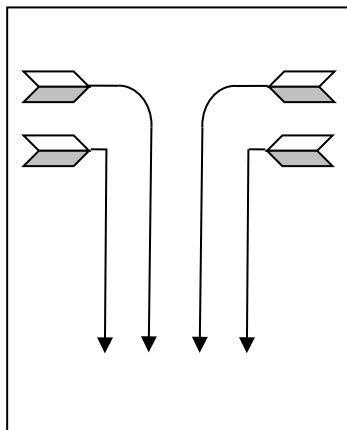


Рис. 15.

Використовуючи *перешиккування дробленням і зведенням*, можна вишикувати колону по четверо, восьмеро і т.д. (рис. 16, рис. 17).

Рис.16

Рис.17



Зворотнє перешиккування називається розведенням і зливанням. Команди: “В колону по двоє направо і наліво в обхід – РУШ!” (рис. 18), “В колону по

двоє через центр – РУШ!” (рис. 19), “В колону по одному направо і наліво в обхід – РУШ!” (рис. 20). “В колону по одному через центр – РУШ!” (рис. 21), “Наліво (направо) в обхід – РУШ!” (рис. 23).

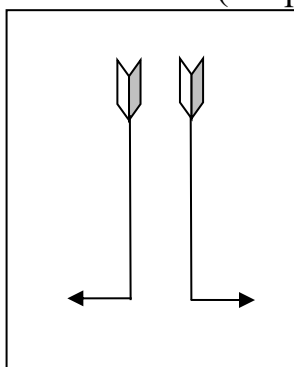


Рисунок 18

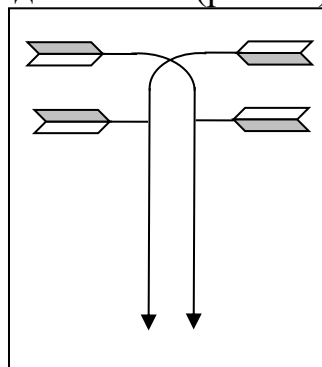


Рисунок 19

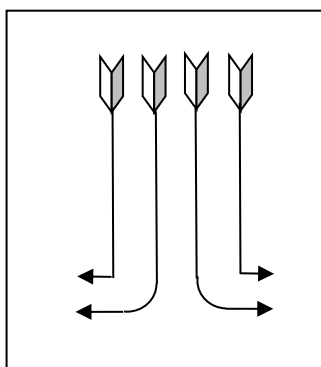


Рис. 20

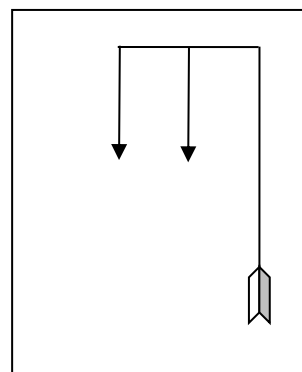


Рис. 21

Перешиккування з *колони по одному в колону по двоє в русі* (рис. 22). Після попереднього розподілу на „перший” і „другий” перешиккування здійснюється за командою: “В колону по двоє – РУШ!”, яка подається під ліву ногу.

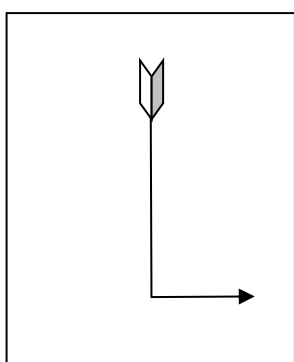


Рис. 22

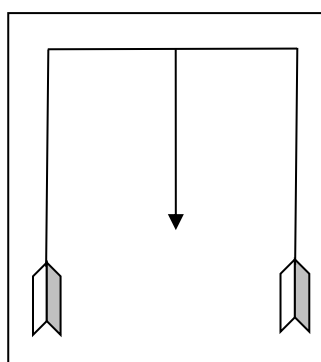


Рис. 23

За цією командою перші номери йдуть упівкроку, а другі виходять вправо і з лівої ноги виконують повний крок, займаючи місце поруч з першим. Для перешиккування з колони по двоє в колону по одному подається команда: “В колону по одному – РУШ!”. За цією командою перші номери йдуть повним кроком, а другі – упівкроку і, по ходу звільнення місця, стають за першими.

## **Практичне заняття №4-7 Стройові прийоми.**

**Мета заняття** Удосконалення використання гімнастичної термінології.

**Задачі та зміст роботи** Удосконалення техніки виконання пересування, розмикання і змикання. Методика навчання стройовим прийомам.

### **Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. –Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с.

3. Герасименко, С.Ю. Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчальнометодичний посібник для студентів вищих навчальних закладів /С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010.

### **1. Пересування.**

Для пересування по майданчику називається спосіб пересування (кроком, бігом, стрибками і т.д.) і подається команда: “РУШ!”. Найбільш розповсюдженими є такі види пересувань та команд для їх виконання.

*Крок на місці і зупинка.* За командою: “На місці кроком (бігом) – РУШ!” учні починають крок з лівої ноги, а для припинення руху подається команда: “СТІЙ!”. Щоб зосередити увагу учнів, перед виконавчою командою додаються слова: “Клас”, “Група” і т.д. Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого учні роблять крок правою і приставляють ліву, займаючи стройову стійку.

*Рух уперед з кроку на місці.* Учні виконують крок на місці, під ліву ногу подається команда: “ПРЯМО!”, після чого учні виконують крок правою на місці і з лівої ноги розпочинають рух уперед.

*Рух уперед з шеренги або колони.* При необхідності змістити учнів на відповідну кількість кроків подається команда: “Два (три, чотири і т.д.) кроки уперед (назад, убік) кроком – РУШ!”.

*Стройовий крок.* Для пересування стройовим кроком подається команда: “Стройовим кроком – РУШ!”, в русі – “Стройовим – РУШ!”. Після подання команди ногу потрібно підняти на 15-20 см і поставити на повну ступню.

*Перехід зі стройового кроку на звичайний.* Виконується за командою: “ВІЛЬНО!” або “Звичайним кроком – РУШ!”.

*Варіанти припинення руху:*

“Група – СТІЙ!” – подається під ліву ногу, виконується крок правою і приставляється ліва нога;

“Група – НА МІСЦІ!” – ця команда подається в тому випадку, коли необхідно припинити пересування вперед;

“Направляючий – НА МІСЦІ!” – ця команда використовується у випадку, коли необхідно зімкнути стрій на потрібну дистанцію.

*Перехід з ходи на біг і навпаки.* Для зміни способу пересування подається команда: “Бігом – РУШ!”. Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого виконується крок правою і з лівої ноги починається рух бігом. Для переходу з

бігу на хід подається попередня команда: “Кроком”, а під ліву ногу – виконавча: “РУШ!”, права нога виконує біговий крок, а з лівої ноги розпочинається пересування кроком. Якщо музичний супровід відсутній, команда “РУШ!” подається під праву ногу.

*Зміна ширини кроку і швидкості пересування.* Швидкість пересування можна змінити за рахунок зміни довжини і частоти кроку. Подаються команди: “Ширше крок!”, “Коротший крок!”, “Півкроку”, “Повний крок!”, “Частіше крок!”, “Рідше крок!”.

*Повороти в русі.* Для виконання поворотів у русі подають ті ж самі команди, як і при поворотах на місці, але виконавча команда подається під однойменну повороту ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним поворотом, продовжується рух з однойменної ноги.

Для виконання повороту кругом в русі подаються команди: “КРУГОМ!” (попередня) і під праву ногу (разом з її поставленням) – “РУШ!” (виконавча) за цією командою учні виконують крок лівою, півкроку правою і повертаються кругом, а з лівої ноги починають рух в новому напрямку. Для дотримання чіткості виконання повороту кругом доцільно вести підрахунок, щоб зберегти ритм руху.

Навчати поворотів кругом, особливо на етапі початкового навчання, необхідно методом вивчення вправ по частинам, після того, коли засвоєні повороти направо і наліво.

*Пересування в обхід (рис. 25).*

Виконується за командою: “Наліво (направо) в обхід кроком – РУШ!”.

Якщо команда подається під час руху, то слово “кроком” не вживається.

Виконавча команда подається на одному з кутів майданчика чи залу, незалежно від того, чи учні вже пересувались, чи починали рух з місця.

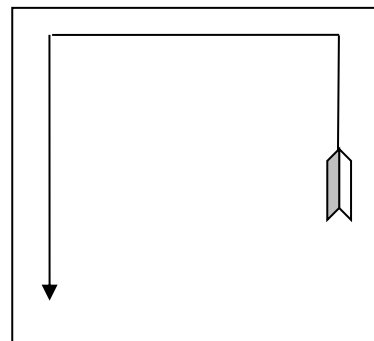


Рис. 25.

*Пересування по діагоналі. (рис. 26)*

Виконується за командою: “По діагоналі – РУШ!”.

Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу.

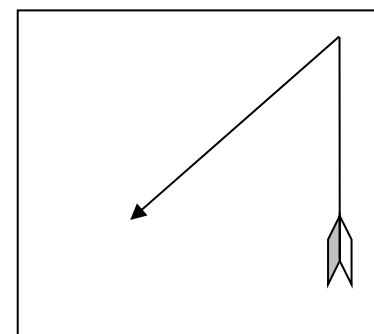
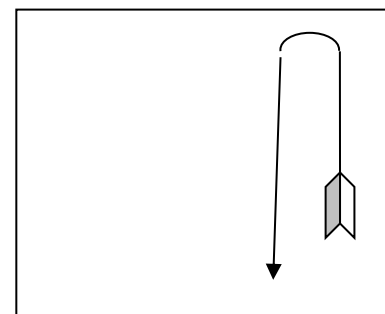


Рис. 26.

*Пересування протиходом (рис. 27).*

*Протихід* – це зміна напрямку руху на протилежний.



Виконується за командою: “Протиходом наліво (направо) кроком – РУШ!”.

Після виконавчої команди направляючий іде в протилежному напрямі з інтервалом від основної групи в один крок. Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу.М.

Рис. 27.

*Пересування змійкою (рис. 28).*

*Змійка* – це ряд послідовних проти ходів правим-лівим плечем уперед.

Для пересування змійкою подаються такі команди: “Протиходом наліво (направо) кроком – РУШ!”, “Змійкою – РУШ!”. Залежно від місця, де подано виконавчу команду, розмір змійки поділяють на:

*велику* – команда подана на краю майданчика;

*середню* – команда подана на одній з середин;

*малу* – команда подана на півсередині.

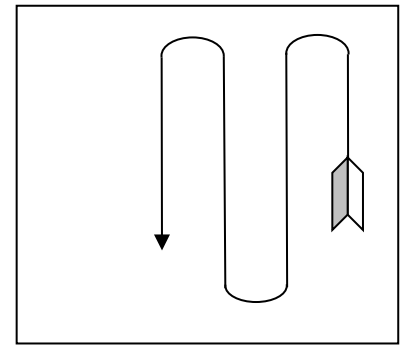


Рис. 28.

Змійка може виконуватися в поперечному, повздовжньому та косому напрямках. Після першої команди направляючий іде протиходом, за другою командою він самостійно виконує протиходи направо і наліво. Припинення з пересування змійкою здійснюється за командою: “В обхід наліво (направо) – РУШ!”, яка подається на одній з меж залу (майданчика).

*Пересування по колу (рис. 29).*

Для початку руху по колу подається команда: “По колу – РУШ!”.

Виконавча команда подається на одній з середин межі залу (майданчика), після чого вказується дистанція, і направляючий іде по дузі до наступної середини.

Для виходу з кола подається команда: “В обхід наліво (направо) – РУШ!” на одній з середин.

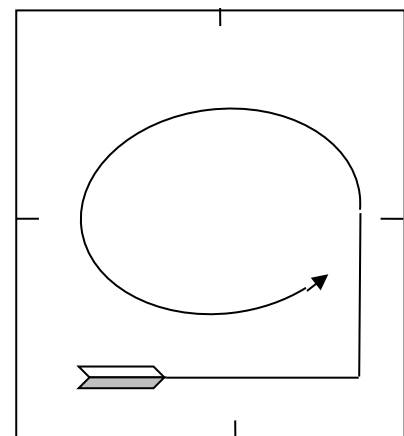


Рис. 29.

## **2. Розмикання і змикання.**

*Розмикання приставними кроками.* Подаються команди: “Від середини (вправо, вліво) на два (три і т.д.) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!”. Починають розмикання крайні (крайня) в колоні. Через два рахунки наступні.

Для змикання подається команда: “До середини (вправо, вліво) приставними кроками зім – КНИСЬ!”. Змикання всієї колони розпочинають одночасно. Розмикання і змикання ведеться під рахунок “раз”, “два” до його завершення.

*Розмикання з поворотом.* Виконується по команді: “Від середини (направо, наліво) на два (три і т.д.) кроки розім – КНИСЬ!”. Якщо кількість кроків не вказана, тоді розмикання виконується на один крок. Всі, за винятком учня, від якого здійснюється розмикання, виконують поворот і, пройшовши стільки, щоб відстань між ним і стоячим поряд склала вказану кількість кроків, повертаються обличчям до фронту.

Для змикання подається команда: “До середини (направо, наліво) зім – КНИСЬ!”. Всі попередні дії виконуються у зворотному порядку. Розмикання і змикання ведеться під рахунок “раз”, “два” до його завершення.

