

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА:

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ

ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА

ГІМНАСТИЧНИХ СНАРЯДАХ

*Рекомендовано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського
як навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра*

Київ

КПІ ім. Ігоря Сікорського

2019

Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.

Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського (протокол № 9 від 30.05.2019 р.) за поданням Вченої ради Факультету біомедичної інженерії (протокол № 10 від 24.04.2019 р.)

Електронне мережне навчальне видання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА:

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ СНАРЯДАХ

- Укладачі: *Зеніна Ірина Володимирівна*, канд. педагогічних наук, доц.
Добровольський Володимир Едвардович
Шишацька Валентина Іванівна
- Відповідальний редактор *Хіміч І. Ю.*, доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент
- Рецензенти: *Кожанова О.С.*, доцент кафедри спорту та фітнесу факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Гринченка, кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент
Скибицький І. Г. доцент кафедри спортивного вдосконалення НТУУ "КПІ імені Ігоря Сікорського", кандидат педагогічних наук, доцент

Посібник розрахований на студентів 1, 2 курсів навчання, які відвідують заняття зі спортивної гімнастики технічного університету. На відміну від існуючих підручників, допоможе студентам отримати необхідні відомості кваліфікаційної програми зі спортивної гімнастики. Зміст посібника охоплює всі сторони навчальної роботи з курсу гімнастики і методики викладання. Практична та методична частини посібника враховують наступність матеріалу і розміщені за ступенем зростання його складності. Основний практичний матеріал викладено з коротким аналізом послідовності техніки виконання гімнастичних вправ, методики навчання.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА, ЗАВДАННЯ І ЗМІСТ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	9
2. ВИДИ ГІМНАСТИКИ, ЇХ ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ У ВНЗ.....	14
3. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ.....	24
4. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ.....	27
5. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.....	31
6. ЗМІСТ КЛАСИФІКАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА.....	35
6.1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ ІІІ РОЗРЯДУ.....	35
6.1.1. Акробатика.....	35
6.1.2. Кінь – махи.....	37
6.1.3. Кільця.....	39
6.1.4. Опорний стрибок.....	40
6.1.5. Бруси.....	41
6.1.6. Поперечина.....	42
6.1.7. Розвиток фізичних якостей.....	44
6.1.8. Залікові вимоги зі спортивної гімнастики.....	45
6.2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ ІІ РОЗРЯДУ.....	45
6.2.1. Акробатика.....	45
6.2.2. Кінь – махи.....	46
6.2.3. Кільця.....	47
6.2.4. Опорний стрибок.....	49
6.2.5. Бруси.....	50

6.2.6. Поперечина.....	51
6.3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ 1 РОЗРЯДУ.....	52
6.3.1. Акробатика.....	52
6.3.2. Кінь –махи.....	54
6.3.3. Кільця.....	56
6.3.4. Опорний стрибок.....	57
6.3.5. Бруси.....	58
6.3.6. Поперечина.....	60
Список літератури.....	63

ВСТУП

Спортивна гімнастика - один з найбільш популярних видів спорту, в якому складнокоординаційні дії виконуються у відносно постійних умовах з оцінкою майстерності спортсмена за критеріями важкості програми, її композиції, якості виконання.

До особливостей спортивної гімнастики відносяться: необхідність опанувати вправи у всіх видах багатоборства, техніка виконання нових елементів і вправ, велика кількість стресових і травмонебезпечних ситуацій з подоланням негативних емоцій при виконанні ризикованих елементів підвищеної складності, змагальна діяльність гімнаста характеризується відсутністю безпосереднього контакту з суперником, гімнастиці притаманний творчий компонент.

Гімнастика є випробуваним дієвим і універсальним засобом фізичного виховання. Її значення обумовлене доступністю і різноманітністю засобів, ефективністю впливу на організм. Вітчизняна школа гімнастики сильна гармонійним розвитком оздоровчих масових форм гімнастики і її спортивних видів. Гімнастичні вправи багато структурні і багатофункціональні. Ці властивості відкривають широкі можливості для підбору вправ і вдосконалення способів їх застосування в оздоровчих, освітніх, виховних та прикладних цілях. Подальший розвиток гімнастики в загальноосвітніх та професійних школах, в середніх і вищих навчальних закладах потребує розробки нових підходів до визначення найбільш цінних вправ для виховання і вдосконалення фізичних якостей і рухових здібностей, набування прикладних умінь і навичок, засвоєння і вдосконалення техніки виконання вправ. Гімнастичні вправи в сукупності зі словом педагога, музикою, умовою проведення занять мають величезний по різнобічності вплив на людину як на особистість і як на суб'єкт пізнавальної та практичної діяльності в цілому.

Багато вправ мають безпосередньо прикладне значення, наприклад,

деякі підйоми, опускання, перевороти, перемахи, рівноваги, зіскоки та інше. З огляду на ту обставину, що більшість вправ в гімнастиці класифікується на кілька однорідних груп, можна сподіватися, що ознайомлення з технікою і методикою навчання одного елемента допоможе освоїти техніку виконання інших однорідних елементів і з'єднань.

Гімнастика вирішує такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку, фізичній підготовці, формуванню правильної постави;
- збагачення спеціальними знаннями в області гімнастики, формування гігієнічних навичок, заохочення до самостійних занять фізичними вправами;
- розвиток рухових і психічних здібностей, необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами різної складності, життєво необхідними, побутовими, воєнно-прикладними руховими вміннями та навичками;
- підготовка висококваліфікованих спортсменів;
- формування організаторських та професійно-прикладних умінь і навичок, необхідних для успішної педагогічної діяльності;
- виховання естетичних, волевих, моральних якостей. Успіх в оволодінні знаннями, руховими вміннями та навичками в області гімнастики розглядається в залежності від здатності тих, хто займається і методичної майстерності педагога. Взаємини між педагогом і учнем носять особистий характер. Вони повинні добре і всебічно знати один одного. Вчитель - він завжди й учень.

Наявність різних освітніх технологій, постійна поява нових вимагає від викладача гнучкості, творчості, високої педагогічної майстерності. Кваліфіковане викладання гімнастики можливо за умови твердого засвоєння теоретичних і методичних основ навчання, виховання і

спортивного тренування, які повинні бути добре відпрацьовані в процесі педагогічної практики. В ході практичної діяльності кожен педагог, в залежності від його індивідуального складу характеру і особистих властивостей, відбирає найбільш ефективні методи і методичні прийоми. Вибір того чи іншого методу залежить також від навчального завдання, характеру і складності вправи, що вивчається часом, місцем і умовами, в яких проводяться заняття, від фізичної та технічної підготовки студентів, загальних і приватних завдань навчання. Завдання педагога полягає в тому, щоб з безлічі різних за структурою вправ і можливих способів їх виконання вибрати такі, за допомогою котрих можна було б збагатити знаннями студентів, рухові навички та вміння, розвинути у них необхідні здібності.

Гімнастичні вправи являють собою складну динамічну структуру свідомо виконуваних рухів, спрямованих на досягнення заздалегідь поставленої мети: підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових, психічних, особистісних здібностей, збагачення студентів руховим досвідом, спортивними і трудовими навичками і іншим, при цьому через роботу м'язів в тісний контакт вступають певні ланки тіла, системи енергозабезпечення, сенсорні системи, психічні та особистісні властивості гімнаста. В основі техніки гімнастичних вправ лежать закони механіки, динаміки, анатомії, фізіології і психології.

Вправи на гімнастичних снарядах і акробатичні вправи займають провідне місце в числі засобів гімнастики. Обсяг вправ з кожним роком постійно збільшується, їх складність зростає. За останні роки техніка вправ на гімнастичних снарядах прогресує швидкими темпами і піднімається на вищий щабель майстерності. Штучно створені вправи на гімнастичних снарядах і акробатичні вправи створюють гарні передумови до швидкого оволодіння усяким новим рухом. Ніякі інші засоби гімнастики не можуть забезпечити такого розвитку і зміцнення м'язового і зв'язкового апаратів

рук і тулуба, як вправи на снарядах і акробатика. Різні обертання, оберти, перевертання, виси і упори, стійки і рівноваги вельми корисні для тренування вестибулярного апарату, сприяють розвитку сміливості і рішучості, виховують вміння орієнтуватися в несподіваній обстановці.

У навчальному виданні в популярній формі узагальнюються результати наукових і методичних розробок, досвід роботи вихователів, тренерів в області гімнастики. У змісті описується характеристика гімнастики, гімнастичних вправ, спортивної техніки та основи технічної підготовки гімнастів.

Дане видання може бути використано в якості навчального посібника з гімнастики для студентів, які займаються спортивною гімнастикою. Зміст навчального посібника сприяє в придбанні спеціальних знань, рухових умінь і навичок, спортивного досвіду, в засвоєнні теоретичних і методичних основ навчання.

Навчальний посібник може бути призначений для застосування у практичній діяльності викладачів, тренерів та гімнастів, а також розрахований на широке коло фахівців з гімнастики.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА, ЗАВДАННЯ І ЗМІСТ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

1. Гімнастика - це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності - високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом [6,7].

2. Витоки гімнастики спостерігаються зі стародавніх часів, коли різні вправи і танці були спрямовані на показ сили, гнучкості, спритності, сміливості, емоційного підвищення, а пізніше на формування краси статури людини. Саме слово "гімнастика" запозичене з грецької мови і має два значення: "гігнос" - оголений та (грец. Gimnasio) - "гімназіо" - вправлятися, тренуватися.

Спортивна гімнастика є окремим видом гімнастики, де в умовах змагань за допомогою кваліфікованих суддів експертно-оцінним методом у балах, визначається якість виконання вправи (її складність та гармонійність) і визначається місце (рейтинг) спортсменів

Від Олімпійських ігор у Гельсінкі 1952 року до Олімпійських ігор в Афінах 2004 року українські гімнасти були олімпійськими чемпіонами і призерами. Всьому світу відомі імена видатних гімнастів: Віктор Чукарин і Марія Гороховська, Борис Шахлин і Лариса Латиніна, Юрій Титов і Поліна Астахова, Богдан Макуц і Стелла Захарова, Роман Зозуля і Оксана Омелянчик, Лілія Подкопаєва, Тетяна Гуцу і Олександр Береш [10].

На XXVIII Олімпіаді в Афінах (2004р.) перемогли гімнасти Володимир Гончаров (на брусах) і Юрій Нікітін (на батуті). До

Олімпійських ігор у Лос-Анджелесі 1984 року, які були бойкотовані, у складі команди колишнього СРСР готувалась школярка з 8 класу ЗОШ № 17 м. Житомира, чемпіонка України 1983р. з вільних вправ, срібний призер Спартакіади народів СРСР 1983р. майстер спорту Маргарита Іршенко (тренери: Айунц Л.Р., Айунц В.І., хореограф Савитська Н.О.) [10]

3. Гімнастика як науково - методична дисципліна є частиною науки про фізичне виховання . Методологічною основою гімнастики є об'єктивне знання про людину і суспільство, яке базується на комплексі наук: педагогіки, психології, анатомії, фізіології, гігієни, теорії фізичного виховання, біомеханіки, математичної статистики та ін.

Гімнастика має свою історію, теорію та методику виховання, засоби і методи викладання, розробки нових складних гімнастичних елементів, загальні основи навчання і виховання спортсменів високого класу, закономірності технічної підготовки складних вправ.

Термінологія гімнастики є базовою основою усій спортивної термінології і має значний обсяг понять, категорій, правил користування, без яких неможливий подальший розвиток у різних видах спорту.

Суддівство в гімнастичних видах має свою складну та багатоманітну специфіку і є складною частиною знань про гімнастику [6].

4. Завдання гімнастики

Загальні завдання гімнастики:

1) Всебічний гармонійний розвиток особистості, організму людини в цілому і окремих його систем, зміцнення здоров'я, формування постави, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

2) Виховання моральних, вольових і естетичних якостей людини: дисциплінованості, акуратності, наполегливості у подоланні труднощів.

3) Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які необхідні у повсякденному житті, на виробництві та для захисту Батьківщини [5].

Спеціальні завдання гімнастики:

1) Збагачення спеціальними знаннями і практичними прийомами в гімнастики, навчання новим складним руховим діям, оволодіння специфічним досвідом емоційного і естетичного сприймання, вдосконалення рухової діяльності до рівня мистецтва.

2) Розвиток рухових здібностей, якостей та їх сполучень і поєднань із психічними відчуттями, уявленнями, сприйманням, необхідних для рухової координації у різноманітних умовах.

3) Формування організаторських та професійно-прикладних вмій та навичок для успішної педагогічної діяльності.

4) В спортивних видах гімнастики це оволодіння певною формою складних рухів, вдосконалення рухового-функціонального апарату до високого рівня, підготовка висококваліфікованого спортсмена.

5. Засоби і методи гімнастики

Засоби - це гімнастичні вправи, ритм і музичний супровід занять, слово педагога як психо-регулюючий вплив, природні сили, гігієнічні процедури, творчо-мистецька насиченість рухів.

Метод – «система цілеспрямованих дій та впливів, що приводять до цілі. Методичний прийом – спосіб реалізації метода в конкретній педагогічній ситуації» [1, 4, 5].

Методи у гімнастиці - це способи застосування вправ та інших засобів щодо запланованого впливу і одержання очікуваної реакції, закріплення та вдосконалення певних характеристик і параметрів рухів.

6. Методичні особливості гімнастики

1) Домінування цілісно-розчленованого методу навчання та вдосконалення складних вправ і комбінацій на основі розкладу вправи на окремі частини (фази) за смисловим принципом або біомеханічною доцільністю. Свідоме оволодіння базовою структурою окремого елемента, подібне вдосконалення частин та вправи в цілому.

2) Можливість вузько спрямованого (аналітичного) розвитку і вдосконалення окремих м'язових груп, рухових якостей (наприклад: гнучкості в окремому суглобі) або поєднань якостей, систем і органів та вплив на психічні здібності особистості.

3) Використання природних видів вправ: біг, ходьба, стрибки, поштовхи та інші з суто гімнастичними формами і перетвореннями природних рухів в гімнастичні форми.

4) Можливість ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних і кінцевих положень. Поєднання окремих вправ у зв'язки. Виконання вправ в умовах м'язової та розумової втоми, емоційного збудження або пригнічення на різних обладнаннях у різних умовах оточуючого середовища.

5) Активізація занять за рахунок використання музики, комунікативного ефекту групових вправ і масових виступів.

6) Можливість чіткого регулювання (дозування) навантажень різного характеру відповідно до контингенту (віку, статі, підготовленості, стану здоров'я та ін.).

7) Використання інших видів спорту (плавання, спортивних ігор, туризму та інших) для відновлення або збагачення рухового досвіду і рухів складної координації і структури (стрибки, метання, лижі, слалом, гребля та ін.).

8) Оволодіння прийомами страхування та самострахування.

9) Попереднє спостереження за якістю обладнання та його закріплення.

10) Поєднання гімнастичних вправ з іншими спортивними видами; природних рухів з вправами, що придумані людиною (наприклад: стійка на руках, великі оберти, різні сальто з поворотами та ін.).

11) Розвиток сміливості у гімнастиці тримається на чітких навичках виконання складних вправ, високому ступені орієнтації у просторі та часі,

своєчасному використанні страхування, достатньому попередньому рівні розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості [4, 6, 8, 10].

Принципи організації навчально-тренувального процесу

1. *Принципи* – це основні вимоги, завдяки яким процес набуває цілеспрямованого та організованого характеру. Вони визначають межі допустимих відхилень, вимагають динамічної рівноваги різних впливів, можливості різнобічного розвитку без ущемлення для спеціалізації.

За спрямованістю принципи поділяються на такі, що спрямовані на 1) навчання рухам, 2) на розвиток фізичних здібностей [5], 3) на групи [6]:

а) *Дидактичні*: свідомості і активності, доступності, послідовності і систематичності, міцності, наочності навчання, творчості, вимогливості, важкості і напруги, адекватності та конструктивності завдань, напрямку навчання, психологічної мотивації [8].

б) *Специфічні* для фізичного виховання і спортивної діяльності: адекватності фізичної діяльності та характеру м'язових напружень, корекції до рівня розвитку фізичних можливостей, системності та ієрархії у структурі рухового акту, підпорядкованості життєвих потреб процесу тренування (на етапах вищої майстерності), експерименту[6].

в) *Фінансово-матеріального та правового забезпечення*: наявність умов для якісного тренування, його сучасного складу, медично-лікувального обслуговування, якісної реабілітації, достатньої оплати та винагороджування результатів праці та ін.[4].

2. ВИДИ ГІМНАСТИКИ, ЇХ ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ У ВНЗ

Особливості гімнастики. Гімнастика від інших видів фізичної діяльності і видів спорту відрізняється тим, що вона поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки і інше) з рухами, які видумані, створені фантазією людини /стійки на голові і руках, різні гімнастичні елементи на приладах - оберти, підйоми, сальто і інше/ в унікальну систему вправ, методів, прийомів, що є незамінним для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації, спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва.

З другого боку гімнастика цілеспрямована на розвиток і задоволення естетичних здібностей і потреб людини, - того, що притаманне тільки людині.

Різноманітність гімнастичних вправ, вибіркового характеру їх дії на окремі групи м'язів, можливість чіткого дозування фізичного навантаження і різнобічність впливів - це незамінний засіб фізичного виховання.

Гімнастика широко застосовується в дошкільних установах і в учбових закладах, в лікувально-профілактичній роботі і на виробництві, в армії і в спорті. Вправи гімнастики використовуються для вирішення спеціальних завдань в підготовці спортсменів всіх видів спорту. Гімнастичні вправи складають необхідну основу самостійних домашніх занять, виробничої гімнастики, фізкультурних пауз.

Гімнастику застосовують в професійно-прикладній фізичній підготовці фахівців різних галузей в установах і закладах.

Під час гімнастичних занять набувають і вдосконалюються такі вміння і життєво-необхідні звички як ходьба, біг, лазіння, рівновага,

стрибки, метання, підняття і перенесення вантажу, подолання перешкод і інші, які необхідні кожному в трудовій діяльності і під час військової служби.

Гімнастика в системі фізичного виховання.

У системі фізичного виховання, гімнастика займає одне з провідних місць, як засіб всебічної фізичної підготовки: розвитку рухових навичок, здібностей і якостей. В навчальних планах з фізичної культури, на факультетах фізичного виховання вузів та в інших навчальних закладах, які готують фахівців з фізичної культури, предмет гімнастики є однією з профільюючих дисциплін. Курс гімнастики вивчається протягом усіх років навчання.

Велика увага до гімнастики не випадкова. Адже в процесі вивчення курсу гімнастики студенти - майбутні фахівці оволодівають не лише певним обсягом теоретичного і практичного матеріалу, а й навичками майбутньої педагогічної професії, навчаються правильно організувати й проводити урок з фізичної культури, організовувати й проводити тренувальні заняття. Крім того, вони оволодівають навичками страхування учнів під час виконання небезпечних вправ. Відомо, що урок гімнастики відрізняється від уроків з інших видів спорту особливо чіткістю, організованістю, суворою регламентацією часу і певним розподілом навчального матеріалу, дозування фізіологічного навантаження та ін. Отже, оволодівши педагогічною майстерністю в проведенні занять з гімнастики, майбутньому фахівцеві легко проводити будь-яке заняття з фізичної культури.

Предмет гімнастики в усіх спеціальних навчальних закладах є загальною школою, яка готує фахівців до практичної педагогічної діяльності. Таким чином, гімнастика є педагогічною дисципліною, обов'язковим навчальним предметом, який викладається в загальноосвітніх школах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах.

Гімнастика, як наукова дисципліна, є частиною науки про фізичне виховання взагалі. Методологічною основою гімнастики, як науки, є об'єктивне знання про людину і суспільство. Вона базується на цілому комплексі суміжних наук: педагогіки, психології, анатомії, фізіології, гігієни, теорії фізичного виховання та ін.

Досліджуючи питання техніки гімнастичних вправ, на другому курсі використовують відповідні розділи механіки і біомеханіки. Наукові дослідження в галузі гімнастики ведуть за допомогою різноманітних методів, серед яких основними є педагогічні, фізіологічні, біомеханічні, теоретичні і математичні. Гімнастика є науково-теоретична і практично-педагогічна дисципліна, вона має свою історію, свою теорію і методику викладання, свої засоби і методи організації занять. Історія гімнастики розкриває питання розвитку гімнастики як одного з основних засобів і методів фізичного виховання. Вона тісно пов'язана з історією фізичної культури в цілому, педагогіки та інших наук про закономірності розвитку і виховання людини. Теорія гімнастики висвітлює питання про суть і зміст, мету і завдання, місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання. У розділі методики викладання гімнастики висвітлено питання про загальні основи навчання і виховання стосовно гімнастики, окремих її груп, видів, вправ.

Для вивчення курсу гімнастики програмою передбачаються певні форми занять: лекційні і семінарські, методичні і практичні. У лекціях висвітлюють науково-теоретичні положення гімнастики як науково-педагогічної дисципліни. На самостійних заняттях ці положення закріплюються й поглиблюються у формі творчої роботи студентів. На практичних і методичних заняттях студенти оволодівають методами навчання гімнастичних вправ різної складності, навичками організації і проведення занять з різними контингентами учнів, навчаються складати документацію з планування й обліку навчально-тренувальної роботи,

вивчають прийоми страхування, правила змагань і техніку суддівства, правила записування гімнастичних вправ та інші складові, що визначають професійний рівень викладача фізичної культури і тренера з виду спорту.

Характеристика видів гімнастики і їх призначення.

Людина здібна виконати безліч різних рухів. Тому так різноманітні гімнастичні вправи. Однак, в кожному конкретному випадку застосовується обмежена їх кількість, придатних для рішення завдань. Прогрес системи фізичного виховання в ХХ ст., медичних досягнень, спеціалізація вправ, розвиток методів чіткого спрямування на організм людини дозволяють класифікувати гімнастику на окремі групи і види, вказати їх призначення, визначити засоби.

Конкретна характеристика груп і видів гімнастики

Основна гімнастика - відносно самостійний вид гімнастики, що використовується в фізичному вихованні людей різних за віком, а) для загального фізичного розвитку і закріплення їх здоров'я, б) як освітньо-розвиваючий засіб фізичного виховання отримала поширення в роботі з дітьми дошкільного і шкільного віку, з навчаючими різних учбових закладів і студентами вузів, військовослужбовців і іншого контингенту.

Як засіб фізичного виховання основна гімнастика доступна всім. На заняттях використовуються стройові, загально розвиваючі і прикладні вправи, різноманітні стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, найпростіші елементи художньої гімнастики і акробатики.

Освітньо-розвиваюче значення основної гімнастики пояснюється впливом вправ на всі функції людського організму: поліпшення працездатності органів і систем, формуванні правильної осанки, що пояснюється сприянням чіткого порядку і суворою дисципліною, музичним супроводом, що розвиває естетичні здібності.

Жіноча гімнастика - різновид основної гімнастики, в змісті якої, враховуються особливості жіночого організму, перш за все функції

материнства. В зв'язку з цим багато вправ спрямовано на зміцнення м'язів таза, (малого таза і тазового дна), м'язів живота.

В задачі жіночої гімнастики входить розвиток пластики, естетичного вираження рухів, почуття ритму і темпу, виховання таких рухових якостей, як спритність, гнучкість, витривалість, набуття прикладних навичок. Завдяки заняттям жіночих гімнастики; удосконалюється осанка, фігура стає стрункою, покращується хода. Заняття проводяться, як правило, з музичним супроводом. Доцільно проводити їх 2-3 рази на тиждень.

В учбових закладах, де переважає жіночий контингент, учбові заняття жіночою гімнастикою набувають важливого значення.

Гігієнічна гімнастика є доступним засобом оздоровлення і фізичного виховання людей, джерелом сили, бадьорості і життєрадісності. Нею можна займатися в групах, протягом дня, в гуртожитках, колективно і індивідуально. Заняття можна проводити вранці, вдень (через 1,5-2г. після вживання їжі) або ввечері (за 1-2 г. перед сном). Можна рекомендувати для цього комплекси загальнорозвиваючих вправ, які передаються по радіо або телебаченню. Однак цих вправ не досить для молодих людей, які систематично, займаються спортом. Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ) - частина гігієнічної гімнастики.

Атлетична гімнастика - це система вправ з додатковим опором, спрямованих на: а) розвиток сили і формування зовнішніх форм тіла, б) зміцнення суглобів, сухожилків та зв'язок, в) на всебічну фізичну підготовку г) підвищення функціональних можливостей спортсменів різних видів спорту.

В наш час природним є бажання юнаків та дівчат стати сильним, спритним і красивими, здати норми державних тестів, бути готовими до служби в збройних силах та МВС.

Однак, стати сильним і спритним можна лише шляхом систематичних занять фізичними вправами, фізичною працею, спортом.

Тому зрозуміло популярність атлетичної гімнастики серед підлітків, юнаків та дівчат, яка пояснюється тим, що вона сприяє гармонійному розвитку всього тіла, пропорціям і мускулатури, формуванню правильної і красивої постави, сили спритності, гнучкості та ін. фізичних і морально-вольових якостей. Стабільно зростає популярність атлетизму з жіночого контингенту. До того без спеціальної атлетичної підготовки неможливі високі результати ні в одному виді спорту.

Але тих вправ, які даються на навчально-тренувальних заняттях, занадто мало: ці заняття слід розглядати як методичні, де ви знаєте ази атлетичної гімнастики. Крім них потрібно обов'язково виконувати ці вправи вдома, виконувати із знанням діла і систематично.

Як же практично організувати свої домашні заняття атлетичною гімнастикою, силовою підготовкою?

Перш за все слід придбати чи виготовити самому деякі спортивні снаряди, обтяження, які можна використовувати в ваших квартирних умовах або на площадці у дворі. Потім треба спланувати свої заняття в загальному режимі дня, виділити для цього 25-40 хв. щоденно чи через день. Після цього підібрати підходящий комплекс вправ з урахуванням ваших можливостей, полу, часу занять (вранці або вечором) наявності інвентарю.