*Розмикання за розпорядженням.* В окремих випадках учнів можна розімкнути на вказану відстань без чіткої команди. Наприклад: “Станьте за два кроки один від одного”, “Розімкніться на положення руки в вбік” і т.д.

*Розмикання за направляючими в колонах.* Викладач розміщує їх на відповідний інтервал.

*Розмикання в русі.* Команди: „В колону по чотири наліво (направо) з розмиканням в русі на інтервал і дистанцію три кроки – РУШ!”.

### **Методичні поради та вказівки.**

Проводячи стройові вправи можна використовувати як *команди*, так і *розпорядження*.

*Команда* зазначає конкретні дії учнів, які виконуються під рахунок.

*Розпорядження* вказує на дію, але не обумовлює її спосіб виконання.

Команди, як правило поділяються на *попередні* і *виконавчі* (“Кроком – РУШ!”, “Кру – ГОМ!” і т.д.).

*Попередня команда* визначає напрям руху, кількісний склад, спосіб виконання; виконавча є сигналом для початку дії.

Існують команди тільки *виконавчі* – “РІВНЯЙСЬ!”, “СТІЙ!”, “ПРЯМО!” і т.д.

Щоб *зосередити увагу* учнів на цих командах, слід додавати слова: “відділення”, “клас”, “колона” і т.д.

Після застосування попередньої команди “СТРУНКО!”, учні повинні зайняти необхідне положення тому не слід зловживати поданням цієї команди. Але якщо команда “СТРУНКО!” подана, то необхідно домагатися її бездоганного виконання.

На уроках з учнями молодших класів у деяких випадках доцільно замінювати команди розпорядженнями. Наприклад: “Поверніться наліво”, “Сядьте на підлогу”.

Команди, в яких вказується напрям руху, розрізняються так: “Наліво” – рух у вказаний бік з одночасним поворотом; “Уліво” – рух у вказану сторону без повороту, тобто боком.

Наприклад: “Наліво на два кроки розім – КНИСЬ!” і “Вліво приставними кроками зім – КНИСЬ!”.

При поданні команди для перешикування слід дотримуватися наступної послідовності її частин: а) назва строю; б) напрям руху; в) спосіб виконання; г) виконавча команда.

При розмиканнях послідовність подачі команди така: а) напрям; б) величина інтервалу; в) спосіб виконання; г) виконавча команда.

При навчанні стройових вправ користуються, в основному, *методами показу, пояснення і навчання за частинами* (за розподілами). Найбільш поширено використовується поєднання методів показу та пояснення, а більш складні стройові вправи необхідно вивчати за розподілами. В одному випадку для виконання кожної дії подається окрема команда. Так, при перешикуванні з однієї шеренги в дві другі номери виконують такі команди:

- 1) “Крок лівою назад, роби – РАЗ!”;
- 2) “Крок правою вбік, роби – ДВА!”;
- 3) “Приставити ліву, роби – ТРИ!”.

Для більш успішного оволодіння стройовими вправами доцільно вже з перших уроків проводити навчальну практику з їх проведення в складі навчальних відділень. Деякі стройові вправи можна проводити в парах, коли один подає команду, а другий її виконує.

## **Практичне заняття №8-10 Тема : Стійки, вихідні положення тулуба, рук та ніг.**

**Мета заняття:** Удосконалення використання гімнастичної термінології .

**Задачі та зміст роботи:** Удосконалення техніки виконання вихідних положень стійок та основних положень рук. Методика навчання стройовим прийомам.

### **Література:**

1. Кізло, В. Термінологія стройових вправ : Навч.-метод. посібник для практ. Занять з гімнастики / ДДПУ ім. І.Франка; Авт.: В. Кізло, С. Герасименко, Р. Кушнір та ін. – Дрогобич : [РВВ ДДПУ ім. І. Франка], 2008. – 30 с. 7.
2. Петрина, Р.Л. Основна гімнастика / Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела. – Л. Українські технології, 2002. – С. 64–68.
3. Санюк, В.І. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та стройових вправ / В.І.Санюк, Ю.А.Биков // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб.статей III науково-практичної конференції. – Львів, 2001. – С. 222–234.

4.Герасименко, С.Ю. Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів /С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010.

*Вихідне положення* (В.п.) – таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

Вихідні положення дають змогу ізолювати під час виконання вправ окремі частини тіла, а також забезпечити відповідний вплив на інші. Виконання вправи ускладнюється зміною вихідних положень, що дає можливість поступово збільшувати навантаження і підвищувати складність вправи. Мова йде про такі положення: із зміною форми й величини площі опори (положення стоячи, сидячи, лежачи, в упорі, висі тощо); із зміною величин плеча сили ваги окремих частин тіла (сід, руки вгору при переході в положення лежачи); більш низькі положення рук полегшать вправу.

Важливе значення мають не лише вихідні, а й кінцеві положення, які часто є перехідними з одного положення до іншого. Тому слід розглянути різні положення тіла в різних умовах. З цих положень можна добирати й вихідні.

Для викладача фізичного виховання потрібні як знання вихідних положень (в. п.), так і їх назв (термінів). Нижче подаються окремі положення і їх термінологічні назви.

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

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

*Основна стійка* – у цьому положенні потилиця, лопатки, сідниці, п'ятки розміщені в одній площині. П'ятки разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину. Голова прямо (рис. 1).

*Вузька стійка ноги нарізно* – ноги розміщені на відстані однієї стопи (рис. 2).





Рис. 1. Основна стійка

Рис. 2. Вузька стійка ноги нарізно

*Стійка ноги нарізно* – ноги розведені на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (рис. 3).

*Широка стійка ноги нарізно* – відстань між ногами більше ніж один крок (рис. 4).

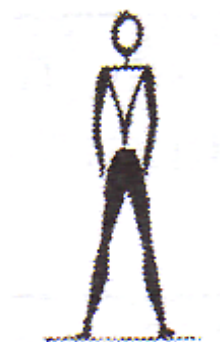


Рис. 3. Стійка ноги нарізно

Рис. 4. Широка стійка ноги нарізно

*Стійка ноги нарізно, лівою (правою)* – ноги на всій ступні – ліва вперед, права назад. Відстань між п'яткою лівої ноги і носком правої – середній крок. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги (рис. 5).

*Стійка навхрест, правою (лівою)* – одна нога перебуває перед другою навхрест і торкається коліна опорної ноги (рис. 6).



Рис. 5. Стійка ноги нарізно (лівою)

Рис. 6. Стійка навхрест, правою (лівою)

*Стійка на лівому (правому) коліні* – стегно лівої ноги перпендикулярне до підлоги, права нога зігнута і виставлена уперед на всю ступню так, щоб її гомілка була паралельна стегну лівої ноги. Тулуб – вертикально (рис. 7).

*Стійка на колінах* – стегна розміщені під кутом 90° до гомілок, які лежать на підлозі. Коліна, п'ятки і носки разом; носки випрямлені (рис. 8).



Рис. 7. Стійка на лівому (правому) коліні



Рис. 8. Стійка на колінах

При виконанні стійок на носках додається слово «на носках». Перехід зі стійок на колінах (а також з положень сидячи, лежачи й вказуються додатково)

Розрізняють: випад правою (лівою); випад на правій (лівій); випад лівою (правою) назад; випад вправо (вліво); глибокий випад правою (лівою); глибокий випад на правій; глибокий випад вправо (вліво); нахилений випад правою (лівою); випад правою (лівою) назад з нахилом; нахилений випад вліво (вправо); випад правою (лівою) з нахилом; випад вправо (вліво) з нахилом; нахилений випад лівою (правою) назад.

#### **Випади.**

*Випад правою (лівою)* – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги (рис. 9).

*Глибокий випад правою (лівою)* – випад з максимальним розведенням ніг (рис. 10).



Рис. 9. Випад правою (лівою)



Рис. 10. Глибокий випад правою (лівою)

*Випад вліво (вправо)* – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги в бік (рис. 11).

*Нахилений випад вліво (вправо)* – випад, у якому тулуб нахилений в бік випаду і складає пряму лінію з прямою ногою, руки вгору (рис. 12).



Рис. 11. Випад вліво (вправо)



Рис. 12. Нахилений випад вліво (вправо)

*Випад правою (лівою) з нахилом* – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги з одночасним невеликим нахилом тулуба вперед (рис.13).

*Випад вправо (вліво) з нахилом* – поєднання випаду з одночасним нахилом тулуба вперед, руки вільно (схресно) опущені перед коліном виставленої ноги (рис. 14).



Рис. 13 Випад правою (лівою)



Рис. 14. Випад вправо (вліво)  
з нахилом

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

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

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

**Упор** – термін для визначення положення тіла, при якому є опора руками та додатково іншими частинами тіла.

Розрізняють: упор стоячи; упор стоячи ноги нарізно; упор стоячи зігнувшись; упор присівши; упор присівши спереду; упор присівши ззаду; упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед, назад) на носок; упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед) на п'яту; упор стоячи на колінах; упор сидячи; упор сидячи ззаду; упор сидячи ззаду кутом; упор сидячи ззаду зігнувшись; упор сидячи ззаду по-турецьки; упор сидячи ззаду зімкнувши стопи; упор лежачи; упор лежачи зігнувши руки; упор лежачи прогнувшись; упор лежачи зігнувшись; упор лежачи зігнувши ноги; упор лежачи на животі зігнувши руки; упор лежачи на передпліччях; упор лежачи на стегнах; упор лежачи на правому (лівому) стегні; упор лежачи на стегнах зігнувши ноги; упор лежачи прогнувшись на стегнах зігнувши ноги; упор лежачи ззаду; упор лежачи ззаду зігнувши ноги; упор лежачи правим (лівим) боком; упор лежачи ззаду зігнувшись; упор лежачи ззаду на передпліччях; упор лежачи ззаду прогнувшись.

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

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

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

Проміжні положення прямих рук: руки внизу схресно; руки ззаду до середини; руки вперед до середини, руки вперед всередину, пальці сплетені; руки вперед-донизу; руки вперед-догори; руки назад-донизу; руки вперед назовні; руки внизу назовні; руки вгору назовні.

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

#### **Положення зігнутих рук.**

*Руки на пояс* – руки зігнуті, кисті вперті в пояс так, щоб великий палець був повернутий назад, а всі інші – уперед, лікті трохи відведені назад (рис. 15).

*Руки до плечей* – пальці зігнутих рук торкаються плечей. Лікті якомога ближче до тулуба. Пальці і кисті закруглені. Плечі трохи відведені назад (рис. 16).



Рис. 15. Руки на пояс



Рис. 16. Руки до плечей

*Руки за голову* – руки зігнуті, долоні повернуті уперед, пальці торкаються потилиці. Лікті на висоті плечей і трохи відведені назад, голова прямо (рис. 17).

*Руки на голову* – руки зігнуті, пальці торкаються голови, долоні униз. Лікті вище плечей і трохи відведені назад (рис. 18).



Рис. 17. Руки за голову



Рис. 18. Руки на голову

*Руки перед грудьми* – лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад. Кисті рук – продовження передпліч і на висоті грудей. Плечі розпрямлені. Долоні униз (рис. 19).

*Руки зігнуті в сторони* – лікті зігнутих рук на рівні плечей і трохи відведені назад; долоні униз (рис. 20).



Рис. 19. Руки перед грудьми



Рис. 20. Руки зігнуті в сторони

*Руки зігнуті вперед* – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину (рис. 21).

*Руки зігнуті назад* – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину (рис. 22).



Рис. 21. Руки зігнуті вперед



Рис. 22. Руки зігнуті назад

*Руки зігнуті вперед* – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину (рис. 23).

*Руки зігнуті назад* – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину (рис. 24).