Перед тим, як розпочати заняття, запам'ятайте декілька загальних правил і порад, специфічних для атлетичної гімнастики:

— користь від вправ з обтяженнями буде тільки тоді, коли вони виконуються регулярно; навантаження повинні відповідати віку, стану вашого здоров'я і статі;

— навантаження з малими вагами, з незначними зусиллями неефективні для росту силових показників;

— з їх допомогою малих ватів і швидких рухів можна виховувати спритність, гнучкість, швидкість рухів;

— інтенсивність виконання вправ, величина фізичного навантаження, повинні наростати поступово; надмірні навантаження не корисні;

— не форсувати навантаження: в перші заняття слід включити значну кількість вправ без обтяжень і тільки по мірі технічного оволодіння ними переходити до більших навантажень.;

— навантаження повинні охоплювати всі м'язові групи, але акцент слід робити на більш слабких групах м'язів чи тих, які потрібно розвивати більше других для покращення форм тіла ;

— силові тренування починаються з снарядом, який можна підняти не більше 8-10 раз підряд. В ході систематичних занять можна переходити до снаряду більшої маси, яку ви можете підняти 6-8; 3-4; 1-2 рази;

— працюючи по комплексу вправ атлетичної гімнастики, слід уважно відноситись до постійних методичних вказівок, які даються до кожної вправи; особливо суворо треба виконувати рекомендації по диханню - затримка дихання при виконанні вправ шкідлива;

— багаторазове повторення (12-16-20 раз) сприяє збільшенню м'язової маси і рельєфу м'язів;

— мала кількість повторень (3-4; 5-6 раз) які виконуються з великим напруженням або з великою швидкістю в меншій степені стимулюють збільшення м'язів і більшої швидкості і сили. Юнак 17-18 років повинен підтягуватись 10-12 раз, вдвічі більше віджиматися, 4-6 раз виконувати підйом силою, 8-12 раз підйом переверотом, не менше 4м лізти по канату без допомоги ніг.

Ритмічна гімнастика -- це різновид гімнастики оздоровчого напрямку, основним змістом якої є загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, виконані під емоційно-ритмічну музику групами і поточним методом. В учбових закладах і там, де переважає жіночий контингент, ритмічна гімнастика має широкий розвиток і популярність.

Стретчинг – різні пози для збільшення рухомості суглобів і розтягу м'язів.

Каланетика – система статистичних вправ (приблизно 30) оздоровчої спрямованості. З навантаженням часу (пози з гімнастики йогів “ушу”, “тандзі” і інші).

Шейтинг – сполучення фізичних вправ ритмічного характеру і спрямованості на розвиток гнучкості і сили.

Спортивні види гімнастики

Спортивна гімнастика. Цей вид спорту в програмі фізичного виховання представлений вільними вправами і окремими на спортивних снарядах. Вільні вправи - це комбінації різноманітних рухів, в поєднанні з ритмічною музикою, - це є прекрасним засобом естетичного виховання. Велике значення вільних вправ, також, в вихованні швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, виразності рухів. Вправи на гімнастичних снарядах - канаті, перекладині, брусах, кільцях, колоді, коні для махів і опорних стрибків, вивчаються на учбових заняттях в спеціально обладнаному гімнастичному залі. Ці вправи потребують підвищеної дисциплінованості учнів, виконуються із страховкою викладача чи підготовленого учня або самостійно лише після бездоганного засвоєння.

Акробатика. Акробатичні вправи являють собою головним чином рухи обертального характеру навколо різних висів (кувирки, сальто і інше), а також вправи в рівновазі, виконані в незвичайних умовах. Вони можуть виконуватись на акробатичній доріжці, на снарядах спеціальних конструкцій (трамплін, підкидна дошка, батут і інше). Індивідуально чи за допомогою тих, хто займається. Акробатичні вправи є важливим засобом вдосконалення фізичних і вольових якостей. Вони застосовуються на учбових заняттях для виховання сили і гнучкості, спритності, сміливості і рішучості, швидкості реакції, удосконалювання координації рухів. Велику цінність акробатичні вправи становлять для тренування вестибулярного

апарату, в зв'язку з чим, вони знаходять широке застосування в підготовці пілотів і космонавтів.

Художня гімнастика. Цей вид жіночого спорту стрімко досяг високого рівня техніки і популярності . Він включений в програму Олімпійських ігор з 1988р. На уроках фізичного виховання в різних навчальних закладах і в процесі самотренування учнів широко застосовуються певні вправи із художньої гімнастики. Оволодіння ними дозволяє удосконалити гнучкість тіла і силу м'язів, стійкість і відчуття рівноваги, спритність і координацію рухів. Регулярне виконання хореографічних вправ надає рухам виразності і привабливості. Ці якості високо оцінюються не тільки в художній гімнастиці, але і в фігурному катанні, акробатиці, стрибках у воду. Так дівчини, які займаються художньою гімнастикою, приваблюють стрункістю, красою осанки, елегантністю рухів. Вправи хореографії потрібні і юнакам: вони надають їм сильним рухам пластичності і виразності.

Прикладні види гімнастики сприяють підвищенню професійної працездатності, зняттю втоми, профілактиці професійних захворювань. Основні форми занять: виробнича гімнастика, вступна гімнастика (перед початком роботи), фізкультурна пауза (хвилинка), гімнастична мікро пауза.

Професійно-прикладна гімнастика - складова частина направлена на загальний фізичний розвиток тих, що займаються, досконалість їх рухових здібностей, від яких в значній мірі залежить успіх в оволодінні вибраної професії, а в наступному забезпечує високопродуктивну працю.

Спортивно-прикладна гімнастика є частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки в різних видах спорту. Вибірково діючи на функції різних органів і систем, гімнастичні вправи дозволяють прискорити ріст спортивних результатів. Так, у видах спорту, де рухи зв'язані з обертаннями тіла (фігурне катання, стрибки у воду, боротьба і

ін.), широко застосовуються акробатичні вправи. В видах спорту, де підвищення навантаження пред'являються до органів дихання і кровообігу (наприклад, легка атлетика, лижні гонки, плавання), велике місце займають загально розвиваючі гімнастичні вправи, різноманітні стрибки із скакалкою.

Гімнастичні вправи застосовуються спортсменами ряду видів спорту для виховання необхідних фізичних якостей - сили, спритності, гнучкості і інше. Враховуються особливості виду. Наприклад, фігуристи і стрибунки в воду віддають перевагу гімнастичним вправам чіткого стилю, а плавці, легкоатлети, вільним маховим рухам.

Вправи спортивно-прикладної гімнастики включаються в різноманітні комплекси і в розминку на учбово-тренувальних заняттях, в ранкову гігієнічну гімнастику, в ранкову спеціальну гімнастику.

Військово-прикладна гімнастика використовується при бойовій підготовці військовослужбовців всіх родів військ, так як з її допомогою виховуються фізичні і моральні якості захисників Вітчизни. Вправи військово-прикладної гімнастики входять в зміст військово-спортивного комплексу. В учбових закладах цей вид гімнастики використовується для різнобічної фізичної підготовки допризовників до майбутньої служби в Збройних Силах.

Лікувальна гімнастика - об'єднує коригуючу, реабілітаційно-відновлюючу і функціональну гімнастику.

Коригуюча гімнастика - спрямована на ліквідацію недоліків постави та плоскостопості.

Реабілітаційна гімнастика - спрямована на відновлення рухової функції окремих ланок тіла, суглобів і внутрішніх органів.

Функціональна гімнастика - виправляє недоліки функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-психічної, травлення і інше).

3. ГІМНАСТИЧНЯ ТЕРМІНОЛОГІЯ

Термінологія – це система короткого визначення понять, явищ, предметів певної області знань і досліджень [2, 4, 6, 10].

Термін – це слово або словосполучення, яке визначає спеціальне поняття у якійсь галузі і не потребує у фахівців додаткового тлумачення. За ідеєю І.П. Павлова термін є універсальним подразником і дає попереднє уявлення про предмет обговорення (у фізичному вихованні і спорті про вправу, метод та ін.). Використання термінології виключає багатослівність і дає чіткість при поясненні виконання різних вправ, рухів і дій.

Основи термінології – словниковий фонд та граматична будова рідної мови, що складають доступність, зручність у користуванні. Вимоги до термінології: доступність, точність, стисливість.

Гімнастична термінологія – система термінів для короткого і чіткого позначення понять, предметів, вправ, а також правил їх виникнення і застосування, форм запису і скорочень. Термінологія гімнастики є базовою основою усій спортивної термінології і має значний обсяг понять, категорій, правил користування,

У гімнастиці терміни поділяють на 4 групи: а) загальні, які складають поняття: вправа, комбінація, сполучення, елемент; б) конкретні: положення тіла і дії, стійка, вис, упор, оберт, перекид, сальто, поворот та інші; в) додаткові – спосіб виконання і напрямок дій: вперед, боком, вліво (за напрямом руху); махом, силою, розгоном, обертом, переворотом; г) пози і характер дій: на руках, на голові, на нозі (умови опори). Повільно, напружено, плавно, з акцентом (характер виконання). Махом, присівши із захватом (засоби перетворення);

Прийняті скорочення: в/ж – верхня жердина, в/в – вільні вправи, в.п. – вихідне положення, 1 – на рахунок, о.с. – основна стійка та інші.

Терміни і поняття у гімнастиці та інших спортивних дисциплінах

1. **Загальні терміни** Оволодіння складним матеріалом рухової діяльності людини потребує вивчення особливих понять, - термінів, що відображають суть сучасної наукової методології спортивних дисциплін.

Фізична культура - частина культури і досягнення суспільства у фізичному удосконаленні людства, набуті в процесі суспільно-історичної практики.

Фізична освіта - оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками.

Фізичне виховання - частина загального виховання спрямоване на досягнення високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Спорт - спеціальна діяльність, спрямована на досягнення у певному виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявились у процесі змагань.

Фізична підготовка - процес, спрямований на фізичний розвиток людини.

Фізична підготовленість - рівень можливостей до виконання різних моторних завдань відповідно до вікового рівня розвитку організму.

Фізичний розвиток - процес зміни форм і функцій організму людини. *Фізична досконалість* - високий рівень здоров'я, фізичного розвитку, підготовленості до життя, праці, спортивної діяльності. Фізичні вправи — це рухи, рухові дії, відібрані , як засіб для вирішення завдань фізичного виховання.

Фізичні якості - властивості і здатність рухової діяльності, (рухів) прояви яких вимірюються у фізичних одиницях часу, простору, сили (сек.-хв., см.-км., г.-кг.) та експертною оцінкою у балах.

Сила — властивість і здатність переборювати або стримувати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

Спритність - здатність людини швидко освоювати нові рухи, а

також перебудовувати їх згідно з вимогами обстановки, що раптово змінюється.

Швидкість - здатність виконувати рухи в найкоротший час.

Гнучкість - здатність досягати найбільшої амплітуди рухів частин тіла за рахунок високої ступені рухомості в суглобах

Витривалість - здатність людини виконувати яку-небудь роботу з припустимою інтенсивністю протягом якомога довшого часу.

Обсяг - це кількісна характеристика роботи, яку можна подати в метрах, кілограмах, кількості підходів та інше.

Інтенсивність - це ступінь напруження, яке виявляється під час виконання тієї чи іншої вправи. Це кількість роботи, виконаної за одиницю часу.

Темп - частота циклів рухів, або кількість рухів за одиницю часу.

Ритм - це поєднання у часі сильних, акцентованих частин руху із слабкими, пасивними. Ритмічне чергування м'язового напруження й розслаблення - один з показників правильності виконання руху.

Рухові здібності – елемент рухової функції: а) здатність до оволодіння і управління рухами в просторі за часом і ступенем м'язових зусиль, б) психомоторні властивості, що визначають мету, якісні ознаки і робочу ефективність рухової діяльності людини.

Рухова координація - здатність до виконання точних та складних дій і сполучень рухів, за рахунок дозування оптимальних і максимальних напружень і розслаблень м'язів.

Техніка - це раціональний спосіб виконання вправи.

Основа техніки - це головні елементи руху та їх послідовність, без яких неможливо досягти достатнього рівня виконання вправи.

Траєкторія - лінія, вздовж якої рухається тіло, рухові ланки та снаряди.

Амплітуда руху - розмах коливального руху тіла, або його частин

(ланок).

Рухове вміння - здатність свідомо керувати рухами. Уміння виконувати окремі рухи, внаслідок повторювання, переходить у рухову навичку.

Рухова навичка - автоматизований спосіб виконання і керування рухами. Імітація – “копіювання” дій тварин, птахів, явищ природи і суспільного життя, та спрощене зображення складних рухів.

Рівновага – збереження стійкого положення під час виконання різних вправ чи поз на зменшеній опорі і піднятій над рівнем площі опори.

Окомір — здатність людини визначити відстань за допомогою зору та м'язових відчуттів. *Структура вправи* – це біомеханічно-цілеспрямоване поєднання фаз, динамічних і часових характеристик (напружень і розслаблень м'язів), використання інерції певної вправи.

4. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ

Форми і структура занять з гімнастики

1. Форми занять: домашні завдання, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до уроків, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, гімнастика на перервах, прогулянках, заняття в гімнастичних гуртках, гімнастичні виступи, спортивні вечора, урочні і тренувальні, самостійні, додаткові, контрольні, виступи та змагання. Усі форми занять розподіляються на урочні (програмні навчальні уроки з гімнастики, секційні та спортивно-тренувальні, гімнастика на заняттях з загальної фізичної підготовки, лікувальні заняття. Інші належать до неурочних форм. Самостійні заняття гімнастичними вправами обмежуються вимогами безпеки виконання вправ. Усі вони організуються та проводяться згідно незмінних правил, які називаються принципами. [10].

2. Урок – це форма навчальних занять, що відрізняється чіткими

часовими межами груповою руховою діяльністю з певною послідовністю завдань та провідною роллю вчителя, [10]. Урочна система насамперед спрямована на чітке засвоєння усією групою (класом) основ (базових елементів) і положень певної діяльності. Тренувальне заняття - це найменша цілісна частина багаторічного процесу спрямованого на підвищення спортивних результатів, - підготовку до змагань з гімнастичного багатоборства та у окремих видах.

3. Структура уроку (заняття) – це визначена послідовність вирішення педагогічних задач і відповідний цьому порядок чергування завдань і фізичних вправ. Урок (заняття) з гімнастики починається з шикування, організації уваги та дисципліни, визначення основних завдань. Освітні задачі вирішуються на протязі усього заняття [10]. Кожен урок та будь яке заняття будується на основі закономірностей учбово-виховного процесу і функціонування організму у руховій діяльності (поступового досягнення оптимального стану, включення у навантаження та виходу з нього) складається з 3-х частин (підготовчої; основної та заключної) з певними призначеннями і завданнями:

Підготовча частина уроку. Вирішуються дві групи завдань: фізіологічна і освітня; організація тих що займаються - пояснення змісту занять забезпечення загальної і спеціальної підготовки організму - підвищення функцій центральної нервової і вегетативної системи, органів кровообігу і дихання, створення умов для підготовки рухового апарату, приведення в необхідний стан рухливості суглобів; формування умінь виконувати різноманітні рухові дії і вдосконалення загальної координації рухів; підготовка до виконання основної частини уроку.

Засоби. У підготовчій частині уроку застосовуються: стройові і порядкові вправи, ходьба, біг, підскоки, стрибки, танцювальні рухи і загально-розвиваючі вправи без предметів, з предметами і обтяженнями,

вправи на гімнастичній стінці, лавці, зі скакалкою, вільні вправи, рухливі ігри на увагу, розвиток реакції і швидкості, спеціальні комплекси вправ.

Основна частина уроку. Вирішуються такі завдання: теоретична підготовка /придбання спеціальних знань/; спеціальне тренування серцево-судинної, дихальної та нервово-м'язової систем; розвиток фізичних і морально-вольових якостей; формування життєвих і спеціальних умінь і навичок, їх удосконалення; навчання техніки виконання вправ класифікаційної програми.

Засоби. У цій частині уроку застосовуються різноманітні вправи, виконання яких пред'являють до організму значні вольові і фізичні зусилля: загальнорозвиваючі вправи високої інтенсивності /підтягування, присідання, стрибки, підстрибування, з обтяженнями і предметами/, вправи на гімнастичних снарядах, опорні стрибки, акробатичні вправи, прикладні вправи; рухливі ігри; спеціальні вправи тренувального характеру для розвитку сили і гнучкості, швидкості і швидкості реакції, витривалості і спритності; емоційні та інтенсивні вправи (ігрові, змагальні).

Програма занять з гімнастики, рішення комплексних завдань в процесі уроку вимагають обліку ряду факторів: підтримка високої працездатності (чергування видів вправ); визначення ступеня міцності засвоєння вправ, внесених до плану заняття; дотримання послідовності виконання програмного матеріалу уроку: першими виконуються вправи, відібрані до вивчення, другими – ті що вимагають високої чіткості руху, складні по координації, пов'язані з проявом швидкості, третіми - інтенсивні, що викликають емоції легкого збудження; послідовна зміна вправ в установленому для класифікаційних змагань порядку (в змагальному періоді).

Загальні організаційні та методичні вимоги до проведення основної частини уроку; створення точного уявлення у студентів про вправу,

призначену для виконання; підбір доступних для виконання вправ кожним студентом; вимога поліпшення якості виконання призначеної вправи в кожній наступній спробі; виконання максимальної кількості запланованих вправ кожним студентом; забезпечення заходів безпеки при виконанні вправ студентами.

Виконання методичних прийомів, що застосовуються при проведенні основної частини уроку гімнастики підвищує результативність занять.

Заключна частина. Вирішуються такі завдання: зниження навантаження і прискорення процесів відновлення організму; підведення підсумків і орієнтування до майбутньої навчальної діяльності; отримання завдання і рекомендацій для виконання домашніх завдань.

Засоби. Заспокійливі вправи: ходьба, повільний біг, дихальні вправи на розслаблення, масаж і самомасаж. Відволікаючі вправи: на увагу, спокійні ігри, вправи з музичним супроводом. Вправи, що підвищують емоційний стан: ігри, танці, естафети.

Заключна частина уроку за пропонованою схемою сприяє збереженню позитивного впливу заняття на тих що займаються і після його закінчення.

2. Навчально-тренувальні заняття. Інша основна форма організації навчальних занять зі спортивної гімнастики - навчально-тренувальне заняття (тренування). Для цієї форми занять притаманні спортивні види гімнастики (спортивна і художня гімнастика, акробатика).

Відмітна особливість навчально-тренувального заняття - орієнтування його на освоєння вимог класифікаційної програми.

Навчально-тренувальні заняття спрямовані на оволодіння гімнастичними вправами, подальший розвиток основних фізичних якостей і досягнення необхідного рівня технічної майстерності для виконання розрядних вимог.

5. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Травма – це пошкодження організму або окремих органів зовнішнім впливом. Травми класифікуються за складністю і мають такі ознаки:

- Легкі: удари, зриви шкіри (на долонях у гімнастів, штангістів), які не дуже заважають працездатності .

- Середні: розтягнення м'язових волокон, сухожиль, незначні вивихи суглобів та інші, що не потребують амбулаторного лікування.

- Важкі: переломи кісток, розриви м'язів і сухожиль, струси головного мозку, вивихи суглобів та усі, що виводять з ладу на 2 місяці і більше та потребують стаціонарного лікування.

На заняттях з гімнастики в цілях правильного навчання та безпеки здійснюється страхування і допомога.

Страховка – це комплекс мір, спрямованого на здійснення безпеки. Страхування – це готовність тренера та його безпосередні дії і втручання в виконання вправи використовуючи прийоми допомоги і ловіння з метою здійснення безпеки та правильного виконання завдання. Самострахування – це дії виконавця вправи спрямовані на запобігання травматизму та здійснення безпеки.

Заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики.

Основні причини травм на заняттях з гімнастики:

1. Порушення правил організації навчальних занять і класифікаційних змагань.

2. Невиконання правил методики, принципів навчання і тренування.

3. Невисокий рівень проведення виховної роботи серед студентів.

4. Ігнорування і порушення правил допомоги і прийомів страховки.

5. Нерегулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я.

6. Незадовільний стан місць занять, гімнастичних снарядів, освітлення спортзалу через відсутність контролю.

7. Порушення санітарно-гігієнічних правил і умов.

8. Недооцінка відповідності одягу і взуття, захисних пристосувань /наколінники, накладки, гомілкоstopи, еластичні бинти/ вимогам навчального процесу.

9. Порушення режиму (сон, харчування, відпочинок).

10. Великі навантаження після травм або хвороби (перевтома тих що займаються).

Для усунення основних причин травматизму необхідно виконувати наступні профілактичні заходи:

1. Чітке виконання правил організацій і методики проведення занять.

2. Своєчасний і організований початок навчальних занять (проведення підготовчої частини, всебічна і якісна підготовка всіх систем організму й опорно-рухового апарату до виконання гімнастичних вправ).

3. Дотримання дидактичних принципів підготовки (послідовність, систематичність і доступність).

4. Розвиток необхідного рівня фізичної та технічної підготовки студентів.

5. Свідоме, відповідальне ставлення до підготовки місця занять, перевірки стану обладнання, інвентарю, одягу, взуття та захисних пристосувань.

6. Правильне ставлення до встановлення гімнастичних снарядів і матів.

7. Регулярний контроль, перевірка стану і підготовки місць занять.

8. Регулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я і самопочуття.

9. Відповідальне ставлення до страховки і допомоги, оволодіння студентами необхідними елементами страховки, підтримки і допомоги під час виконання гімнастичних вправ.

Навчання прийомам страховки і самостраховки і надання допомоги. Організація навчального процесу з гімнастики вимагає повного забезпечення безпеки студентів.

Виконання цих вимог залежить від правильної організації методики навчання прийомам страховки і самостраховки, надання допомоги.

Страховка - це сукупність прийомів допомоги, спрямованих на оволодіння технікою гімнастичних вправ і заходів попередження спортивного травматизму.

Прийоми страховки - це своєчасні дії з метою надання допомоги студентам при невдалому виконанні вправ.

Страховка підрозділяється на індивідуальну і групову.

Допомога - це необхідні фізичні зусилля, спрямовані на формування конкретних рухових, уявлень і навичок.

Основні різновиди фізичної допомоги: проводка - це форма фізичної допомоги по шляху руху від початкового до кінцевого положення виконуваної вправи; підтримка (фіксація) - прийом фізичної допомоги, який використовується для зупинки тіла в необхідному положенні, позі, обумовленої точці руху, що сприяє виконанню вправ; підштовхування - це короткочасна фізична допомога під час виконання окремих частин або найбільш відповідальних фаз руху.

Прийом підштовхування застосовується при формуванні нових рухових навичок.

Самостраховка - це здатність самостійно приймати рішення, застосовуючи різні прийоми для виходу зі складних і небезпечних положень або припиняючи виконання вправ. Застосування прийомів самострахування залежить від швидкості і точності орієнтування,

швидкості реакції, спритності, тренованості органів рівноваги /вестибулярного апарату/, оперативності мислення, психологічної стійкості.

Навчання умінням і навичкам самостраховки - важливий, обов'язковий елемент навчально-тренувального процесу. Уміння самострахування зростає в міру фізичного і технічного вдосконалення студентів.

Методичне забезпечення застосування прийомів страховки і допомоги. При безпосередньому навчанні прийомам страховки і надання допомоги необхідно: враховувати загальне фізичне самопочуття тих що займаються, стан здоров'я, втома, настрої, індивідуальні особливості, рівень фізичної і технічної підготовленості; перевіряти матеріальний стан місць занять; виконувати дидактичні принципи; здійснювати поступовий і послідовний перехід від одних видів страховки і допомоги до інших в міру їх оволодіння; знати правильну техніку виконання вправ, цілої комбінації як з'єднання; виконувати полегшені вправи; правильно чергувати навантаження і відпочинок; розучувати нові і складні елементи і з'єднання на початку заняття; використовувати наочні посібники (фото, відео, схеми, малюнки, графіки);

Оволодіння необхідними прийомами страховки і допомоги можливе при виконанні таких вимог: пояснення, виконання та показ правильних способів прийомів страховки, допомоги і дій тих що страхують; пояснення вихідного положення і стійки того що страхує і правильний вибір місця у снаряда; застосування варіантів страховки з урахуванням індивідуальних особливостей того що страхує і учня (зростання, маса, рівень фізичної, і технічної підготовленості, швидкість реакції, поведінку в небезпечних, складних ситуаціях); переміщення під час виконання комбінації або з'єднань відповідно до форми, характеру руху і особливостям вправи;

практичне відпрацювання прийомів страховки і допомоги; виховання навичок самострахування.

Важливим моментом у міру зростання рівня технічної і фізичної підготовленості є своєчасний перехід від страховки до самостійного виконання вправи.

Можна рекомендувати таку послідовність переходу до самостійних дій: страховка викладача при ознайомленні з вправою; страховка при виконанні складного елемента досліджуваного руху; застосування сигналу і орієнтиру в вирішальний момент виконання важкої частини вправи; зміна прийомів страховки (після страховки на поясі перейти до страховки руками); зміна звичних умов страховки (страхувати стоячи з іншого боку, довірити страховку товаришеві і т.д.); припинення допомоги тому що займається при виконанні вправи (бути готовим виконати страховку); самостійне виконання вправи за умови достатньої технічної та вольової підготовленості студента.

Обов'язкове навчання студентів прийомам страховки, надання допомоги і самостраховки диктується застосуванням необхідних заходів попередження травматизму.

6. ЗМІСТ КЛАСИФІКАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА

6.1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ ІІІ РОЗРЯДУ

6.1.1. Акробатика, Вправа 1. 1. В.П. - о. с. Два-три кроки розбігу і стрибок поштовхом, двома ногами, стрибок вгору прогнувшись - 1,0. 2. Перекид вперед - 1,0. 3. Силою зігнувшись, стійка на голові і руках, тримати - 2,0. 4. Силою прогнувшись, опуститися в упор лежачи, упор присівши, встати - 1,0. 5. Рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати - 2,0. 6. Випрямитися, і махом однієї ноги вперед, поворот кругом в о. с.