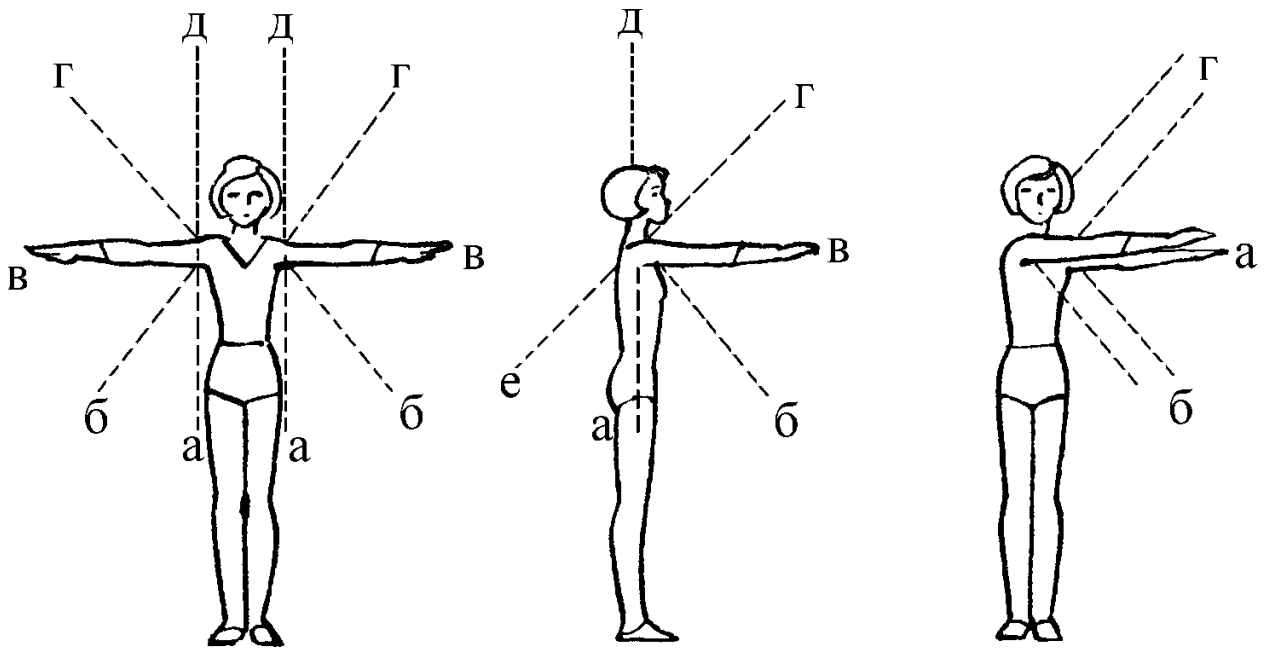


Рис. 23. Руки зігнуті вперед

Рис. 24. Руки зігнуті назад

### **Рухи руками**

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



Мал. 1. Рухи руками

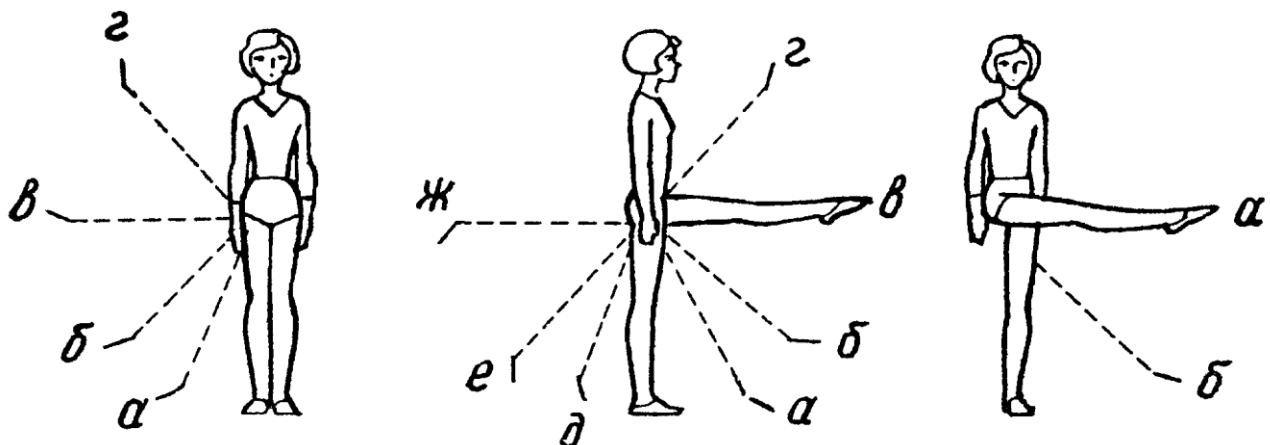
У боковій площині: руки вниз (мал. 1.2а); руки вперед-донизу (мал. 1.2б); руки вперед (мал. 1.2в); руки вперед-догори (мал. 1.2г); руки вгору (мал. 1.2д); руки назад; руки назад-донизу (мал. 1.2е).

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

### Рухи ногами

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

Рух ніг у лицьовій площині: праву в сторону на носок (мал. 2.1а); праву в сторону-донизу (мал. 2.1б); праву в сторону (мал. 2.1в); праву в сторону-догори (мал. 2.1г); праву вгору; праву (ліву) вліво (вправо) (мал. 3а); праву (ліву) вліво (вправо)-донизу (мал. 2.3б).



Мал. 2. Рухи ногами

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

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

Для визначення згинання ніг у колінах використовується термін «зігнути» і вказується назва ноги. Наприклад: праву зігнути (ногу максимально зігнути у колінному суглобі), праву вперед зігнути (ногу підняти вперед та максимально зігнути у колінному вперед, в сторону, назад і проміжних напрямках: вперед-донизу, вперед-догори, вперед-в сторону (вправо, вліво), в сторону-донизу, в сторону-догори).

Рухи руками і ногами один відносно одного бувають:

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

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

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

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

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

### **Присіди.**

*Присід* – положення на максимально зігнутих ногах з опорою на носки або на всю ступню (рис. 25).



*Присід із захватом правої* – положення на зігнутій лівій нозі, права пряма і не торкається підлоги, тулуб нахилений вперед із захватом обома руками правої (рис. 26).



Рис. 25. Присід



Рис. 26. Присід із захватом правої

*Присід на лівій* – тулуб вертикально, голова прямо, вага тіла на зігнутій лівій нозі, права пряма і не торкається підлоги (рис. 27).

*Присід на лівій, праву вперед на п'ятку* – тулуб вертикально, голова прямо, вага тіла на зігнутій лівій нозі, права пряма і торкається підлоги (рис.28).



Рис. 27. Присід на лівій



Рис. 28. Присід на лівій, праву вперед на п'ятку

### **Напівприсіди.**

*Напівприсід* – присід, на напівзігнутих ногах (рис. 29).

*Круглий напівприсід* – присід, на напівзігнутих ногах, але спина кругла, голова опущена (рис. 30).



Рис. 29. Напівприсід



Рис. 30. Круглий напівприсід

*Нахилений напівприсід* – присід, на напівзігнутих ногах, тулуб з невеликим нахилом назад (рис. 31).

*Напівприсід з нахилом* – присід, на напівзігнутих ногах, тулуб нахилений вперед (рис. 32).



Рис. 31. Нахилений напівприсід



Рис. 32. Напівприсід з нахилом

## **Змістовий модуль 2. Гімнастичні вправи**

### **Практичне заняття №11-15 Тема : ВІЛЬНІ ВПРАВИ**

**Мета заняття:** Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.

**Задачі та зміст роботи :** Удосконалення виконання комплексу вільних вправ. Особливості страховки і допомоги в вільних вправах . Терміни акробатичних вправ .Техніка обертальних рухів

#### **Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ.\навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
- 4 .Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 4-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Ч. 2. – С. 272-284.

### **ВІЛЬНІ ВПРАВИ**

#### **(дівчата)**

Основна стійка (О.С.), рівновага на одній нозі (утримувати 2 сек.) ; Крок підскок із зміною ніг, поворот на 180°, О.С. ;Упор присів, переكات назад у групуванні повернутися у вихідне положення (В.П.) ; Переكات до заду в стійку на лопатках (утримувати 2 сек.),повернутися у В.П. ; Перекид (кувырок) до заду через праве (леве) плече у полушпагат (утримувати 2 сек.), упор присів, О.С.;Полька з правої

ноги, полька з лівої ноги ; Переворот правим (лівим) боком, поворот на 90°, О.С.; Сійка на руках (утримувати 2 сек.), В.П.; Стрибок до вверху з поворотом на 360° .

### **(чоловіки)**

Основна сійка (О.С.), стрибок на 360°. Рівновага на одній нозі . Крок підскок із зміною ніг, О.С.э Упор присівши, перекид (кувырок) у перед в групіровці . Перекид у вперед через прямі ноги, сід ноги разом . Нахил тулуба у перед ноги разом, перекид до заду в сійку на лопатках (утримувати 2 сек.) опуститися у сід ноги разом - 1,0 б . Поворот до права (ліва) на 180 град. в упор прогнувшись . Упор присів, О.С. Полька з правої ноги, полька з лівої ноги, О.С. Переворот правим боком, поворот на 180°,переворот лівим боком Поворот на 180°.Перекид до заду, упор присівши, О.С.Крок у перед махом сійка на руках (утримувати 2 сек.),повернутися у В.П.

### **Особливості страховки і допомоги в вільних вправах**

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

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

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

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

### **Терміни акробатичних вправ**

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

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

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

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

*«Міст»* – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до

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

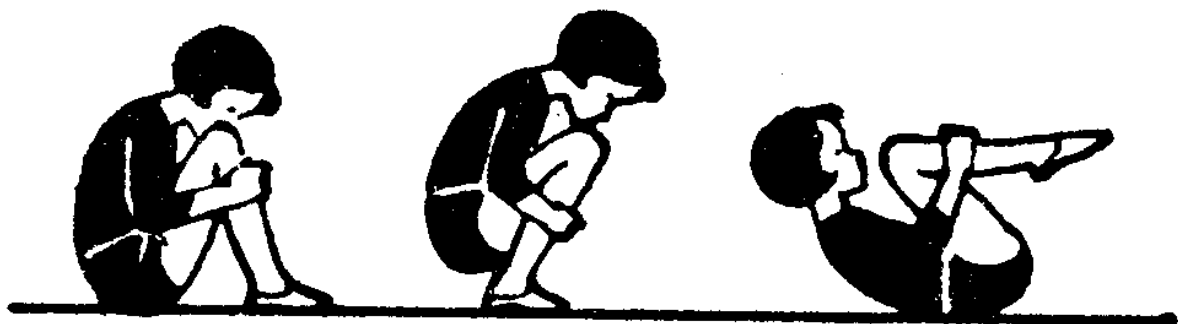
*Стійка на лопатках* – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою лопатками і потилицею. Звичайно руки спираються у поперек, допомагаючи зберігати вертикальне положення тіла.

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

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

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

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



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

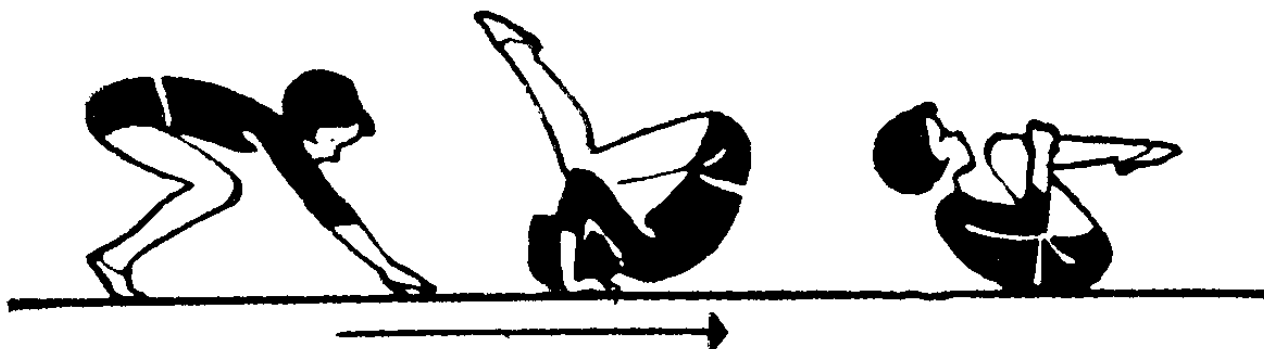
*Перекид* – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову. Розрізняють перекиди: вперед із різних вихідних положень (із стійки на лопатках, із стійки на колінах); назад (із упору присівши, із сиду); в сторону (зі стійки на одному коліні, іншу ногу в сторону, з присіду);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

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

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

*Перекид вперед* – виконується з упору присівши поштовхом ніг, з опорою

на руки і потилицю, перекатом у групуванні до положення упору присівши.



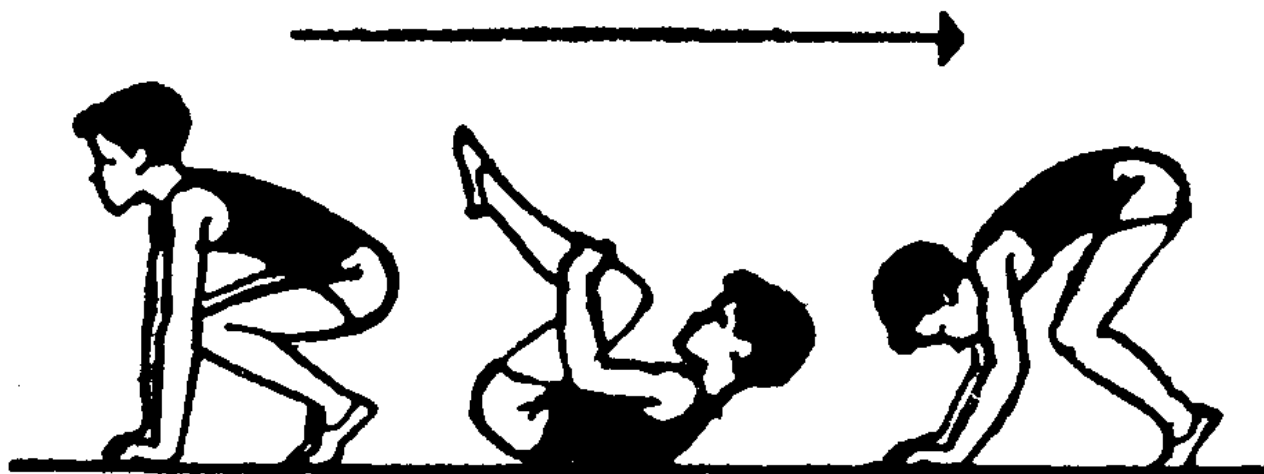
Мал. 6. Перекид вперед.

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

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

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

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



Мал. 7. Перекид назад.