Два-три кроки розбігу і два перевороту боком в сторону - 3,0. 8. Приставивши ногу, о. с.

Вправа 2. 1. В.П. - о. с. Рівновага на одній нозі, руки в сторони - тримати - 1,0. 2. Випрямитися, крок вперед, махом однієї і поштовхом другої ноги стійка на руках /позначити/ -3,0. 3. Перекид вперед в упор присівши - 1,5. 4. Встати, крок вперед і переворот в сторону - 2,5. 5. Поворот на 90° (плечем вперед), перекид вперед - 1,0. 6. Стрибок вгору, прогнувшись - 1,0.

В основу даних вправ входять акробатичні вправи динамічного і статичного характеру: перекид вперед; перекид вперед в довжину; перекид з підскоком; перекид з положення сидячи, схрестивши ноги; перекид поштовхом однієї ноги; перекид із захопленням однієї ноги; перекид стрибком; перекид стрибком з розбігу; перекид назад; перекид назад в довжину; перекид назад зігнувшись; перекид назад прогнувшись; перекид назад в стійку на голові; перекид назад в стійку на кистях.

Підготовчі вправи і методичні вказівки. Вивчення перекидів вперед і назад починається з вивчення групування. Для цього потрібно прийняти таке положення: з основної стійки присісти, спина округлена, підборіддя торкається грудей, коліна притиснуті до тіла, п'яти торкаються сідниць, руки зовні охоплюють ноги, що допомагає прийняти повне групування; групування може бути коліна разом і нарізно; з положення лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба - енергійне групування і швидке прийняття вихідного положення; з глибокого присіду спиною до мату, руками захопити ноги біля гомілковостопних суглобів, опускаючись повільно назад в положення сидячи і відхиляючись на круглу спину, перегинатися до потилиці, потім повернутися у вихідне положення; з положення лежачи на спині прийняти групування, розгойдатися на круглій спині і встати, не втрачаючи групування.

Переворот в сторону. Виконувати з місця і з розбігу. Стоячи боком, підняти зігнуту ногу (якщо вправа виконується в ліву сторону), стегно розгорнути вліво, руки підняти вгору - в сторони; зробити стрибок на правій нозі, швидко встаючи на ліву ногу, і, нахилившись вліво, поставити ліву руку близько носка лівої ноги; махом правої ноги перейти через стійку ноги нарізно (з опорою спочатку на ліву, а потім на праву руку), і, продовжуючи рух, встати спочатку на праву, а потім на ліву ногу. Переворот закінчити стійкою ноги нарізно.

Стійка на голові. Упор присівши на лівій нозі, праву назад; руками опертися на мат на ширині плечей, голову - на мат попереду рук (правильне положення стійки з опорою на лобову частину голови); поштовхом лівої ноги і махом правої підняти ноги вгору до вертикального положення і, поєднуючи, витягнути носки, утримуючи вагу тіла рівномірно на трьох точках.

6.1.2. Кінь - махи. Вправа 1. 1. Зі стрибка коло правою ногою вліво - 3,0. 2. Перемах правою ногою - 2,0. 3. Перемах правою ногою назад - 1,0. 4. Перемах лівою ногою - 2,0. 5. Перемах правою ногою вперед в зіскок, прогнувшись, з поворотом ліворуч в стійку лівим боком до коня - 2,0.

Вправа 2. 1. Зі стрибка коло лівою ногою вправо -3,0. 2. Перемах правою ногою - 2,0. Перемах правою ногою назад - 1,0. 4. Перемах лівою ногою вперед - 2,0. 5. Перемах правою ногою вперед і зіскок кутом вліво назад в стійку правим боком до коня - 2,0.

На коні з ручками виконують вправи силового і махового характеру, але найбільш характерні для цього снаряда - махові вправи.

Перемахи. Одне з основних завдань початкового періоду навчання - вивчення перемахів однією ногою.

Перемах правою вперед. Зробити попередньо мах ногами вліво, одночасно подаючи плечі вправо. Потім, перенести вагу тіла на ліву руку, енергійно змахнути ногами вправо так, щоб носок правої ноги припав на

рівень поясу, а лівої - піку верхнього краю коня. Мах ногами вправо закінчується поштовхом правої руки. З початком руху тіла вниз - вліво правою ногою зробити перемах вперед, тіло трохи прогнути, праву руку швидко поставити на ручку. При маху ногами вліво слід дещо стримати рух правої ноги, лівою ногою енергійно зробити мах вліво так, щоб носок прийшовся вище пояса.

Кола. Коло правою ногою починається з перемаху її вперед з упору спереду так, як це описано в попередній вправі.

Для виконання другого перемаху, завершального кола, тобто перемаху правої вліво - назад, треба швидко передати вагу тіла на праву руку, відштовхнутися лівою і змахнути двома розведеними ногами вліво. При цьому провідною повинна бути ліва нога, хоча перемах виконується правою. При перемаху правою ногою назад необхідно ліве плече подати вперед, швидко опустивши ліву руку на ручку.

Кола лівою ногою вправо. Для виконання кола лівою ногою вправо перший перемах є складним. Для його виконання одночасно з передачею ваги тіла на ліву руку потрібно зробити сильний мах розведеними ногами вправо, при цьому провідною повинна бути права нога. Разом з перемахом лівої ноги вперед, таз подається вперед і праву руку швидко опустити на ручку. Слідом за цим виконати другий перемах, тобто перемах лівою назад.

Зіскок. Зіскок кутом вправо - назад. Зіскок з упору ззаду найбільш часто виконують після перемаху лівої вперед. Нога здійснює перемах круговим рухом. При перемаху, прогинаючись з опорою на праву руку, треба перенести, ліву ногу і швидко, поки нога ще знаходиться над снарядом, поставити руку ззаду тіла на ручку. Разом з постановкою руки на ручку і махом ногою вправо з прискоренням потрібно подати плечі назад і вправо, при цьому трохи, зігнутися і відвести таз вправо - назад, притискаючись тілом до руки. При переході ніг через снаряд, енергійно

відводячи праве плече вправо і піднімаючи праву руку в сторону вгору, прогнутися і завершити зіскок.

6.1.3. Кільця. Вправа 1. 1. З вису глибоким хватом підйом силою в упор - 3,0. 2. Кут, тримати - 3.0. 3. Спад назад у вис зігнувшись - 1,0. 4. Мах дугою і мах назад - 1,0. Махом вперед і махом назад зіскок прогнувшись - 2,0.

Вправа 2. 1. З розмахування у висі махом вперед вис прогнувшись - 2,5. 2. Віс зігнувшись - 1,0. 3. Мах дугою - 1,0. 4. Мах назад, викрутив вперед - 3,5. 5. Махом назад і махом вперед зіскок переворотом, ноги нарізно - 2,0.

Розмахування. Розмахування у висі. З вису на прямих руках, згинаючись в тазостегнових суглобах, підняти ноги вперед і догори; вільно опускаючи їх вниз, зробити мах назад, прогнувшись в грудній і поперековій частинах тіла, руки прямі, повернені долонями вперед.

З рухом ніг вперед кільця трохи відводяться назад, а з рухом ніг назад до горизонтального положення кільця повертаються в початкове положення.

Мах дугою. З вису зігнувшись, розгинаючись в тазостегнових суглобах вперед і догори, вільним махом послати тулуб вниз - назад; руки прямі долонями вперед. Для виконання маху в вис на зігнуті руки слід одночасно з розгинанням тіла зігнути руки, підтягуючи плечі до кілець.

Підйом силою. З вису глибоким хватом, підтягуючись і відводячи трохи плечі назад, злегка зігнутися в тазостегнових суглобах; наблизити кільця до грудей, повертаючи руки долонями всередину і енергійними зусиллями /ривком/ посилаючи плечі вперед між кільцями, перейти в упор на зігнуті руки; розгинаючи руки і відводячи ноги назад, вийти в упор.

Викрути. Викрути у напрямку руху поділяються на викрути вперед і назад. Різниця в техніці виконання полягає у тому, що викрут вперед виконується махом що "захльостує" ноги назад, а викрутити назад -

розгинанням в тазостегновому суглобі з вису зігнувшись в напрямку назад і догори.

Викрути вперед. З вису зігнувшись вільно опустити тіло в першій половині руху, а потім підсилюючим махом ніг назад і подачею плечей вперед розвести руки в сторони і виконати викрут. Руки з поворотом долонь назовні розвести в кінці маху назад.

Для виконання викруту вперед прогнувшись, необхідний мах з більшою амплітудою руху.

Викрути назад. З вису зігнувшись, розгинаючись в тазостегнових суглобах догори і назад, зробити викрут. При розгинанні тіла прями руки розводяться в сторони (з натиском ними на кільця), плечі злегка піднімають, долоні рук повертаються вперед, а голова нахиляється назад.

Підготовчі вправи. З вису зігнувшись викрут назад у вис стоячи /кільця встановлюються на висоті плечей/; з вису зігнувшись зіскок викрут назад; з розмахування зіскок викрут назад; з вису зігнувшись викрут назад з підтримкою.

6.1.4. Опорний стрибок. Стрибок ноги нарізно. Кінь в довжину, висота 125 см. Підготовчі вправи. Стрибок через козла з натягнутою перед снарядом мотузкою, місток при цьому відсувається поступово; стрибок через коня, поставленого під кутом до напрямку розбігу: місток ставиться збоку ближче до дальнього кінця коня і поступово відсувається назад, а кінь поступово ставиться під все більш гострим кутом до тих пір, поки можна здійснювати стрибок через всю довжину коня.

Необхідно на самому початку навчання домогтися постановки рук на дальню частину коня.

Стрибок, зігнувши ноги. Відштовхнутися від містка, зробити енергійний мах ногами назад з прогином в попереку, а в момент поштовху руками об тіло коня різко зігнути ноги в колінних і тазостегнових суглобах і підтягнути їх до грудей. Сильний поштовх руками завершується деяким

злетом тіла вгору з подальшим випрямленням (прогином) в повітрі і приземленням.

Підготовчі вправи. Стрибок через коня з ручками і козла, зігнувши ноги, з упору лежачи на коні поштовхом ногами зіскок, зігнувши ноги; з упору, присівши на ближньому краї коня, впасти в упор руками на дальній край коня, поштовхом ногами і руками зіскок, зігнувши ноги; стрибок, зігнувши ноги, через коня, поставленого під кутом до напрямку розбігу, з поступовим відсуванням містка назад і зменшенням кута до тих пір, поки можна буде стрибати через всю довжину коня.

6.1.5. Бруси. Вправа 1. 1. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад - 2,5. 2. Махом вперед кут, тримати - 2,0. Силою, зігнувшись стійка на плечах - 2,5. Випрямляючи руки, упор і мах вперед - 1,0. Махом назад зіскок, прогнувшись, в сторону - 2,0.

Примітка. Вправу можна виконувати на низьких брусах, замінюючи впр. 1 підйомом махом вперед з упору на передпліччях.

Вправа 2. 1. Хватом за кінця жердин, стрибком упор і кут, тримати - 2,0. 2. Сід, ноги нарізно - 1,0. 3. Перехопленням вперед, упор лежачи на руках, ноги нарізно - 1,0. 4. Зводячи ноги, мах вперед і підйом в упор - 3,0. Махом назад і махом вперед зіскок з поворотом кругом в стійку боком до снаряду - 3,0.

Розмахування. Виконати в упорі на передпліччях і в упорі на руках.

Розмахуючи в упорі - згинаючись в тазостегнових суглобах, зробити мах ногами вперед, розгинаючись підняти таз, проходячи вертикальне положення, посилити мах назад прогином з нахилом плечей вперед.

Розмахування в упорі на руках. Згинаючись, підняти ноги вперед, розгинаючись, підняти таз з рухом маху назад, посилити мах прогином. Для великого маху назад потрібно махом вперед прийняти упор зігнувшись і, розгинаючись, послати тіло вперед-вгору з наближенням плечей до кистей.

Підйоми. Підйоми махом вперед з упору на руках. Махом вперед трохи опустити тіло в плечових суглобах, а при проходженні тіла за вертикальне положення вперед - вниз швидко зігнутися і, зупинивши рух ніг розгином з одночасним поштовхом плечима від жердин і натиском прямими руками, вийти в упор.

Підйом махом вперед. З розмахування в упорі на руках махом вперед підняти ноги в упор зігнувшись; розгинаючись з невеликим поштовхом вгору, підняти плечі до кистей (не опускаючи таз нижче жердин) і, випрямляючись, зробити мах назад; пройшовши вертикальне положення, швидко прогнутися, відштовхуючись плечима від жердин, і, посилаючи їх вперед-вгору, вийти в упор.

Зіскоки махом назад, прогнувшись. Махом назад, прогинаючись і відводячи тіло в праву сторону (при зіскоку вправо), перехопити лівою рукою за праву жердину, відпустити праву руку і зіскочити.

Зіскок кутом з поворотом кругом. Махом вперед, пройшовши вертикальне положення, зігнутися і послати ноги і таз в бік зіскоку, відштовхнутися рукою однойменній стороні зіскоку, розгинаючи тіло (в горизонтальне положення) повернутися, відштовхнутися рукою від дальньої жердини і, перехопивши за ближню жердину, зіскочити.

6.1.6. Поперечина. Вправа 1. 1. З розмахування у висі підйом розгином - 3,0. 2. Мах назад - 1,0. 3. Оборот назад в упорі - 2,0. 4. Мах дугою в вис - 2,0. 5. Махом назад зіскок прогнувшись, з поворотом на 90 ° - 2,0.

Вправа 2. 1. З розмахування у висі підйом верхом - 3,0. 2. Перехоплення в хват знизу і оборот вправо верхом - 2,0. 3. Поворот кругом з перемахом ноги назад в упор - 2,0. 4. Зіскок дугою - 3,0.

Розмахування у висі. Розмахування вигинами. У висі підняти ноги вперед, махом ніг назад прогнутися, подаючи плечі вперед; махом вперед,

піднімаючи плечі назад - вгору, прийняти вис зігнувшись (коліна біля поперечини); розгинаючись, послати ноги вперед-вгору.

Розмахування підтягуванням. Підтягнутися, піднімаючи ноги вперед і злегка розгинаючи руки, піднести ноги колінами до поперечини; розгинаючись і випрямляючись, послати ноги вперед-вгору.

Мах дугою з упору спереду. Відводячи плечі назад, злегка зігнутися, утримуючи таз біля поперечини; відвести ноги вперед-вгору, виводячи тіло вперед.

Підйом верхом. Махом вперед піднести стопи ніг до поперечини і відразу ж пронести одну ногу між рук; з рухом тіла назад, розгинаючись і направляючи ноги вперед - вгору /натискаючи руками на поперечину/, вийти в упор верхом.

Підйом розгином. Махом вперед, пройшовши вертикальне положення /злегка прогнувшись/, піднести стопи ніг до поперечини; рухом тіла назад, різко розігнутися, направляючи ноги вперед - вгору, і, одночасно натискаючи прямими руками на поперечину, вийти в упор. Тіло в момент виходу в упор має бути злегка зігнутим, щоб слідом за цим легко було зробити мах назад.

Підготовча вправа. На низькій поперечині - з розбігу підйом розгином з допомогою.

Обороти. Оборот назад в упорі. Виконується оборот після попереднього маху назад. З наближенням таза до поперечини, трохи зігнутися, притискаючись стегнами до поперечини, і, падаючи назад, виконати оборот. В кінці обороту швидко перехопити кисті, прогнутися. Оборот вперед верхом. З упору верхи, хватом знизу, підняти ногу яка знаходиться попереду і трохи піднятися (ніби то роблячи вперед великий крок), потім, падаючи вперед, зробити енергійний рух маховою ногою вперед - вниз, виходячи в упор, перехопити кисті. При виконанні обороту тіло тримати прогнутим.

Зіскоки. Зіскок дугою. З упору, падаючи назад і утримуючи таз ближче до поперечини, послати тіло вперед-вгору, і, прогинаючись, відпустити руки.

Зіскок махом назад з поворотом на 90°. На крайній точці маху назад, в прогнутому положенні тіла, відпустити одну руку, посилаючи її вгору - в бік повернутися на 90°, відпускаючи в кінці повороту іншу руку, приземлитися боком до снаряду.

6.1.7. Розвиток фізичних якостей. Вправи для розвитку сили м'язів живота: 1. Лежачи на спині, руки вгору, піднімати ноги до прямого кута, не відриваючи таз від підлоги. Повторити 8-10 разів. 2. Лежачи на спині, руки вгору, сісти, не відриваючи ноги від підлоги і повернутися у вихідне положення. Повторити 8-10 разів. 3. Лежачи на спині, відриваючи від підлоги ноги і тулуб, сід зігнувшись. Повторити 8-10 разів. 4. В. п. - вис на гімнастичній стінці спиною до неї. Силою піднімаючи ноги, торкнутися ними гімнастичної стінки вище хвата рук. Повторити 8-10 разів.

Вправи для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу. 1. В. п. упор лежачи. Згинання та розгинання рук (15-20 разів). 2. В. п. Вис на поперечині. Підтягування (20 разів хватом зверху, 20 разів знизу). 3. В. п. - упор на брусах. Згинання та розгинання рук (в сумі 15- 20 разів). 4. Лазіння по канату без допомоги ніг (4-6 разів).

Вправи для розвитку сили м'язів спини. 1. Лежачи на животі, руки за голову, прогнутися, руки вгору, відриваючи ноги від підлоги; повернутися в в.п. (Виконати в сумі 20-30 разів). 2. Лежачи на животі поперек коня (козла), зачепившись ногами за гімнастичну стінку, згинання та розгинання тулуба. Можна з поворотами (в сумі 35-40 разів).

6.1.8. Залікові вимоги зі спортивної гімнастики:

№	Вимоги	1 курс	
		1 семестр	2 семестр
1.	Людина яка займається в секції повинна виконати не менше 75% елементів вправ 1 і 2 по кожному виду багатоборства з оцінкою не нижче, ніж на задовільно.	+	
2.	Людина яка займається в секції повинна виконати за кожним видом багатоборства вправу повністю (за вибором 1 або 2) з оцінкою не нижче, ніж на 7,5 бала, тобто виконати норматив 3 розряду.		+

6.2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ II РОЗРЯДУ

6.2.1. Акробатика. 1. Рівновага на одній нозі або стійка на руках. 2. Перекид вперед або назад. 3. Переворот вперед або назад. 4. З'єднання з двох-трьох елементів. 5. Два переворота в сторону.

Зразкова вправа. 1. Рівновага на одній нозі. 2. Махом однієї і поштовхом іншою стійка на руках. 3. перекид вперед в упор присівши. 4. Встати і два-три кроки розбігу. 5. Переворот вперед на одну ногу. 6. Переворот вперед на обидві ноги.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Переворот вперед. З розбігу зробити підскок на правій нозі з одночасним підніманням зігнутої лівої ноги і рук вперед - вгору; нахилиючись вперед і ставлячи ліву ногу на крок вперед, поставити руки на підлогу, негайно ж зробити сильний поштовх лівою ногою і мах правою

назад - вгору; проходячи через стійку, з'єднати ноги і, сильно відштовхуючись руками, прогинаючись, встати на злегка зігнуті ноги.

Вивчення перевороту вперед рекомендується починати з освоєння техніки поштовху однією ногою, а розучувати переворот слід застосовуючи такі вправи: зі стрибка на правій і поштовхом лівої стійка на руках /вправа виконується удвох - перші номери виконують, другі - страхують і навпаки/; переворот вперед через зігнуті руки з опорою на спину товариша, який стояв на колінах і на руках /страховка здійснюється двома спортсменами, що стоять по обидві сторони від того що виконує вправу/; в момент опори на руки ті що страхують захоплюють руки і поштовхом під спину допомагають виконати вправу.

Переворот з поворотом кругом. З розбігу перед поштовхом підняти зігнуту ліву ногу вперед з одночасним змахом руками вперед; зробити невисокий стрибок на правій нозі і, нахилиючись, поставити ліву ногу на один крок вперед; відштовхуючись лівою ногою, по черзі поставити на підлогу спочатку ліву руку до носку лівої ноги пальцями вліво, потім швидко праву руку з поверненою кистю вліво - назад (права рука ставиться за ліву руку на ширині плечей). Після поштовху лівою ногою і опори на ліву руку права нога сильним махом сприяє виходу в стійку. З опорою на праву руку закінчується перехід в стійку на руках і поворот кругом (ноги в стійці з'єднуються), проходячи через стійку і згинаючись, ноги сильним махом опускаються вниз, поштовхом руками переходом в стійку руки вгору.

6.2.2. Кінь - махи. 1. Перемахи. 2. Коло однією ногою або двома. 3. Різнойменне коло однією. 4. Схрещення. 5. Зіскок кутом, прогнувшись, або поворотом через тіло коня.

Зразкова вправа. 1. Коло лівою ногою вправо. 2. Коло правою ногою. 3. Перемах правою. 4. Схрещення вліво. 5. Перемах правою і зіскок кутом назад з поворотом направо /всередину/ в стійку лівим боком до коня.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Схрещення. Найбільш часто виконуються після перемаху лівої вперед, при цьому дуже важливо якомога раніше поставити ліву руку на ручку після перемаху ногою. При русі в упорі верхи тіло повинно бути майже вертикально. Якщо плечі подані вперед, а таз піднятий, то це призводить до зменшення амплітуди руху, втрати темпу, удару ногами об ручку снаряда, затримок і зупинок. Мах необхідно виконувати сильно з тим, щоб при опорі на лівій руці зробити розведеними ногами перемах лівою назад, а правою вперед. Після перемаху ногами праву руку швидко поставити на ручку. З початком руху тіла вниз праве плече подається трохи вперед.

6.2.3. Кільця. 1. Підйом в упор махом, розгином або переворотом. 2. Кутом в упорі, тримати. 3. Викрут, прогнувшись, вперед або назад. 4. Зіскок переворотом або сальто.

Зразкова вправа. 1. З розмахування у висі викрут вперед прогнувшись. 2. Підйом махом назад. 3. Упор кутом. 4. Повільне опускання вперед у вис прогнувшись. 5. Викрут назад. 6. Зіскок переворотом, ноги нарізно або сальто прогнувшись.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Підйом махом назад. З розмахування у висі, проходячи вертикальне положення, махом ногами назад і вгору, натискаючи руками на кільця і наближаючи плечі до кистей, вийти в упор.

Підйом переворотом. Махом вперед, проходячи вертикальне положення, зігнутися і піднести ноги до тросів. У міру наближення таза до кілець /по проходженні горизонтального положення/ почати підтягування на руках, наближаючи плечі до кілець. Розгинаючись і повертаючи кільця назовні /притискаючи їх до тіла/, вийти в упор.

Підготовчі вправи. З вису стоячи зі стрибка підйом переворотом в упор, то ж поштовхом однієї ноги і махом іншої, з вису стоячи стрибком підйом переворотом в упор.

Спади і опускання. Спади і опускання виконуються вперед і назад. Крім спаду і опускань на кільцях можливі переходи з упору в висі махом вперед і махом назад.

Спад назад. В упорі махом вперед по проходженні вертикального положення зігнутися в тазостегнових суглобах і, опускаючись спиною назад (пом'якшуючи падіння зусиллям рук), з нахилом голови на груди, перейти у вис зігнувшись. Для виконання спаду назад у вис прогнувшись потрібно, зробивши спад, відвести голову назад і прийняти положення вису прогнувшись.

Опускання вперед. З упору, повільно згинаючи руки і повертаючи долоні вперед, злегка розвести руки в сторони. Одночасно з цим, згинаючись в тазостегнових суглобах опустити плечі вперед (наближаючи їх до кілець) і, повільно випрямляючи руки, прийняти положення вису зігнувшись.

Опускання вперед, прогнувшись. З положення кута в упорі, повільно опускаючи ноги і відводячи їх зусиллям м'язів спини назад, згинаючи руки (повертаючи кільця ззовні) опуститися вперед у вис прогнувшись.

Обороти виконуються махом і силою, вперед і назад, зігнувшись і прогнувшись.

Оборот вперед /силою/. З упору, згинаючись і подаючи плечі вперед, повільно зігнути руки і, розводячи їх злегка в сторони, перейти у вис зігнувшись на сильно зігнутих руках в глибокому хваті. Не зупиняючи обертального руху, наблизити плечі до кілець і, роблячи підйом силою, вийти в упор на зігнутих руках; розгинаючись, випрямити руки.

Оборот назад. З упору махом вперед зігнутися, посилаючи ноги вперед, зробити спад назад у вис на напівзігнуті руки. Зупиняючи рух ніг,

енергійно розігнутися в тазостегнових суглобах, натискаючи на кільця руками і підтягуючись (з поворотом кистей), вийти в упор.

Зіскоки. Зіскоки переворотом назад, ноги нарізно. Махом вперед, пройшовши вертикальне положення, зігнутися, підняти ноги вперед - догори і розвести їх в сторони, максимально наблизити так до кілець. Після проходження лінії тросів натиснути руками на кільця, розігнутися, посилаючи плечі догори і відводячи голову назад, відпустити кільця.

Сальто назад. Сильним махом вперед після проходження вертикального положення послати ноги вперед - догори, трохи згинаючись, після проходження горизонтального положення енергійним рухом грудьми вгору /відводячи голову назад/ відпустити кільця, перш ніж ноги досягнуть лінії тросів.

6.2.4. Опорний стрибок (кінь в довжину, висота 125 см). 1. Переворот в сторону або вперед. 2. Зігнувши ноги, поштовхом о будь-яку частину коня.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Стрибок, зігнувши ноги, через коня в довжину. Після поштовху від містка зробити енергійний замах ногами назад з прогином в попереку, а в момент поштовху руками об тіло коня, різко зігнути їх в колінних і тазостегнових суглобах і підтягнути до грудей. Сильний поштовх руками завершується деяким злетом тіла вгору з подальшим випрямленням прогином в повітрі і приземленням.