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

на руках, упор кутом ззовні тощо).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Техніка обертальних рухів**

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

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

Техніка повороту складається з двох частин. У першій гімнаст, активно

взаємодіючи з опорою, повертає («скручує») незакріплену частину тіла і задає їй необхідний момент кількості руху. У другій частині при виконанні повороту без підскоку гімнаст звільняє від опори ногу, різнойменну повороту, приставляє її до опорної ноги й цим завершує поворот. Під час поворотів з підскоком гімнаст відштовхується від опори й уже при безопорному положенні втягує у поворот опорну частину тіла за рахунок енергії, накопиченої частиною тіла, що повертається. Виконання поворотів починається з найбільш віддалених від опори ланок тіла. Опорна ланка тіла, не повертається щодо вихідного положення до моменту відриву тіла від опори (повороти на 180, 360° і більш, повороти махом вперед на перекладині, кільцях тощо). Зв'язок з опорою припиняється після того, як ланки тіла, віддалені від опори, набули моменту кількості руху, достатнього для того, щоб забезпечити успішне виконання заданої справи. Потужність повороту залежить від міцності зчеплення тіла з опорою, фізичних можливостей і технічної майстерності гімнаста. Наприклад, при поворотах навколо повздовжньої вісі тіла на 180, 360° і більше із підскоком момент інерції ніг до їхнього відриву від опори значно більший за момент інерції тулуба, тому що ноги міцно з'єднані з опорою (із землею), а момент кількості руху ніг більший за момент кількості руху тулуба. Завдяки цьому створюються умови для повороту тулуба навколо його повздовжньої осі. Після ж відриву ніг від опори, навпаки, момент інерції ніг буде менше моменту інерції тулуба, момент кількості руху ніг менше моменту кількості руху тулуба.

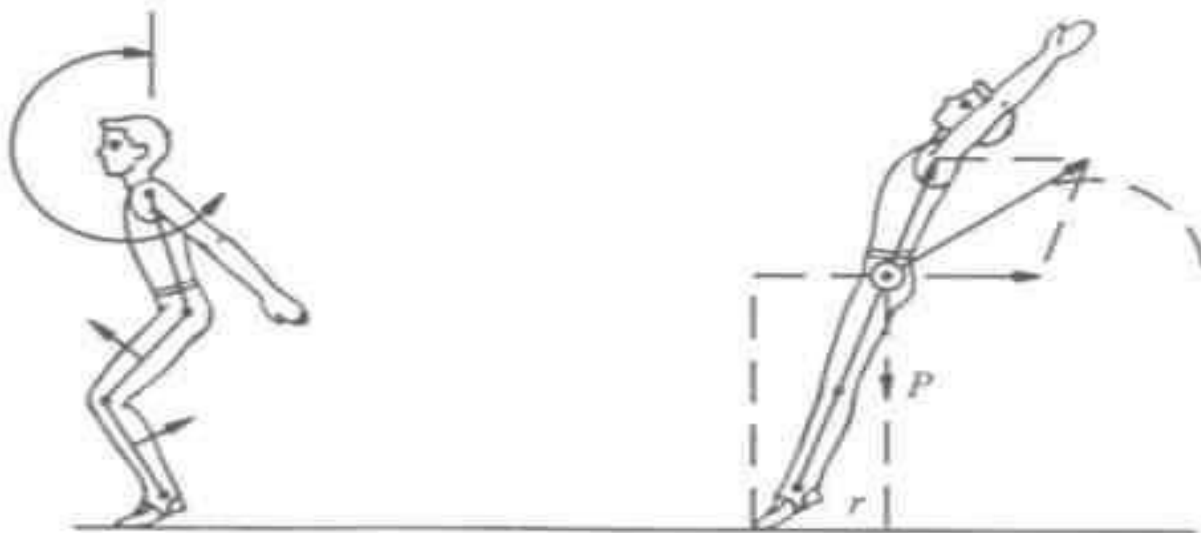
При цьому створюються умови для повороту ніг – основою для цього слугує момент кількості руху, накопичений тулубом.

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

Коли відштовхування здійснюється не відносно вертикалі, а з відхиленням тіла назад або вперед, сила ваги ( $P$ ) створює обертальний момент навколо центру опори, що полегшує обертальний рух тіла. Висота ж польоту після відштовхування у тому й іншому випадках знижується. Тому вдосконалювання техніки сальто вперед та назад зводиться в основному до вибору таких вихідного положення й напрямку активних зусиль, при яких створюються максимальна швидкість вильоту тіла відносно вертикалі та водночас необхідний для обертання момент кількості руху. Найбільш ефективно можна відштовхнутися з попереднім прискоренням ЗЦМ тіла під деяким кутом до напрямку поштовху (мал. 9). Після відриву тіла від опори поступальні й обертальні рухи здійснюються при безопорному положенні.

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

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



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

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

При безопорному положенні тіло гімнаста завжди обертається навколо осі, що проходить через його ЗЦМ. Мал. 9

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

При виконанні обертальних рухів доводиться враховувати також і те, що ланки тіла можуть переміщуватися тільки у протилежні сторони назустріч одна до іншої зі швидкостями, обернено пропорційними їхнім моментам інерції. Так, наприклад, при спробі виконати сальто вперед зігнувшись за рахунок активних рухів тулубом і піднятих вгору рук тулуб повернеться навколо своєї осі на кут у

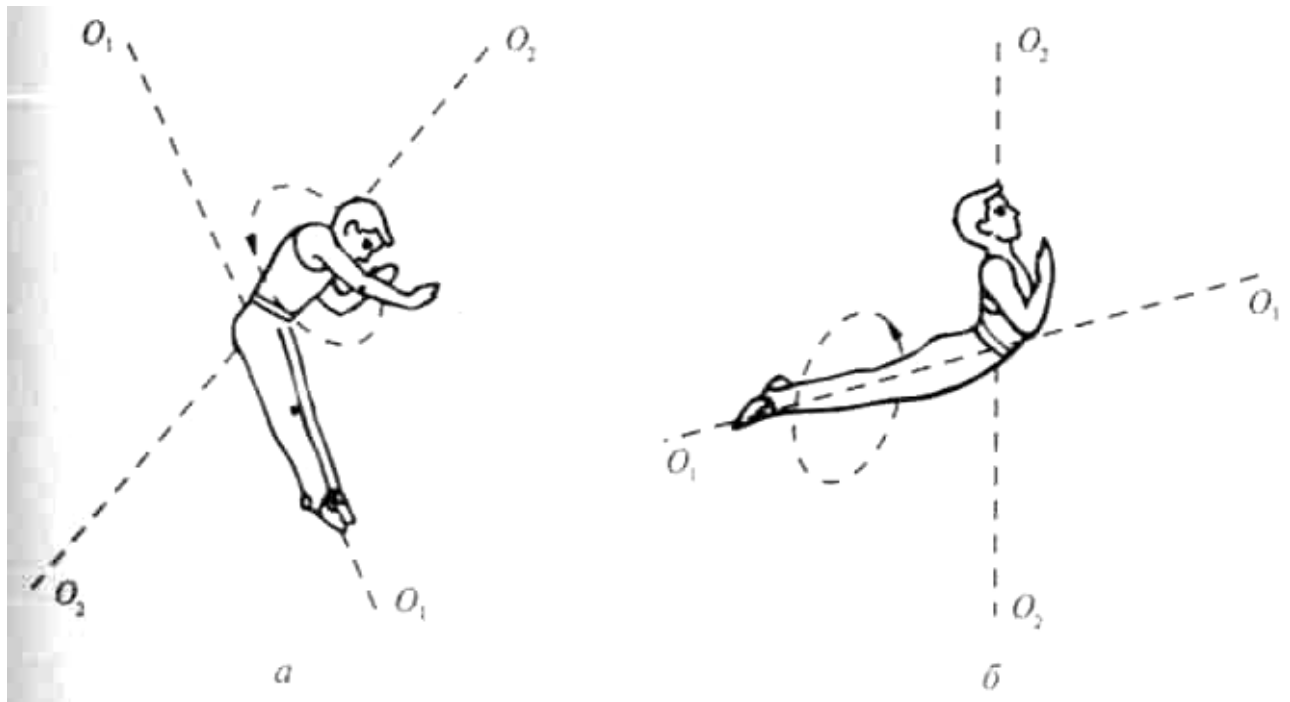


45°, а ноги назустріч йому – на 90°. Так відбудеться тому, що момент інерції тулуба у цьому випадку виявляється у два рази більшим у порівнянні з моментом інерції ніг. При виконанні цієї ж вправи, але тільки за рахунок активних рухів одних рук, співвідношення моментів інерції рук та іншої частини тіла у витягнутому положенні дорівнює 1:12, а в групуванні – 1:4 (за С.-М.А. Алекперовим).

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

Оптимальне для повороту тіла співвідношення моментів інерції взаємодіючих ланок створюється у тому випадку, коли тулуб і ноги розташувати під кутом 90-100°. У цьому випадку значення моменту інерції ніг щодо поздовжньої осі тулуба буде орієнтовно у 7-8 разів більшим за момент інерції тулуба щодо його поздовжньої осі, а останній – орієнтовно у стільки ж разів більший за момент інерції ніг щодо їхньої поздовжньої осі. Це дозволяє виконати повороти навколо поздовжньої осі тулуба або ніг. У першому випадку для створення обертального імпульсу як опори використовуються ноги. Момент їх інерції, враховуючи відстань їх ЗЦМ до поздовжньої осі тулуба, значно перевершує момент інерції тулуба. Це дає можливість, «відштовхуючись» від ніг, повернути тулуб навколо його поздовжньої осі. Після цього тіло розгинається у тазостегнових суглобах. При цьому ноги «наздоганяють» тулуб, використовуючи частину накопиченого ним моменту кількості руху.

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



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

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

При безопорному положенні можна змінювати швидкість обертання тіла шляхом зміни пози. Наприклад, при обертанні навколо поздовжньої осі тіла згинання тіла, відведення рук у сторони призводять до уповільнення швидкості обертання; розгинання тіла, приведення рук – до її збільшення.

### **Практичне заняття №16-20 РІЗНОВИСОКІ БРУСА (Жінки). БРУСА (чоловіки).**

**Мета заняття:** Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ

**Задачі та зміст роботи:** Удосконалення техніки виконання комплексу вправ. Особливості страховки і допомоги впри виконанні вправ на брусах та на брусах р\в. Терміни вправ. Основи техніки гімнастичних вправ.

#### **Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с

3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ.\навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 4-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Ч. 2. – С. 272-284.

### **РІЗНОВИСОКІ БРУСА (Жінки)**

Наскок з гімнастичного містка на нижню жердину в упор.Перемах правою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) .Перемах лівою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) .Перемах правою ногою у перед, лівою у перед (сід на нижній поперечині) . Повернутись на 180° . Рівновага лежачі на животі (тулуб прямий 2 сек.).Перемах правою ногою у перед, повернутись на 180° .Перемах правою ногою у перед сід на нижній поперечині кутом ноги разом (рівновага 2 сек.). Опустивши ноги випрямити тулуб, повернутися у В.П. Поштовхом рук перейти у вис на верхню поперечину .2 махи уперед на верхній жердині, зіскок у перед .

### **БРУСА (чоловіки)**

З гімнастичного містка наскок на передпліччя . Два махи у перед (махом назад) в упор на руках . Упор кутом 90° (утримувати 2 сек.). Ноги нарізно, руки через верх в упор спереду .Через горизонт (руки зігнуті у ліктях) вивести ноги із за жердин . Два махи у перед (махом уперед) сісти на жердинах ноги нарізно руки в упорі ззаду . Через кут опустити ноги до низу .Поворот на 180° на одній жердині Два махи вперед, назад (прямим тулубом до кута 90°) .Махом уперед, сід на одній жердині .Тримаючись однією рукою за жердину зіскок із жердин у бік з поворотом на 180°.

**Особливості страховки і допомоги впри виконанні вправ на брусах та на брусах р\в.**

Перекладаина і бруси різної висоти

Прийоми страховки у цих видах багатоборства спрямовані на попередження падіння на голову або прями руки. Для цього необхідно слідкувати за точністю виконання вправ, за правильністю проходження кожної фази руху, виконання хватів.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

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

*Підйом махом назад.* Стати трохи позаду перекладини, збоку від гімнаста. Під час маху назад, підтримуючи під стегна, допомогти вийти в упор. Якщо спроба була невдала, і гімнаст повернеться у вис, підтримати за попереk обома руками або однією

під спину. Неповний вихід в упор може супроводжуватися швидким опусканням у вис. Підтримкою обома руками за поперек зменшити швидкість. Якщо гімнаст пішов на оберт назад і виконав його, руками зупинити рух ніг, щоб зафіксувати закінчення оберту.

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

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

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

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

*Зіскок кутом вліво – назад (з сіду кутом) обличчям до в/ж з поворотом праворуч – кругом.* Бруси різної висоти. Стати позаду гімнастки, ліва рука – на попереку, права – на зап'ясті правої руки. Під час перемаху ногами і повороту вправо, ліва рука підтримує під спину, права – разом з рукою гімнастки відводиться убік.

### **Вправи на брусах**

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

Деякі прийоми страхівки і допомоги:

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

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

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

*Підйом махом назад з упору на руках.* Бруси середні. Стати обличчям до брусів. Коли спортсмен виконує мах з упору зігнувшись, однією рукою тренер

бере гімнаста біля плеча, іншу – ставить до спини, біля попереку. Під час маху назад, однією рукою під груди, а іншою – під стегна, допомагають вийти в упор. Після підйому тримати гімнаста обома руками вище ліктя.