Стрибок переворотом вперед. Траєкторія польоту тіла при стрибку на снаряд повинна бути дуже високою. Настрибування робити майже в стійку на руках. До моменту торкання руками снаряда злегка прогнутися. Відштовхуючись від коня руками, зробити ривок тулуба і випрямитися /ніби то витягнутися в одну лінію/.

Стрибок переворотом в сторону. Перша частина стрибка виконується аналогічно перевороту вперед. Далі гімнаст різко повертає

тулуб на 90°. Положення рук, прийняте в момент зльоту, зберігається і при постановці їх на снаряд. Недоцільно відводити руки назад і ставити їх ніби через голову, так як при цьому, як правило, порушується напрямок перевероту. Торкатися руками снаряда поперемінно, причому праву руку (при стрибку вліво) слід ставити в першій частині коня, лівої потягнутися на край коня. Пройшовши стійку на руках (руки трохи ширше плечей), гімнаст відштовхується руками (суб'єктивно треба прагнути до одночасного поштовху). У момент поштовху він повинен прийняти пряме положення, а потім приземлитися в площині снаряду.

Послідовність розучування: стоячи на коні, махом однієї і поштовхом іншою переверот в сторону; переверот в сторону через гірку матів або згорнуту акробатичну доріжку; переверот в сторону через коня в довжину з покладеним на нього матом.

6.2.5. Бруси. 1. Стійка на плечах. 2. Два різних підйоми. 3. Елемент з поворотом на 180°.

Зразкова вправа. 1. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад. 2. Кут, тримати. 3. Силою, зігнувшись, стійка на плечах. 4. перекид вперед, прогнувшись. 5. Махом назад спад в висі кутом. 6. Підйом розгином в упор. 7. Мах назад, махом вперед зіскок, прогнувшись, з поворотом кругом, назовні або всередину.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Підйом розгином з упору на руках. З розмахування в упорі на руках махом вперед підняти ноги в положення упору зігнувшись; короткими і швидкими розгинаннями вперед - вгору, не опускаючи тазу і затримуючи ноги ніби в положенні "кутом", з одночасним відштовхуванням плечима від жердин, вийти в упор; продовжуючи розгинання, зробити мах назад.

Підйом розгинанням в упор на руках. Стоячи всередині брусів, хватом зсередини, підняти одну ногу назад з нахилом тіла вперед; згинаючи ноги, розбігтись (в висі на прямих руках); пройшовши

вертикальне положення, відштовхнутися ногами і прийняти вис зігнувшись. З рухом назад, розгинаючись, послати ноги вгору - вперед до висоти жердин, з одночасним натиском прямими руками підняти плечі на висоту жердин, розвести лікті і прийти в упор на руках.

Коло правою над лівою жердиною з поворотом кругом, виконується махом вперед, проходячи вертикальне положення, нахилитися вліво, відштовхнутися правою рукою від жердини і з перемахом правої ноги (утримуючи її вище) через ліву жердину повернутися, дохватити правою рукою за жердину в упор верхи поздовжньо, з махом ніг вліво нахилитися вправо, відпустити ліву руку, повернутися лівим плечем назад і дохватити лівою рукою за жердину, прогнутися.

Зіскок махом назад прогнувшись. Махом назад, прогинаючись і відводячи тіло в праву сторону (при зіскоку вправо), перехопити лівою рукою за праву жердину, відпустити праву руку і зіскочити.

Стійка на плечах з упору кутом. Подаючи плечі вперед, згинаючи руки, силою поставити спину в вертикальне положення, розвести лікті в сторони, Підняти голову і, розгинаючись в тазостегнових суглобах, з'єднати ноги разом.

6.2.6. Поперечина. 1. Два різних підйоми. 2. Оборот в упорі або верхи. 3. Елемент з поворотом кругом. 4. Зіскок оборотом дугою або переворотом.

Зразкова вправа. 1. З розмахування у висі різним хватом підйом двома. 2. Поворот кругом в упор. 3. Мах дугою. 4. Підйом махом назад. 5. Оборот назад. 6. Зіскок дугою, згинаючись і розгинаючись.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Підйом двома в упор ззаду. Махом вперед піднести ноги до поперечини, на крайній точці маху вперед пронести ноги між руками (зігнутими або прямими) в вис зігнувшись ззаду, з рухом тіла назад,

натискаючи руками на поперечину і посилаючи вгору - вперед ноги, вийти в упор ззаду.

Підйом махом назад. Для виконання підйому необхідний великий мах. Махом назад, прогинаючись і енергійно натискаючи прямими руками на поперечину (з моменту проходження вертикального положення), вийти в упор.

Зіскок дугою. З упору, падаючи назад і утримуючи таз ближче до поперечини, послати тіло вперед-вгору, і, прогинаючись, відпустити руки.

Оборот вперед в упорі. З упору трохи піднятися і, падаючи вперед, зігнувшись так, щоб тулуб обертався швидше, ніж ноги. У момент згинання перехопити кисті і вийти в упор.

6.3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ І РОЗРЯДУ

6.3.1. Акробатика. 1. Стійка на руках, тримати. 2. Два перевороти вперед або назад. 3. Будь-який вид сальто. 4. З'єднання з трьох акробатичних елементів. 5. Підйом розгином з упору зігнувшись на лопатках або переворотом з опорою головою і руками.

Зразкова вправа 1. Силою зігнувшись, ноги нарізно, прямими руками стійка на руках - тримати. 2. Рондат - два перевороти назад. 3. З розбігу сальто вперед. 4. Перекид вперед і переворот з опорою головою і руками. 5. З розбігу переворот вперед на одну ногу або обидві.

Вправа 2. 1. З розбігу переворот вперед на одну ногу. 2. Переворот вперед на дві ноги. 3. Упор лежачи, коло однією з поворотом в широку стійку, ноги нарізно, з нахилом вперед. 4. Силою зігнувшись, з зігнутими руками, ноги нарізно, стійка на руках - тримати. 5. Перекид вперед, встати на прямі ноги. 6. З розбігу - рондат - фляк - сальто.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Курбет. Зі стійки на руках відвести плечі назад, прогнутися і зігнути ноги назад, голову нахилити назад. Далі виконується енергійний розгин ногами в колінних суглобах і згинання в тазостегнових суглобах, в цей же момент плечі йдуть вгору і виконується активний поштовх руками.

Переворот з голови. Згинаючи ноги, руки поставити якомога далі від опори ногами, виконати поштовх ногами вперед, спираючись головою якомога ближче до рук. Пройшовши положення стоячи на голові зігнувшись, спину подати вперед, виконати різкий розгин в тазостегнових суглобах вгору - вперед, сильним поштовхом рук завершити переворот.

Переворот назад. Вправа виконується з місця в поєднанні з іншими стрибками. Переворот назад з місця виконується зі стійки ноги на ширині 15-20 см, ступні паралельно. Виконується напівприсід, ненапружені прямі руки відвести назад, тулуб і голову трохи нахилити вперед; падаючи назад в положення напівприсіду (рух подібно руху людини, що сідає на стілець), енергійно випрямити ноги в напрямку руху, сильно змахнути руками вперед - вгору - назад і різко відкинути тулуб і голову назад; потім, подаючи живіт вгору, прогнутися і, продовжуючи рух через стійку на руках, і, опускаючи ноги на підлогу, відштовхнутися руками, ноги поставити з носка на щільну ступню; випрямляючись, встати, руки вгору.

Сальто вперед з розбігу. З сильного розбігу поштовхом ніг зробити стрибок вгору і трохи вперед, підсилюючи махом напівзігнутих рук вгору. До верхньої точки стрибка, енергійно групуючись, почати обертання вперед; руки в цей час (дугами вперед – вниз) накладаються зовні на гомілку біля гомілковостопних суглобів. Обертання тіла здійснюється за рахунок активного руху рук і голови вперед, піднімання тазу вгору і нахилу корпусу вперед. Закінчуючи обертання (в положенні головою вгору), різко випрямити ноги вниз і трохи вперед. Приземлення повинне бути на носки злегка зігнутих ніг.

Для виконання сальто необхідно правильно і впевнено виконувати перекид вперед і перекид зі стрибком, вміти стрибати з пружинного містка (трампліну).

Розучування рекомендується проводити в такій послідовності: з розбігу поштовхом ніг стрибок вгору; те ж, але з групуванням під час стрибка; з розбігу стрибок вгору з групуванням, приземляючись на ноги, перекид вперед; сальто із застосуванням ручного поясу; сальто з трампліну.

Сальто назад. Зі стійки ноги нарізно на ширині ступні, виконуючи напівприсід і нахилиючи тулуб вперед, трохи відвести руки назад; різким і сильним поштовхом ніг (за рахунок розгинання в гомілковостопних і колінних суглобах) і енергійним помахом рук вгору перед собою (з рухом плечей догори) зробити стрибок вгору. Після поштовху вгору швидко підтягнути ноги до грудей (згрупуватися); руки коротким рухом (дугами вперед, в сторони, в низ) захоплюють ноги приблизно за середину гомілки, голова відкидається назад, сприяючи обертанню тіла. Закінчуючи обертання, випрямитися і приземлитися на ледве зігнуті ноги, руки вгору. Вивчення сальто назад рекомендується проводити в такій послідовності: енергійний і сильний стрибок вгору з місця; те ж з групуванням; те ж з підтримкою за спину і шию; сальто із застосуванням ручного поясу; сальто з невеликої височини; сальто з трампліну; сальто на килимі.

6.3.2. Кінь -махи. 1. Два схрещення поспіль. 2. Коло двома ногами. 3. Елемент з поворотом на 180 ° або більше. 4. Елемент, що виконується в упорі однією рукою на ручці, інший на тілі коня.

Зразкова вправа. 1. Коло лівою ногою вправо. 2. Коло правою ногою. 3. Перемах правою, схрещення вліво. 4. Схрещення вправо. 5. Перемах лівою, коло двома. 6. Перехід в упор на тіло і ручку. 7. Перемахом назад кутом вправо зіскок в стійку лівим боком до коня.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Зворотне схрещення вправо. При виконанні зворотного схрещення тіло знаходиться майже у вертикальному положенні /без нахилу вперед/, таз трохи повернути вліво. Мах вправо виконується з подачею плечей вліво.

Перемахи правою і лівою вперед /тобто схрещення/ виконуються з поворотом тазу вправо, незначним відведенням правого плеча назад і згинанням тіла. При русі тіла вниз, руку потрібно своєчасно поставити на ручку.

Коло двома вправо /в найпростішому варіанті виконується після перемаху лівої ноги назад/. Виконується широким круговим рухом вліво і назад від коня. Разом з перемахом ноги назад плечі значно подаються вперед і після постановки руки на ручку, ноги здійснюють рух вправо, тулуб піднімається в горизонтальне положення. При перемаху вправо з опорою тільки на ліву руку плечі відводяться вліво і назад, тіло трохи розгинається. Після перемаху права рука швидко переноситься через ноги і ставиться на ручку перш, ніж ноги пройдуть лінію ручки. При цьому опора на праву руку, плечі рухаються вправо і вперед, ноги роблять круговий рух вліво і назад. Для перемаху назад таз слід відвести назад, так як тіло згинається. Після постановки руки на ручку спина піднімається майже в горизонтальне положення.

Зіскок кутом вправо назад. Зіскок з упору ззаду найбільш часто виконується після перемаху лівою ногою вперед. Нога здійснює перемах круговим рухом. При перемаху, прогинаючись з опорою па праву руку, треба перенести ліву ногу і швидко поставити руку ззаду тіла на ручку, коли нога ще знаходиться над снарядом. Разом з постановкою руки на ручку і махом ногою вправо з прискоренням потрібно подати плечі назад і вправо, при цьому трохи зігнувшись і відвести таз вправо - назад, притискаючись тілом до руки. При перенесенні ніг через снаряд, енергійно

відводячи праве плече вправо і піднімаючи праву руку в сторону - вгору, прогнутися і завершити зіскок.

Коло двома вправо в упорі впоперек на тілі коня. У своїй основі схожий з технікою виконання кіл двома на ручках. Все ж слід врахувати деякі особливості: 1. Значно більш вузький хват, ніж на ручках або в упорі на тілі і ручці. 2. Необхідність більш високо піднімати ноги в упорі ззаду, в зв'язку з чим важче зберегти рівновагу. 3. Більш низьке розташування основного центру ваги тіла гімнаста над опорою. 4. Значно більша амплітуда руху ніг у передньо - задньому напрямку, ніж в бічному (в порівнянні з колами на ручках).

6.3.3. Кільця. 1. Стійка на руках - тримати. 2. Викрут високий або прогнувшись. 3. Два різних підйоми. 4. Силовий елемент (крім упору кутом).