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

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

### **Терміни вправ.**

**Хват** – термін для визначення способу утримання учня на приладі у висах або упорах.

Хвати розрізняють: *звичайний хват (зверху); хват знизу; різний хват; зімкнутий хват; вузький хват; схресний хват; широкий хват; зворотний хват; глибокий хват.*

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

*Простий вис* – вис, який здійснюється без додаткової опори. Прості виси: *простий вис; вис зігнувши руки; вис ноги нарізно; вис зігнувши ноги; вис кутом; вис кутом зігнувши ноги; вис зігнувшись; вис прогнувшись; вис ззаду; горизонтальний вис; горизонтальний вис ззаду; вис на носках; вис на зігнутих ногах; вис на зігнутій лівій (правій).*

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

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

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

Упори бувають прості (однією і двома руками) та змішані (руками з додатковою опорою іншими частинами тіла). *Рухові дії: підйом; підйом силою; підйом махом; підйом переворотом; спад; опускання; розмахування; мах; змах; кач; розкачування; перемах; схрещування; вхід; вихід; перехід; переліт; коло; поворот; оберт; хрест; стійка; викрут; стрибок; опорний стрибок; наскок; замах; зіскок.*

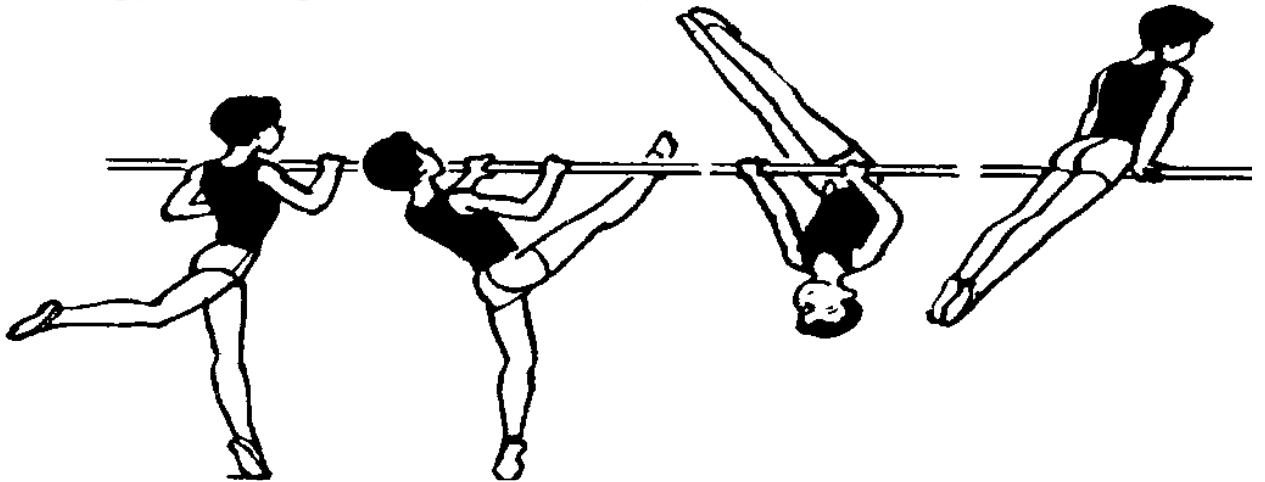
**Підйом** – рух, при якому учень переходить з вису в упор чи з більш нижчого упору у більш високий.

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

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

*Підйом переворотом* – перехід з вису в упор, який виконується за рахунок

обертального руху з використанням м'язових зусиль.



Підйом переверотом махом однією і поштовхом іншою

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

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

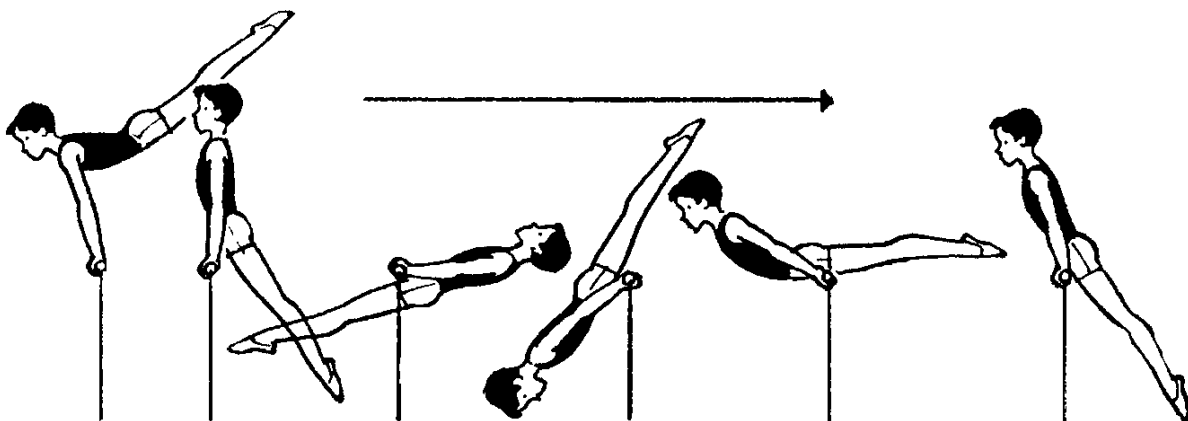
*Мах* – маятниковоподібний рух ногами або тілом у певному напрямку (наприклад: *мах вперед*).

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

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

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

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



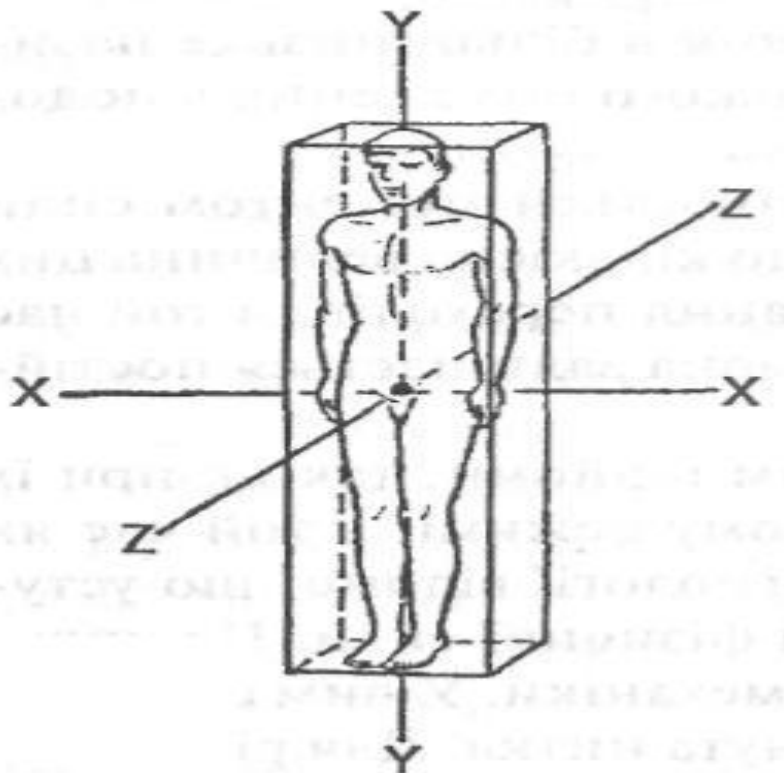
Мал. 4. Оберт назад в упорі.

## Техніка махових вправ

Більшість вправ на приладах – махові.

Ці вправи цінні тим, що дозволяють удосконалювати координаційні здібності та вміння орієнтуватися у просторі.

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



Мал. 8

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

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

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

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

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

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

$$M=mvr,$$

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

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

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

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

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

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

### **Практичне заняття №. 21-25**

#### **Тема КОЛОДА(дівчата). КІНЬ МАХИ(чоловіки)**

**Мета заняття :** Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.

**Задачі та зміст роботи:** Удосконалення техніки виконання комплексу вправ нагімнастичних приладах. Особливості страховки і допомоги впри виконанні вправ на колоді та на коні з ручками. Терміни вправ. Основи техніки гімнастичних вправ.

#### **Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.



2. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ.\навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 4-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Ч. 2. – С. 272-284.

### **КОЛОДА(дівчата)**

Наскок в упор на руках поперек колоди - 1,0 бал. Поворот до права на 90° лежачі на животі (вздовж колоди) руки у сторони рівновага (утримувати 2 сек.) - 0,5 б. Сісти на праву (ліву) ногу у полу-шпагат (утримувати 2 сек.) .Упор присівши встати в основну стійку (О.С.) - 1,0 б. Крок правою ногою, крок лівою, махові рухи правою ногою (ампл. 90°) ногу поставити до заду на носок . Поворот на 180°, рівновага на одній нозі (утримувати 2 сек.) . Широкий крок правою ногою (випад на праву ногу),широкий крок лівою (випад на ліву ногу). Крок правою ногою до заду, крок лівою ногою до заду,поворот на 180° .Упор присівши, сід на колоді кутом (кут 90°) руки в упорі по заду (утримувати 2 сек.) .Поштовхом руки та ноги зіскок з колоди, з поворотом на 180° .

### **КІНЬ-МАХИ(чоловіки)**

Наскок в упор на руки . Мах правою ногою, мах лівою. Перемах правою ногою до переду. Розмахування до ліва, до права (два повторення). Перемах правою ногою до заду. Перемах лівою ногою до переду. Розмахування до права, до ліва (два повторення). Перемах лівою ногою до заду. Мах правою ногою, мах лівою Коло правою ногою . Перемах правою ногою до переду, лівою до переду,зіскок з поворотом на 180° .

#### **Особливості страховки і допомоги впри виконанні вправ на колоді**

##### **Вправи на колоді.**

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

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

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

перевороті убік стояти з боку спини та тримати за руку й пояс.

Уся площа навколо колоди вистилається матами в один шар. У місці приземлення при зіскоку кладуть мати у два шари. При розучуванні складних вправ користуються поролоновими матами. Прийоми страховки на цьому приладі мають такі особливості.

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

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

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

Деякі прийоми страховки і допомоги:

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

**Особливості страховки і допомоги впри виконанні вправ на коні з ручками**

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

Серед профілактичних заходів при заняттях на коні перше місце повинне належати правильній організації й методиці навчання початківців. Насамперед, необхідно сформувати навичку правильної, специфічної для коня постави, що забезпечує й зоровий контроль над рухами. Важливо приділити спеціальну увагу підготовці променево-зап'ястного суглоба: використовувати підготовчі вправи, додаткові прилади.

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

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

**Терміни вправ**

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

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

*Перемах* – переміщення однієї або обох ніг через прилад.

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

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

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

*Замах* – попередній мах ногами назад після поштовху об місток.

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

### **Техніка силових вправ**

Силові вправи поділяються на дві підгрупи:

а) статичні вправи;

б) силові переміщення.

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

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

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

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

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

а у другому – його не має.

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

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

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

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

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

## **Практичне заняття №20-23 Тема ОПОРНИЙ СТИБОК**

**Мета заняття :** Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.

**Задачі та зміст роботи:** Удосконалення техніки виконання опорного стрибку. Особливості страховки і допомоги при виконанні опорного стрибку. Терміни вправ. Основи техніки гімнастичних вправ.

(дівчата)

1. Наскок в упор присівши (ноги разом), зіскок прогнувшись .
1. Наскок ноги разом (ноги зігнуті у суглобах, руки ставляться у довжину на 20 см від початку снаряду), зіскок через стійку на руках.

### **Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с

3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ.\навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 4-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Ч. 2. – С. 272-284.

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

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

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

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

#### **Техніка відштовхувань і приземлень**

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

**Відштовхування** полягає в активному зміщенні ЗЦМ тіла або окремих його ланок від опори. Енергія відштовхування може використовуватися для переходу тіла з більш низького у більш високе опорне положення, з опорного – у безопорне, для створення обертального імпульсу тощо. Відштовхуватися можна з місця, з розбігу, з розмахування, руками, ногами, плечима й іншими

ланками тіла.

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

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

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

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

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

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

Кінетична енергія, накопичена до моменту приземлення, зменшується за рахунок використання ресорних властивостей опорно-рухового апарата й

зменшення її самою опорою. Тому чим гірша техніка приземлення й жорсткіша опора, на яку приземляється гімнаст, тим більшого навантаження зазнає його опорно-руховий апарат, тим більші й інші негативні впливи.

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

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

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

2. Чим більшою є швидкість обертання тіла навколо однієї або декількох вісей одночасно, тим далі від проекції ЗЦМ тіла на опору ставляться пальці ніг у відповідну сторону залежно від напрямку обертання тіла до моменту приземлення. При великій горизонтальній швидкості ноги ставляться спереду від проекції ЗЦМ тіла.

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

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

### **Практичне заняття №26-30**

**Мета заняття :** Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ на перкладені, кільцях(чоловіки)та на різновисоких брусах (жінки).

**Задачі та зміст роботи:** Удосконалення техніки виконання комплексу вправ. Особливості страховки і допомоги. Терміни вправ. Основи техніки гімнастичних вправ.

#### **Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ.\навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 4-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Ч. 2. – С. 272-284.

(чоловіки)

#### ПЕРЕКЛАДИНА

Підйом переворотом в упор. Переворотом у перед опуститись у вис - 0,5 б.; Два махи вперед, до заду Махом у перед підйом переворотом в упор .Перемах правою ногою у вперед . Поворот на 180°, ліву ногу перемахом назад в упор на руки Перекид у перед кутом . Вис кутом (кутом 90°, утримувати 2 сек.) . Два махи вперед, до заду . Махом до заду зіскок із снаряду (плечі на висоті перекладины) .

#### КІЛЬЦЯ(чоловіки)

Два махи вперед (до заду), махом у перед вис у низ головою . Вис зігнувшись (утримувати 2 сек.), повернутися у вихідне положення В.П. Два махи вперед (до заду), махом у перед у низ головою .Опуститися у вис кутом 90° (2 сек.) . Мах до заду, махом у перед вис у низ головою. Небокрай (горизонт) до заду одна нога зігнута у суглобі (утримувати 2 сек.) повернутися у В.П. Два махи, махом до заду зіскок (при зіскоку плечі на висоті кілець) .

#### РІЗНОВИСОКІ БРУСА

(дівчата)

Наскок з гімнастичного містка на нижню жердину в упор. Перемах правою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) Перемах лівою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) . Перемах правою ногою у перед, лівою у перед (сід на нижній поперечині). Повернутись на 180°.Рівновага лежачі на животі (тулуб прямий 2 сек.) .Перемах правою ногою у перед, повернутись на 180° .Перемах правою ногою у перед сід на нижній поперечині кутом ноги разом (рівновага 2 сек.) .Опустивши ноги випрямити тулуб, повернутися у В.П. Поштовхом рук перейти у вис на верхню поперечину .2 махи уперед на верхній жердині, зіскок у перед .

Особливості страховки і допомоги

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

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



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

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

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

Перед початком кожного заняття необхідно перевірити готовність приладу.

Прийоми страховки у цих видах багатоборства спрямовані на попередження падіння на голову або прями руки. Для цього необхідно слідкувати за точністю виконання вправ, за правильністю проходження кожної фази руху, виконання хватів.

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

При виконанні викруту вперед, тренер однією рукою супроводжує гімнаста під стегно, іншою – надає допомогу, підтримуючи під груди і злегка піднімаючи гімнаста. При виконанні викруту назад – однією рукою допомагає під спину, піднімаючи гімнаста, іншою – зустрічає ноги.

### **Вправи на брусах р\в**

Деякі прийоми страховки і допомоги:

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

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

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

*Зіскок махом вперед.* Стати на відстані одного кроку попереду перекладини, збоку від гімнаста. Тренер повинен знати, що під час виконання

зіскоку, падають переважно на спину. Отже, тренер повинен супроводжувати гімнаста до приземлення, а у разі невдалого виконання – підтримати під спину.

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

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

*Зіскок кутом вліво – назад (з сіду кутом) обличчям до в/ж з поворотом праворуч – кругом.* Бруси різної висоти. Стати позаду гімнастки, ліва рука – на попереку, права – на зап'ясті правої руки. Під час перемаху ногами і повороту вправо, ліва рука підтримує під спину, права – разом з рукою гімнастки відводиться убік.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Вправи на брусах**

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

Деякі прийоми страховки і допомоги:

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

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

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

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

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

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

**Методичні поради до проведення та складання плану конспекту уроку з гімнастики в школі.**

**Методика складання плану-конспекту**

Конспект складається з метою чіткого планування структурних частин уроку за часовими параметрами, відображення основних засобів вирішення завдань, визначення їх дозування, детального продумування методичних прийомів навчання і різнобічного розвитку учнів, методів організації учнів на уроці і способів виконання фізичних вправ на конкретному уроці.

Конспект уроку складається на підставі робочого плану проходження навчального матеріалу.

Конспект має таку форму:

**Зразок оформлення плану-конспекту уроку з фізичної культури**

уроку фізичної культури № \_\_

для учнів \_\_ класу ЗНЗ №\_\_

Завдання уроку:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Дата та час проведення \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

Обладнання та інвентар: \_\_\_\_\_

Конспект склав (ла) студент (ка) \_\_\_\_\_ групи факультету фізичного виховання \_\_\_\_\_

№ з/п	Зміст уроку	Дозування вправ	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина 12 хв.</b>			
1			
2			
<b>Основна частина 30 хв.</b>			
3			
4			
5			
<b>Заключна частина 3 хв.</b>			
6			

Література:

Зауваження на уроці:

### Формулювання завдань уроку

Перший етап зазначеного документа починається з визначення провідних *навчально-виховних завдань*. Правильна постановка і грамотне формулювання завдань на кожне конкретне заняття значною мірою обумовлюють раціональне планування уроку ФК. Завдання повинні бути конкретними, доступними і настільки реальними, щоб їх можна було виконати у межах ліміту часу одного уроку. Завдання формулюються у наказовій формі: «ознайомити», «навчити», «закріпити» тощо.

У процесі уроку вирішується широке коло завдань, проте для плану виокремлюють і записують провідні – ті, що вирішуються переважно в основній частині уроку. Водночас окремі з цих завдань можуть вирішуватись і впродовж усього уроку (наприклад, формування правильної постави і склепіння стопи, виховання морально-вольових якостей тощо).

Умовно визначають такі основні групи завдань:

*Освітні завдання:*

- ознайомити (з новим навчальним матеріалом);
- розучити (основний механізм з акцентом на окремі деталі або фази рухової дії);
- закріпити техніку рухової дії;
- перевірити ступінь оволодіння руховою дією або оцінити виконання цієї дії;
- повторити матеріал, що був вивчений на попередніх етапах (у попередній чверті, навчальному році).

*Оздоровчі завдання* полягають в удосконаленні функціональних можливостей організму учнів, формуванні правильної постави. Вказується конкретна фізична якість (здібність), на якій акцентується увага на конкретному уроці, для чого і за допомогою яких засобів може бути виконане поставлене завдання. Наприклад, «*Сприяти формуванню правильної постави у процесі виконання комплексу ЗРВ*» тощо.

*Завдання з виховання позитивних моральних і вольових якостей, навичок поведінки* у колективі є, як правило, наскрізними завданнями. Проте, на окремих уроках існує необхідність акцентувати увагу на вихованні, підкріпленні або перевірці окремих якостей, навичок і звичок. Наприклад, доволі часто школярам буває складно оволодіти окремими фізичними вправами через наявність страху перед їх виконанням (чи то страх перед висотою, чи перед можливими больовими відчуттями).

Отже, для успішного навчання такої фізичній вправі очевидною є необхідність планування системи завдань для поступового подолання відчуття страху. У свою чергу, саме виконання такої вправи сприятиме вихованню сміливості в учнів.

Наприклад, «Сприяти вихованню сміливості у процесі виконання стрибків через лаву»; «Сприяти вихованню сміливості у процесі виконання опорного стрибка через козла із зіскоком прогнувшись».

Необхідно пам'ятати, що у конспекті уроку не можна повторювати завдання робочого плану, а тим більше записувати загальні завдання, що висувуються перед фізичним вихованням.

### **Структура конспекту уроку**

Конспект уроку містить у собі такі графи: «Зміст уроку», «Дозування», «Організаційно-методичні вказівки».

У першій графі – «Зміст уроку» – визначається перелік усіх видів вправ, що використовуються для вирішення поставлених на урок завдань: загальних, спеціальних, підготовчих, підвідних, основних, додаткових, контрольних, ігрових тощо.

Фактично, необхідно уточнити зміст уроку (оскільки схематично зміст кожного уроку вже є спланованим у робочому плані). Зокрема, необхідно визначити послідовність виконання навчальних завдань, черговість основних вправ. У відповідності до цього добирається матеріал для підготовчої частини уроку; підготовчі і підвідні вправи для основних вправ, матеріал для повторення, варіанти ускладнення завдань, ігровий матеріал; у заключній частині вказуються вправи, що сприяють кращому перебігу процесів відновлення і домашні завдання.

Полегшує цей розділ роботи використання картотеки алгоритмів навчання руховим діям; комплексів загальнорозвивальних вправ, комплексів вправ для колового тренування і серій вправ різного спрямування; комплексів дихальних вправ і вправ на розслаблення.

З позиції системного підходу до планування уроку ФК (як і з інших загальноосвітніх предметів) вчитель на уроці повинен здійснити такі заходи:

- перевірка якості виконання учнями домашнього завдання;
- вивчення учнями нового матеріалу;
- закріплення учнями матеріалу, що вивчався на попередніх уроках;
- повторення учнями матеріалу, що вивчався на попередніх етапах (у попередній чверті або навчальному році);
- у більшості уроків певний час основної частини обов'язково планується на розвиток фізичних якостей учнів.

У другій графі – «Дозування» – позначаються кількісні або часові характеристики запланованих вправ у метрах, кількості повторень, у хвиликах або секундах.

Чіткість проведення уроку, повнота вирішення завдань багато у чому залежать від правильного розподілу часу уроку на їх вирішення, а також часу, що виділяється для виконання кожного виду вправ. Саме тому у плануванні уроку ФК надзвичайно важливим є *етап визначення дозування вправ*. Визначення дозування не можна підмінювати формальним розписуванням уроку за

хвилинами і секундами. Те чи інше дозування впливає з логіки процесу формування рухових дій або з логіки режимів фізичного навантаження, що сприятимуть розвиткові конкретної рухової якості – витривалості, сили, швидкості тощо.

Для кращої організації уроку, насамперед, необхідно визначити орієнтовну тривалість його частин, керуючись загально визначеними рекомендаціями. Зокрема, тривалість підготовчої частини уроку ФК поступово зменшується від 10-12 хв. для учнів молодших класів до 7-8 хв. для учнів старших класів, а заключної від 5-7 до 2-3 хв. Проте, у кожному конкретному випадку може виникнути обґрунтована необхідність у більш тривалій або дещо скороченій підготовчій (заключній) частині.

Для своєчасного переходу від одного виду вправ до іншого планується й орієнтовна тривалість кожного виду вправ. У практиці фізичного виховання під час запису в конспекті тих чи інших навчальних завдань використовують різноманітні вимірювачі дозування вправ (метри, кількість повторень, підходів). Таке різноманіття вимірювачів подекуди ускладнює планування уроку і контроль за його часом. З огляду на це, фахівці рекомендують усі види діяльності на уроці дозувати, в основному, часом (хв., с.).

Паралельно з етапами уточнення змісту уроку і визначення дозування вправ здійснюється планування *організаційно-методичних вказівок*, які умовно розглядаються як окремий розділ планування.

«Організаційно-методичні вказівки» даються, як правило, за такими критеріями:

*1. Умови проведення уроку:*

- підготовка необхідного спортивного обладнання та інвентарю та порядок користування ним (порядок укладання матів; порядок видачі й складання гімнастичних палиць, скакалок тощо);
- заходи страхівки і попередження травматизму.

*2. Вказівки щодо організації уроку:*

- способи організації учнів на уроці – фронтальний, груповий, індивідуальний, колове тренування і способи виконання вправ – одночасний, позмінний, поперемінний, почерговий, потоковий;
- варіанти (схеми) розміщення учнів на майданчику, у залі;
- місце і характер самостійної (додаткової) роботи учнів;
- залучення учнів до керівництва класом, відділеннями, допомоги й страхівки.

*3. Вказівки щодо методики викладання і використання різноманітних методичних прийомів під час виконання вправ – вибір найбільш доцільних методів і методичних прийомів для ознайомлення, засвоєння, закріплення навчального матеріалу, використання дидактичного (роздаткового) матеріалу, тактильних, зорових і звукових орієнтирів, музичного супроводу, вказівки з режиму виконання вправи.*

*4. Вказівки щодо режиму навантаження:*

- для фізичної вправи з в. п. – вис спиною до гімнастичної стінки – піднімання й опускання прямих ніг – вказівки можуть бути такими: «У першій серії – темп середній (в конспекті не вказується), у другій – повільний, у третій – повільний з фіксацією положення кута 90° на 1-2 с.»;
- «величина обтяження 25% від максимального або кількість повторень 50% від максимального тесту» тощо.

5. Вказівки щодо обліку успішності, перевірки виконання домашнього завдання і нових завдань.

### Структура уроку

Урок гімнастики складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

**Підготовча частина** в основному триває 8-12 хв. і має свої окремі завдання.

**Завдання біологічного аспекту** – підготовка організму учнів до наступної роботи (підвищення тонуусу ЦНС та вегетативних функцій, підготовка опорно-рухового апарату до виконання вправ основної частини уроку).

**Завдання педагогічного аспекту** – формування в дітей здатність виконувати рухові дії у різному темпі, з різною амплітудою, з різним ступенем м'язового напруження, оволодіння школою рухів.

Відповідно до віку, підготовленості учнів, типу уроку – ці завдання можуть бути використані по різному (у молодших класах з біологічного аспекту під час навчання вправам, у старших класах – з педагогічного аспекту). Для вирішення цих завдань у підготовчій частині уроку використовуються різні засоби: теоретичні повідомлення, загальнорозвивальні та вільні вправи з елементами для розвитку координації рухів, стройові та прикладні вправи; перешикування, розмикання, ігрові вправи для розвитку уваги, танцювальні вправи тощо. У підготовчій частині уроку недоцільно розвивати рухові якості, оскільки вправи з високою інтенсивністю знижують подальшу працездатність учнів в основній частині.

**Основна частина** триває у часі 30-35 хв. Вона містить у собі такі завдання:

- формування життєво необхідних і спеціальних рухових навичок;
- розвиток фізичних (рухових) та вольових здібностей учнів.

Для вирішення цих завдань використовується значний обсяг різних вправ (прикладні, на приладах, акробатичні, загальнорозвивальні високої інтенсивності тощо).

**Заключна частина** триває 3-5 хв. Основні завдання – знизити підвищене напруження окремих органів і систем учнів, підготовка організму учнів до наступної роботи, підведення підсумків уроку, завдання додому.