Зразкова вправа. 1. З вису силою вис прогнувшись. 2. Викрут вперед прогнувшись. 3. Підйом махом назад. 4. Кут, тримати. 5. Силою, зігнувшись, згинаючи руки, стійка на руках. 6. Силою, згинаючи руки, опуститися в вис прогнувшись. 7. Викрут назад. 8. Зіскок сальто назад, прогнувшись.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Підйом махом вперед. Для успішного оволодіння підйомом махом вперед на кільцях рекомендується виконати з учнями кілька підвідних вправ: 1. На брусах, жердини яких поставлені похило, з упору на руках (обличчям до високо піднятих кінців жердин) розмахування і підйом махом вперед. 2. З розмахування у висі на зігнутих руках махом вперед виконується характерний для цього підйому ривковий рух тулубом, вийти в упор на зігнутих руках.

Підйом розгином. Прийняти вис зігнувшись так, щоб таз був вище рівня плечового поясу; пружним енергійним розгинанням, натискаючи руками на кільця і наближаючи до них таз, послати ноги вперед - догори.

У момент переходу в упор, голову нахилити на груди і з поступальним рухом плечей вперед розігнутися.

Зіскок оборотом назад ноги нарізно. Після маху назад в упорі, махом вперед, не доходячи до вертикального положення, звести кільця, розвести ноги і наблизити таз до кілець, одночасно почати падіння назад, після проходження вертикального положення головою вниз розігнутися, піднімаючи спину догори і відводячи голову назад, в момент, коли плечі дійдуть до лінії кілець, опустити руки.

Стійка на руках силою, зігнувшись (прогнувшись). Природно, що вивчати цей елемент потрібно спочатку в більш легкому варіанті - із зігнутими руками. Тим часом будь-який елемент цієї групи вправи вимагає від гімнаста вміння плавно розвивати зусилля протягом 6-8 с.

Для вивчення стійки силою, прогнувшись, із зігнутими руками ефективні такі вправи: 1. Лежачи на грудях на гімнастичному коні, взявшись за рейку гімнастичної стінки на рівні або трохи нижче коня, повільне піднімання ніг і утримання прогнутого положення протягом 3-6 с. 2. Те ж, але з обтяженням 3-10 кг. Лежачи на гімнастичних матах, поставивши прямі руки на підлогу, піднімання ніг до стійки на руках. 4. Те ж, але з зігнутими руками і подальшим випрямленням їх в стійці на руках; 5. З упору кутом на брусах силою прогнувшись, стійка на плечах. 6. З упору на брусах силою прогнувшись, стійка на плечах. 7. Зі стійки на плечах силою, стійка на руках.

Після оволодіння стійкою силою, прогнувшись, із зігнутими руками можна вивчати цей елемент з прямими руками - "Спичак".

6.3.4. Опорний стрибок (кінь в довжину, висота 135 см). 1. Переворот вперед, згинаючись-розгинаючись (див. III розряд). 2. Стрибок, зігнувшись, або злетом.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Стрибок зігнувшись. Основа техніки виконання - високе піднімання тазу при сильному згинанні в тазостегнових суглобах з абсолютно прямими ногами /носки витягнути/. Після сильного поштовху руками слід прогнутися. Існують два способи виконання цього стрибка: перший з попереднім махом назад при настрибуванні і другий - без нього. Перший спосіб вважається більш важким і більш правильним. Розучуючи цей стрибок, можна застрибнути в упор стоячи, зігнувшись, і зіскакувати, прогнувшись (прогинаючись). Підготовчою вправою до цього стрибка служить різкий рух тазом догори з упору лежачи на підлозі в упор стоячи, зігнувшись.

6.3.5. Бруси. 1. Стійка на руках (силою або махом) - тримати. 2. Два різних підйоми. 3. Елемент з поворотом кругом або більше. 4. Елемент з відпусканням рук.

Зразкова вправа. 1. З вису стоячи, зі стрибка, оборот під жердинами в упор. 2. Кут, позначити. 3. Силою зігнувшись, ноги нарізно, прямими руками стійка на руках. 4. Поворот кругом плечима вперед або назад. 5. Махом вперед спад у вис зігнувшись і підйом розгином в упор. 6. Махом назад упор на руках. 7. Підйом махом вперед. 8. Махом назад зіскок кутом через дві жердини.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

Підйом дугою в упор на руках. Для виконання даного елемента необхідно, наскочити в упор, залишити плечі за точками хвату. Потім почати спад з прямими руками так, щоб рух плечей обганяв рух тазу, а таз не опускався нижче рівня плечей. Проходячи весь шлях в висі зігнувшись, в крайній точці почати активне розгинання ногами, натискаючи руками на жердині і відводячи руки назад за голову. У крайній точці маху вперед /в високому положенні тіла/ відпустити жердини і швидко перейти в упор на руки, утримуючи таз вище рівня плечей.

Стійка на руках силою, прогнувшись, згинаючи руки, тримати. Повільно опускаючи ноги вниз, випрямитися у вертикальне положення. Не зупиняючись, підняти ноги вгору, одночасно згинаючи руки, не більше ніж до прямого кута. Продовжуючи піднімати ноги вгору, почати поступово випрямляти руки і закінчити випрямлення з виходом в стійку на руках.

Махом вперед поворот кругом в упор. Для виконання повороту кругом махом вперед необхідний хороший мах вперед. Тому зі стійки на руках треба злегка подати плечі вперед і почати вільне опускання. Опустившись до горизонтального положення, прагнути, утримуючи плечі над кистями, зробити вільний мах вперед-вгору, посилюючи його до кінця руху і злегка згинаючись в тазостегнових суглобах. В кінці маху вперед подати плечі наскільки це можливо вперед. Розгинаючись, відпустити жердину однією рукою, спираючись іншою рукою, і, весь час натискаючи нею на жердину, почати поворот. Різко відштовхнутися рукою і закінчити поворот. Поворот слід починати в момент, коли, тіло пройде горизонтальне положення.

Сальто під жердинами в упор на руках. З упору, махом ногами вперед почати спад. Зберігаючи вертикальний і обертальний рух, пройти вис зігнувшись, але так, щоб таз був не нижче рівня плечей. Проїшовши вертикальне положення у висі зігнувшись, почати енергійне розгинання тіла в тазостегнових суглобах, тулубом вгору - назад, не відпускаючи жердин і пригальмовуючи рух ніг. Коли тіло піднімається над жердинами, швидко поставити кисті на жердини і, злегка розводячи лікті в сторони, перейти в упор на руки. Закінчуючи оборот, прагнути підняти голову, дивитися вперед і утримувати тіло в випрямленому положенні (без прогину).

Зіскок кутом. Попередньо треба опанувати круговий рух однією і двома ногами вперед над жердиною. Спочатку вивчається зіскок кутом вліво після кола правою вперед по жердини. Виконуючи коло правою

ногою по жердини, цілком перенести вагу тіла на ліву руку з одночасним переміщенням лівого плеча за межі брусів і, не виконуючи хват до кінця правою рукою за праву жердину, зіскочити кутом вліво.

6.3.6. Поперечина. 1. Великий оборот вперед або назад. 2. Два різних підйоми. 3. Елемент з поворотом на 180° або більше. 4. Елементи з відпусканням двох рук крім зіскоку.

Зразкова вправа. 1. З розмахування у висі підйом махом назад. 2. Оборот назад у вис. 3. Великий оборот назад. 4. Великим махом переворот в упор. 5. Мах дугою з поворотом кругом в вис різним хватом. 6. Підйом двома в упор ззаду, перехоплення в хват знизу. 7. Оборотом вперед зіскок.

Підготовчі вправи і методичні вказівки:

На низькій перекладині у висі зігнувшись ззаду, розмахування з випрямленням тулуба під час маху назад (з допомогою тренера); з упору ззаду спад назад у вис зігнувшись, махом вперед в цьому положенні, випрямлення тулуба під час маху назад; те ж, що і в попередньому і підйом з допомогою тренера; з розбігу перемах у вис, зігнувшись ззаду, випрямлення тулуба на маху назад і підйом з допомогою тренера; з вису кутом підйом з допомогою тренера; з розмахування на високій поперечині підйом назад в упор ззаду з допомогою тренера.

Великий оборот назад. Перш ніж приступати до навчання студентів великому обороту назад, необхідно бути впевненим у тому, що вони цілком опанували такими вправами, як стійка на руках з прямим положенням тіла. Цю вправу спортсмени повинні виконувати на підлозі з опорою об стіну, на стоялках (брусах) на стоялці перекладині як за допомогою, так і без допомоги партнера. Виконати стійку на руках самостійно і утримувати це положення 3 с; розмахування з амплітудою в висі на поперечині; за допомогою тренера розмахування у висі на поперечині в спеціальних петлях (штрафбатах) с допомогою тренера

розмахування з амплітудою, що перевищує 180° ; на петлях (штрафбатах) с допомогою тренера виконати великий оборот в цілому.

Останні три перерахованих вправи рекомендується виконувати на перекладині, встановленій над поролоновою ямою - це знизить емоційну напругу гімнаста і прискорить процес навчання.

Великий оборот вперед. Слід звернути увагу на правильне чергування згинання та розгинання тіла, особливо у другій частині великого обороту вперед.

Зі стійки на руках на підлозі або низьких брусах хватом знизу поздовжньо на одній жердини опускання вперед з прямим тілом в положенні лежачи на спині /з допомогою товаришів, що підтримують під спину і стегна/; з упору, хватом знизу (на низькій поперечині) махом назад стійка на руках і переворот вперед у вис (лежачи за допомогою товаришів, що підтримують під спину і стегна знизу); те ж, але на високій поперечині; з вису стоячи на трампліні-містку хватом за середню поперечину поштовхом ніг стійка на руках; великий оборот вперед на підвісному поясі (лонжі) з допомогою тренера, який підштовхує під живіт і ноги на маху ззаду.

Махом назад поворот на 360° в вис. З вису хватом зверху або різним хватом, переміщаючись донизу - назад з крайньої точки маху вперед, злегка зігнутися в тазостегнових суглобах. Пройшовши вертикальне положення під снарядом, різким маховим рухом ногами назад, максимально провисаючи в плечових суглобах, прогнутися. Потім, пригальмовуючи рух ніг назад, злегка згинаючись в тазостегнових суглобах і притягаючи прямими руками до поперечини, збільшити швидкість переміщення тіла догори. Майже одночасно з цим, повертаючи голову і плечі в сторону повороту тіла, сильно відштовхнутися вгору рукою, однойменної повороту, розігнутися в тазостегнових суглобах і,

відштовхуючись іншою /різномірною повороту/ рукою, перейти у вільний політ.

Підготовчі вправи. Стрибки на підлозі з поворотом на 360° , з упору стоячи поштовхом рук поворот на 360° , в упор стоячи, на середній поперечині махом зіскок з поворотом на 180° і 360° ; теж саме але в вис за допомогою тренера, те ж, на високій поперечині.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное пособие / Ю.К. Гавердовский. - М.: Тера-Спорт, 2002. - 512 с.
2. Гімнастична термінологія. Методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / Уклад.: Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова. – К.: НТУУ "КПІ", 2011. – 138 с.
3. Загrevский, О.И. Построение техники двигательных действий гимнастов в упражнениях на брусьях / О.И. Загrevский. - Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 1999. - 112 с.
4. Лернер И.Я. Процесс обучения и его закономерности / И.Я. Лернер. - М.: Знание, 1980. - 96 с.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с .
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
7. Розвиток гнучкості в спортивній гімнастиці. Методичні вказівки для студентів зі спортивної гімнастики / Уклад.: І.В. Зеніна. – К.: НТУУ "КПІ", 2013. – 88 с.
8. Семенов Л.П. Обучение юных гимнастов сложным силовым статическим элементам / Л.П. Семенов, В.В. Анциперов // Гимнастика: сб. ст. М.: Физкультура и спорт, 1979. - Вып. 1. - С. 34-36.
9. Семенов Л.П. Упражнения для воспитания «медленной» силы / Л.П. Семенов, А.Г. Трифионов, А.П. Колосов // Гимнастика: сб. ст. М.: Физкультура и спорт, 1983. - Вып.2. - С. 16-24.
10. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика) / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. К.: Олимпийская литература, 1999. - 466 с.

11. Солодянников В. А. Технология обучения гимнастическим упражнениям / В.А. Солодянников // Теория и практика физической культуры. - М., 1996. - № 12. - С. 30-36.
12. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов (мужчин) / М.Л. Укран. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 279с.
13. Zahreuski V. Matematyczny model ruchow sportowca w fazie Iotu Текст. / V. Zahreuski // J. Podlaska Kultura fizyczna. 2006. - nr 3 (10). - S. 3-5.
14. Zatsiorsky V.M., Lanka I.E., Shalmanov A.A. Bimechanical analysis of shot put / V.M. Zatsiorsky, I.E. Lanka, A.A. Shalmanov // In book: «Exercise and Sport Sciences Reviews». American College of Sports Medicine Series», 1981. V. 9. P. 353-389.
15. Zatziorsky V.M. Kinematics of Human Motion / V.M. Zatziorsky // Human Kinetics, 1998. – 419 p.
16. Zatziorsky V.M., Yakunin N. Mechanics and Biomechanics of Rowing: A Review / V.M. Zatziorsky, N. Yakunin // International Journal of Sport Biomechanics, 1991. V. 7. № 3. - P. 229-281.