Засоби: теоретичні повідомлення, ходьба зі зменшенням темпу, повільний біг, рухливі ігри невеликої інтенсивності, ігрові вправи, дихальні вправи, імітаційні вправи тощо.

Структура уроку визначається насамперед фізіологічними процесами, які відбуваються в організмі під впливом вправ, змінами працездатності, певною налаштованістю тощо. Вона має сприяти послідовному розв'язанню



педагогічних завдань, які впливають з психологічних, фізіологічних та інших закономірностей організму школярів.

Успішне формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей потребує попередньої підготовки м'язової, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, наявності періоду «включення» організму в роботу. Це зумовлює відповідну послідовність розв'язання завдань на уроці. Перш за все, треба організувати учнів, здійснити мотиваційну та фізіологічну підготовку організму і тільки після цього перейти до виконання основного завдання. Наприкінці уроку фізіологічне навантаження, навпаки повинно поступово знижуватись, щоб організм набув стану відносного спокою

### **Методика проведення окремих частин уроку**

#### **Підготовка робочих місць та засоби попередження вправ на уроках гімнастики.**

Виконання окремих вправ на гімнастичних приладах та опорних стрибків, особливо у старших класах, пов'язане з певним ризиком. При недотриманні правил безпеки можливі зриви з приладів і падіння, у результаті яких учні можуть одержати травми, небезпечні для здоров'я. У зв'язку із цим особливого значення набуває з'ясування причин, що призводять до травм, а також знання *правил безпеки* й заходів попередження травматизму.

Причинами травм можуть бути: недотримання принципів свідомості й активності, систематичності, доступності й послідовності у навчанні; відсутність систематичного контролю за діяльністю учнів, страховки й допомоги; неправильна страховка, незнання прийомів самостраховки; погана дисципліна; нераціональне розміщення учнів; несправність інвентарю, ненадійність установки й закріплення гімнастичних приладів; невідповідність місць занять санітарно-гігієнічним вимогам. Уроки повинні бути ретельно сплановані й організовані.

Учням необхідно виконувати усі вимоги вчителя, пов'язані з методикою навчання й організацією класу. Порушення вказівок вчителя, спроба виконати вправу квапливо після команди «Закінчити вправи!», виконання вправ на непідготовлених і несправних приладах, без матів, без страховки й розминки, виконання незасвоєних вправ можуть призвести до травми.

Важливо правильно розміщувати прилади у межах залу. Розташовувати їх краще на достатній відстані від стін і один від одного. Не можна ставити прилади так, щоб вправа виконувалася обличчям до яскравого світла. Учні повинні добре бачити прилад і місце зіскоку.

Особливо ретельно необхідно укласти мати, щоб між ними було проміжків, а приземлення припадало на середину одного з них. Для перенесення й установки приладів і матів необхідно призначати достатню кількість учнів, попередньо чітко розмежувавши обов'язки кожного з них. При виконанні загальнорозвивальних вправ, особливо з предметами, треба вказувати відповідні дистанцію й інтервал, щоб учні не зачіпали один одного.

Велику увагу потрібно приділяти установці брусів і перекладини. На брусах насамперед перевіряють міцність закріплення вкладишів жердин стопорними

гвинтами. Змінювати висоту брусів слід, підтримуючи однієї рукою жердину (а не вкладиші), а іншою, відкривши замок, повернути його у відповідне положення та закрити. Або роблять це вдвох: один учень тримає жердину, а інший відкриває замок, повертає його у відповідне положення та закриває. Звичайно висоту жердин установлюють одночасно з обох кінців.

При установці перекладки й брусів різної висоти особливу увагу необхідно звернути на правильне положення тросів біля грифа перекладки або біля жердин брусів, щоб не було їх переплітань. При закріпленні до гаків на підлозі необхідно стежити за тим, щоб ланцюг попередньо був не скручений й розтяжки були закручені надійно. Для перевірки правильності й міцності установки потрібно узятися за троси й сильно потягнути їх на себе та від себе.

Важливе значення на уроках гімнастики мають *допомога* й *страховка*. Допомога, як правило, застосовується на початковій стадії навчання новій вправі. По мірі оволодіння технічною основою вправи безпосередня допомога замінюється страховкою. Залежно від складності вправи страховку може здійснювати один або кілька людей.

Поряд із прийомами допомоги й страховки необхідно навчати й навичкам самостраховки для того, щоб учні вміли самостійно виходити з небезпечних положень. Запобігти зриву зі приладу можна своєчасним припиненням руху, зіскоком з приладу, виконанням додаткових рухів (згинання рук, ніг, тулуба для зменшення інерційних сил), зміною вправи. Дуже важливо навчити правильно приземлятися під час падіння. При навчанні падінню назад треба присісти, зігнувшись й виконати перекид назад, при падінні вперед – зробити перекид вперед або впасти в упор лежачи, згинаючи руки. Основним прийомам допомоги й страховки слід навчати усіх учнів паралельно з освоєнням техніки виконання вправ.

Страховка й допомога у різних видах багатоборства мають свою специфіку. Так, наприклад, на брусах не можна тримати руки над жердинами на шляху рухів учня. На поперечині, кільцях і брусах різної висоти вчитель страхує, або стоячи точно під приладом, або незначно переміщаючись по ходу виконання маху.

Особливо уважно слід страхувати учнів під час виконання зіскоку (той хто страхує повинен перебувати безпосередньо біля місця приземлення). При виконанні опорних стрибків страхують, стоячи безпосередньо біля місця приземлення, підтримуючи учня за руку.

**Методика проведення підготовчої частини уроку.** Урок гімнастики, як і інші уроки фізичної культури, починається із загального шиккування класу. Найбільш зручніше шикувати учнів у шеренгу за 2 м від стіни, спиною до вікон або на довгій лінії залу. У першому класі доцільно використовувати спеціальні позначки на відстані 40 см одна від одної намальовані крейдою або фарбою.

Найбільш ефективними засобами активізації функцій організму дітей протягом підготовчої частини є прискорена ходьба, біг у повільному темпі, стрибки, танцювальні та ігрові вправи, ігри. Заслугує уваги добір прийомів управління учнями при виконанні вправ: вчителі використовують підрахунок, плескання у долоні, самостійний підрахунок учнями під музику.

Вчитель повинен уміти робити зауваження, виправляти помилки, підбадьорювати учнів. Для активізації їх уваги доцільно використовувати *ігри та ігрові завдання* (наприклад: «Клас, струнко!», «Будь уважним!», на три рахунки учні виконують якісь рухи і т.п.). Підготовчу частину звичайно завершує комплекс загальнорозвивальних вправ. Під час виконання вправ невисокі учні повинні стояти попереду, демонстрація вправ має здійснюватись з використанням правила дзеркального відображення, до комплексу необхідно включати певні підвідні вправи для засвоєння чи закріплення вправ основної частини уроку (групування, рівноваги, переكاتи тощо).

У підготовчій частині уроку можна оцінювати уміння виконувати стройові елементи, загальнорозвивальні вправи, знання окремих команд і термінології. Перевірку й оцінювання успішності кожного учня зі стройових вправ доцільно проводити лише тоді, коли учень спроможний виконувати їх індивідуально (повороти на місці, команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!» тощо). Загальнорозвивальні вправи можна оцінювати загалом у комплексі, якщо він вивчений та засвоєний. Для перевірки можна викликати 3-5 учнів, які виконують ці вправи на оцінку. Після виконання кожному учневі повідомляється оцінка.

Важливим фактором при проведенні підготовчої частини уроку гімнастики є збереження інтересу учнів до фізичних вправ. Одним з прийомів підвищення інтересу учнів до занять є використання різноманітних (нешаблонних) вправ, способів їх проведення, методів організації учнів на уроці.

Ефективність підготовчої частини уроку значно підвищується, якщо вона проходить під музику, а цікавість учнів до уроку підтримується за рахунок відтворення знань учнів. Вчитель повинен бути вимогливим до своїх учнів, його вимогливість повинна бути постійною, тактичною. Особливо вимогливо треба ставитись до учнів молодших класів під час навчання стройовим вправам, основним положенням рук та ніг при виконанні загальнорозвивальних вправ, умінню приземлюватись після стрибків, правильній поставі, тобто тим елементам, які є школою рухів.

**Методика проведення основної частини.** У цій частині уроку вирішуються основні завдання, пов'язані з формуванням в учнів певних рухових навичок та розвиток рухових (фізичних) якостей. Дуже важливо для кожного конкретного уроку визначити співвідношення нового та засвоєного раніше матеріалу. Не можна перевантажувати урок новим навчальним матеріалом. Відсутність нового на уроці також негативно позначається на ефективності навчального процесу, знижує учнівський інтерес, розпиляє їх увагу.

Вивчення нового навчального матеріалу зазвичай планують на кілька уроків поспіль. На одному занятті доцільно давати не більше 1-2 нових елементів чи з'єднань.

У молодших класах в основну частину включають 4-5 видів різних вправ, рухливі ігри, а в середніх і старших класах – 2-3 види. Ефективність навчального процесу насамперед залежить від правильного чергування різних видів гімнастичних вправ. Роботу учнів слід планувати так, щоб після виконання вправ в упорі, учні переходили до вправ у висах або навпаки.

### Способи організації учнів в основній частині.

Відповідно до завдань уроку, чисельності і підготовленості учнів, наявності інвентарю тощо діяльність учнів в основній частині може бути організована різними способами.

При навчанні і повторенні нескладних вправ доцільно використовувати *фронтальний* спосіб, тобто всі учні виконують вправу одночасно. Найбільш ефективно цей спосіб може використовуватись при проведенні акробатичних та загальнорозвивальних вправ, елементів танців, окремих підготовчих та підвідних вправ, вправ у рівновазі тощо.

Перевага фронтального способу полягає у можливості істотного підвищення щільності уроку. Використовуючи цей спосіб вчитель має можливість спостерігати за діями усіх учнів, що певною мірою організує та дисциплінує їх. Проте при навчанні більш складним вправам цей спосіб недостатньо ефективний.

Різновидом фронтального способу організації учнів в основній частині уроку є *змінний* спосіб. Він використовується, якщо недостатньо інвентарю, обладнання у залі або місць для виконання вправ. У такому випадку одне і те ж завдання виконують кілька груп по 8-10 осіб по черзі, одна зміна за іншою фронтально (при виконанні акробатичних вправ одна зміна виконує стійку на лопатках або «міст»), а інша зміна здійснює допомогу. Потім групи міняються місцями.

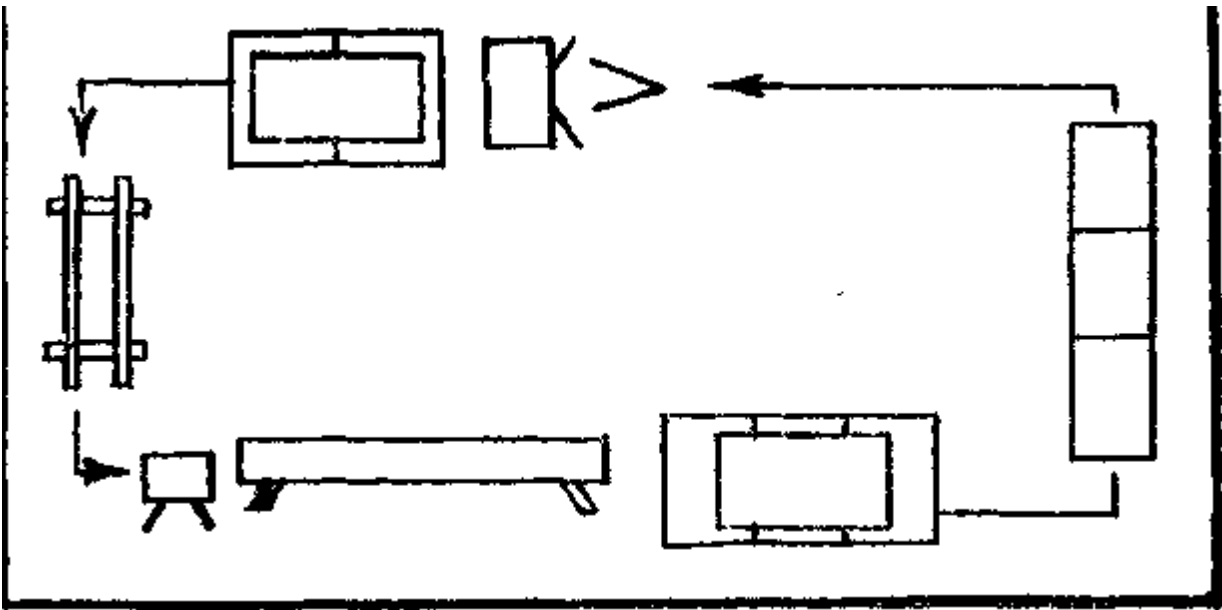
Найбільш поширеним способом організації учнів при навчанні є *груповий* спосіб, коли клас поділяється на групи (відділення по 8-10 осіб) і кожне відділення виконує вправи на своєму приладі. Потім через деякий час відділення міняються місцями, щоб упродовж основної частини уроку учні мали можливість виконати поставлені завдання. Бажано, щоб хлопці й дівчата виконували завдання окремо. Вправи виконуються фронтально (зміннами або потоком).

Використовуючи цей спосіб, вчитель повинен правильно розміщувати учнів біля приладів так, щоб їх не відволікали світло чи інші учні, щоб учні знаходились спинами один до одного, але так, щоб вони завжди були у полі зору вчителя.

Такий спосіб потребує від вчителя підготовки груповодів на кожен прилад.

Вчитель готує *навчальні картки* (мал. 12) для кожного виду (у яких розписані усі завдання, що регулюють діяльність учнів). У таких випадках вчитель повинен знаходитись там, де відбувається вивчення нового матеріалу, а груповоди – де повторення або закріплення матеріалу .

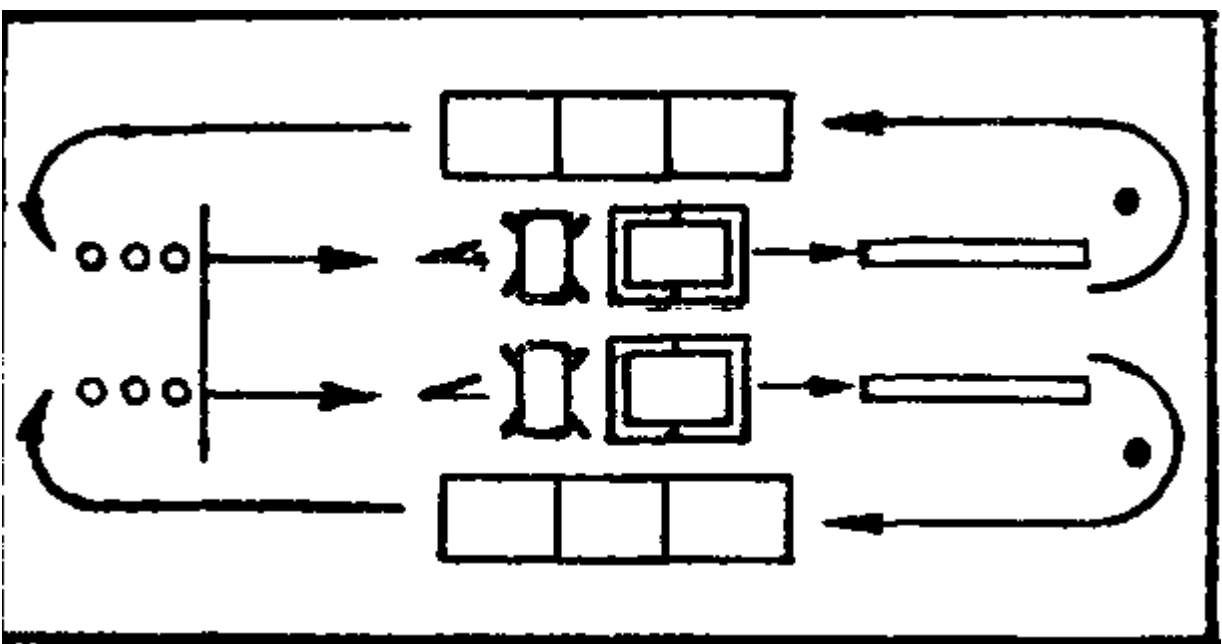
*Поточний* спосіб організації діяльності учнів передбачає виконання по черзі одного або декількох рухів, найчастіше з шиккуванням у колону. Найчастіше його використовують у акробатиці, у лазінні, у стрибках по колу або по квадрату, на приладах (бруси □ перекладина □ козел □ гімнастичні мати □ кільця □ лава □ скакалки і т.д.). Під час виконання вправ потоком вчитель має змогу давати індивідуальні зауваження дітям, що є однією із значних переваг цього способу. Залежно від конкретних умов може бути організовано два або три потоки.



Орієнтовну схему організації діяльності учні поточним способом показано на мал.

Слід привчати дітей без нагадування підходити до приладу, дотримуватися своєї черги. Наприклад, при виконанні ходьби по колоді або лаві: коли перша дитина доходить до її середини, друга починає ходьбу, а третя водночас підходить до приладу. Далі дитина виконує вправу на перекладині, потім зі скакалкою. Таким чином учні виконують вправи відповідно до поставленого завдання.

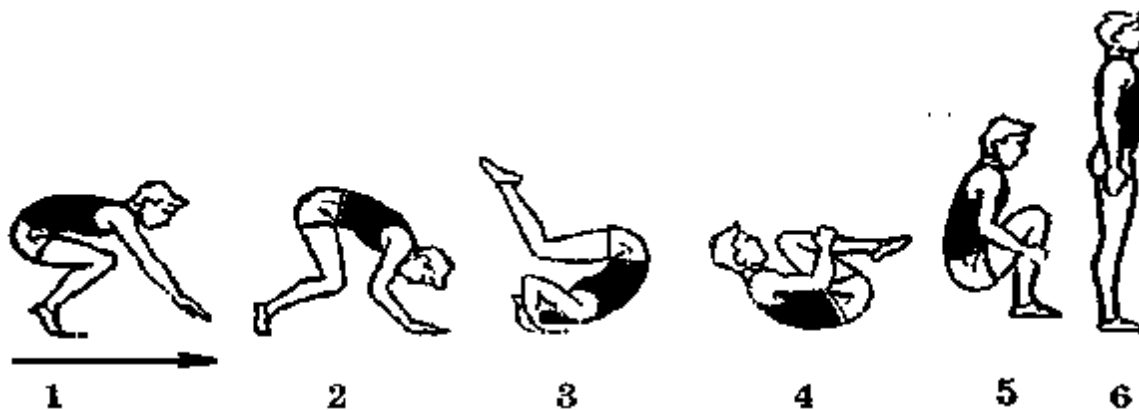
*Ігровий* спосіб використовується при виконанні майже усіх гімнастичних вправ, але вже добре вивчених і засвоєних. Це рухливі ігри та різного характеру естафети. Для цього використовуються ігри та ігрові вправи з бігом, перекидами, стрибками, подоланням смуги перешкод та іншими діями гімнастичного характеру.



Наведемо приклад схеми алгоритмічного типу вивчення вправи для освоєння перекиду вперед.

*Назва вправи. Перекид вперед.*

*Техніка виконання* (мал. 16). З упору присівши, розгинаючи ноги, перенести вагу тіла на руки, нахилити голову вперед (1-2); згинаючи руки, відштовхнутися ногами й перевернутися через голову – згрупуватися (3-4); виконати перекат в упор присівши – встати (5-6).



Що повинен знати учень при освоєнні перекиду вперед?

1. При опорі на руки повністю розгинати ноги у колінах.
2. Подаючи плечі вперед, нахилити голову на груди.
3. Відштовхуючись ногами, згрупуватися, захопивши руками середину гомілок.

Що він повинен уміти?

1. Виконувати щільне групування.
2. Виконувати перекати в групуванні.

Серії навчальних завдань для оволодіння технікою виконання вправи

I серія

1. Нахили та колові рухи головою.
2. Пружні присіди.
3. Колові рухи кистями.

II серія

1. Присіди у положення упор присівши.
2. Групування з різних вихідних положень.

III і IV серії

1. Перекати з різних вихідних положень та у різні кінцеві положення.

V серія

1. Перекид у сід з положення стійка ноги нарізно.

2. Перекид у сід у групуванні та в упор присівши з положення стійка ноги нарізно.
3. Перекид вперед з упору присівши з попередніми погойдуваннями.
4. Перекид вперед з упору присівши.

#### VI серія

1. Два перекиди вперед злито.

Для *етапу закріплення і удосконалення* вправи використовується низка методів.

*Метод стандартної вправи* – характеризується багаторазовим самостійним виконанням засвоєної вправи. Головним при цьому повинно бути прагнення виконувати більш якісно усі рухові дії при наступних спробах, усувати дрібні помилки.

*Метод перемінної вправи* передбачає створення мінливих умов, наприклад, виконання засвоєного елемента у поєднанні з раніш вивченим, незвичне розташування приладів тощо.

*Ігровий та змагальний методи* передбачають суперництво між учнями за досягнення певного результату. У цьому випадку корисними можуть виявитися такі завдання, як виконання освоєного елемента на кількість разів, на точність, на оцінку.

**Методика проведення заключної частини уроку.** Кожен урок повинен закінчуватися організовано. Тому, навівши лад на робочих місцях, учні вишиковуються на одній із меж залу в одну шеренгу.

Для заключної частини уроку доцільно добирати такі вправи, які знімають вплив фізичного навантаження, приводять організм у спокійний стан і в той же час виробляють уміння орієнтуватися у просторі й часі. Для цієї мети можна рекомендувати низку вправ відволікаючого характеру.

Певне місце можуть зайняти вправи з ігровими завданнями на увагу. Корисними виявляться й вправи заспокійливого характеру. У заключній частині уроку можна застосовувати також вправи на координацію. Виконання їх є однією з важливих умов підвищення активності учнів, поліпшення їх фізичної підготовленості, першим кроком до самостійних занять фізичною культурою.

За допомогою домашніх завдань поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного вдосконалювання. Домашні завдання повинні бути логічним продовженням навчальної роботи й складатися із вправ, спрямованих на розвиток основних рухових якостей, а в окремих випадках – повторення найпростіших елементів техніки руху. Важливо також, щоб вчитель наочно показував вправи з домашнього завдання, уточнював навантаження. Кількість вправ, що задаються додому, повинна бути такою, щоб їх виконання не перевищувало 15-20 хв. Щоб користь від домашніх завдань була більш результативною, вчителів необхідно домагатися не тільки їх систематичності, але й постійного контролю. Такий контроль здійснюється насамперед на уроках. Він може полягати у перевірці правильності виконання вправ, зрушень кількісних показників тощо.

## **Перелік теоретичних питань для підготовки до залікової роботи з дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики»**

1. Гімнастика як наукова дисципліна. Об'єкт та предмет дослідження.
2. Завдання та методичні особливості гімнастики.
3. Характеристика стройових прийомів (шикування, перешикування).  
Основні
4. команди у стройових прийомах.
5. Характеристика основних стройових термінів (стрій, розгорнутий стрій,
6. зімкнутий стрій, шеренга, фланг, фронт, колона, інтервал).
7. Класифікація стройових вправ.
8. Характеристика методів при навчанні стройових вправ.
9. Показ загально розвиваючих вправ.
10. Послідовність загально розвиваючих вправ при складанні комплексів.
11. Методичні поради щодо проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ).
12. Характеристика термінів: вис, упор, сід, оберт, поворот.
13. Акробатичні вправи (характеристика і класифікація).
14. Акробатичні вправи (терміни).
15. Методичні поради навчання акробатичних вправ.
16. Структура уроку гімнастики.
17. Призначення, засоби і методи проведення підготовчої частини уроку.
18. Призначення, засоби і методи проведення основної частини уроку.
19. Призначення, засоби і методи проведення заключної частини уроку.
20. Динамічні та часові характеристики гімнастичних вправ.
21. Техніка гімнастичних вправ на брусах.
22. Гімнастичні вправи на перекладині.
23. Гімнастичні вправи на колоді.
24. Техніка вільних вправ.
25. Гімнастичні вправи на кільцях.
26. Стрибки.
27. Гімнастичні вправи на коні
28. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання.
29. Профілактика травматизму у різних видах вправ.
30. Страхівка і допомога при навчанні гімнастичним вправам.



## 7. Контрольні заходи

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики» здійснюється у вигляді поточного контролю знань студентів та оцінювання самостійної роботи студентів відповідно до робочої навчальної програми.

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики» проводиться за такими формами:

*під час практичних занять:*

– оцінка за тестування, яких 5 на протязі вивчення дисципліни (максимальна оцінка 50 балів);

– оцінка за складання планів конспектів уроку з гімнастики в школі 3шт.1 розгорнутий(10 б.),2 скорочених ( по 5 б.) (максимальна оцінка 20 балів) ;

– оцінка за ІНДЗ (максимальна оцінка 10 балів) ;

– оцінка за консультації (максимальна оцінка 20 балів).

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

**Залік** є підсумковим контролем змістового модуля. Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова залікова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів.

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується заліком, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);

- на заліку 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за залік 55).

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = 0,5(P_y) + 0,5(E_P)$$

( $P_y$ ) – підсумковий бал за тестову контрольну роботу та індивідуальне завдання(реферат);

( $E_P$ ) – підсумковий бал за дистанційну екзаменаційну роботу. Оцінюється за 100 бальною шкалою і здійснюється в відповідності до таблиці 1:

Таблиця 1

**Шкала залікового модульного контролю**

<b>Рейтинг студента за 100-бальною шкалою</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Оцінка за шкалою ESTS</b>
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

## 8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до практичних занять.

вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

## 9. Рекомендована література

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с.
3. Герасименко, С.Ю. Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчальнометодичний посібник для студентів вищих навчальних закладів /С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. –36 с.
4. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).
5. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47 с.
6. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А.,Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник.Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
7. Кізло, В. Термінологія стройових вправ : Навч.-метод. посібник для практ. Занять з гімнастики / ДДПУ ім. І.Франка; Авт.: В. Кізло, С. Герасименко, Р. Кушнір та ін. – Дрогобич : [РВВ ДДПУ ім. І. Франка], 2008. – 30 с. 7.
8. Петрина, Р.Л. Основна гімнастика / Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела. – Л. Українські технології, 2002. – С. 64–68.
9. Санюк, В.І. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та стройових вправ / В.І.Санюк, Ю.А.Биков // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб.статей III науково-практичної конференції. – Львів, 2001. – С. 222–234.
- 10.Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ.\навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
- 11.Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 4-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Ч. 2. – С. 272-284.

## **10. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Кінограми гімнастичних вправ, електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси.
2. <http://usf.org.ua/>.
3. <http://uk.wikipedia.org/>