

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

СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ

**(СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА,
АКРОБАТИКА, СТРИБКИ НА БАТУТІ,
ХОРЕОГРАФІЯ, ВОРКАУТ)**

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА, АКРОБАТИКА

Навчальний посібник

Рекомендовано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського
як навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра
за освітньою програмою: всі
спеціальності: всі

Укладачі: І. В. Зеніна, В. І. Шишацька, В. Е. Добровольський

Електронне мережне навчальне видання

Київ
КПІ ім. Ігоря Сікорського
2023

Рецензенти

Єретик А. А., доцент кафедри спорту та фітнесу факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук, доцент
Сичов С. О., професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини НТУУ "КПІ імені Ігоря Сікорського", доктор педагогічних наук

Відповідальний редактор

Хімич І. Ю., кандидат педагогічних наук, доцент

*Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського
(протокол № 6 від 30.03.2023 р.)
за поданням Вченої ради факультету біомедичної інженерії
(протокол № 7 від 27.02.2023 р.)*

Посібник розрахований для здобувачів вищої освіти 2 курсу навчання усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» з метою підвищення фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я. На відміну від існуючих підручників, допоможе здобувачам вищої освіти отримати необхідні теоретичні відомості програми зі спортивної гімнастики і акробатики. Зміст посібника охоплює всі сторони навчальної роботи з курсу гімнастики і методики викладання. В матеріалах визначені актуальні питання методичних особливостей гімнастики, вимоги до проведення занять і уроків та гімнастична термінологія. Розкриті принципи організації навчально-тренувального процесу, умови запобігання травматизму. В роботі подані принципові питання і сучасний погляд на навчання руховим діям і вправам, техніки гімнастичних та акробатичних вправ і особливості методики гімнастики. Теоретичні матеріали призначені для самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

Реєстр. № НП 22/23-568. Обсяг 6,3 авт. арк.

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
проспект Перемоги, 37, м. Київ, 03056
<https://kpi.ua>

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 5354 від 25.05.2017 р.

♥ КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. ГІМНАСТИКА ЯК НАУКОВО-МЕТОДИЧНА ДИСЦИПЛІНА, ЇЇ МІСЦЕ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	9
Питання для самоконтролю.....	14
2. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГІМНАСТИКИ.....	15
2.1. Гімнастика в системі фізичного виховання.....	16
2.2. Характеристика видів гімнастики і їх призначення.....	18
2.3. Характеристика груп і видів гімнастики.....	21
3. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ.....	28
3.1. Терміни і поняття у гімнастиці та інших спортивних дисциплінах.....	29
3.2. Короткий словник гімнастичних термінів.....	31
Питання для самоконтролю.....	39
4. ФОРМИ І СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ.....	41
Питання для самоконтролю.....	43
5. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.....	44
Питання для самоконтролю.....	84
6. НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ І ВПРАВАМ.....	85
6.1. Загальні положення, поняття та уявлення.....	85
6.2. Мета та завдання навчання руховим діям.....	85
6.3. Етапи навчання, формування і вдосконалення складних рухів, гімнастичних елементів та вправ.....	87
6.4. Характеристика етапів навчання і зв'язок понять «динамічна постава» і «основні опорні точки» при аналізі техніки та навчання складним вправам.....	88
6.5. Загальні методи навчання і вдосконалення рухових дій.....	89

Питання для самоконтролю.....	91
7. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТІВ.....	92
Питання для самоконтролю.....	97
8. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	98
Питання для самоконтролю.....	104
9. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.....	105
Питання для самоконтролю.....	108
10. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ В ГІМНАСТИЦІ.....	110
Питання для самоконтролю.....	113
11. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ.....	114
Питання для самоконтролю.....	136
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	137

ВСТУП

Спортивна гімнастика - один з найбільш популярних видів спорту, в якому складно-координаційні 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.

Гімнастичні вправи існують в наступних типових кінематичних формах:

- утримання статичних поз;
- зміна пози (в умовах близьких до статиці);
- обертання навколо опори;
- безопорне обертання;
- форсована зміна напрямку обертання;
- зміна положення на опорі і переміщення відносно неї.

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 змісті представлена характеристика гімнастики, як науково-методичної дисципліни, її місце в системі фізичного виховання, методичні особливості гімнастики, гімнастична термінологія, форми і структура занять з гімнастики, викладені загальні правила запобігання травматизму на заняттях. Дається детальний виклад навчання руховим діям і вправам, описана спортивна підготовка гімнастів, техніка виконання гімнастичних вправ. Перераховані важливі фізичні якості та надана їх характеристика. Після кожного розділу даються питання для самоконтролю.

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.

1. ГІМНАСТИКА ЯК НАУКОВО-МЕТОДИЧНА ДИСЦИПЛІНА, ЇЇ МІСЦЕ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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, - 4-6].

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: «гімнос» - обнаженій та (грец. Gimnasio) - «гімназію» - 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 [8].

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.) [17, -253].

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 [7, с.9, 8, с.27].

4. Завдання гімнастики

А) 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 [8,- с.8].

Б) 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 вмінь 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 » [14,- с.58-59].

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 [8,- с.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 [14,- с.114], 3) на групи [2,- с.10]: 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 [24, - с.306]. 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 [14, - сс.38, 114]. 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.[2,- с.18].

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність гімнастики та її значення в сучасній системі фізичного виховання.
2. Розкрийте історичні витoki гімнастики та роль українських спортсменів в її розвитку на міжнародній спортивній арені.
3. Дайте загальну характеристику гімнастиці як сучасній науково-методичній дисципліні.
4. Визначте загальні і спеціальні завдання гімнастики як виду спорту і фізичного виховання.
5. Назвіть основні засоби гімнастики та дайте визначення поняттю «методи» гімнастики.
6. Перерахуйте та розкрийте методичні особливості гімнастики як засобу різнобічного розвитку здібностей та вдосконалення рухової діяльності.

2. МЕТОДИЧНІ 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 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.

2.1. 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.

2.2. Характеристика видів гімнастики і їх призначення.

Різноманіття форм гімнастичних вправ і накопичений практичний досвід їхнього застосування для рішення педагогічних завдань з урахуванням профілю що займаються послужили основою для виділення щодо самостійних видів гімнастики.

Всесоюзна гімнастична конференція 1968 р., виходячи з досвіду практичної роботи (після конференції 1948 р.), затвердила наступну класифікацію видів гімнастики (таблиця 1):

Таблиця 1.

Види гімнастики

Перша група загально-розвивальні види гімнастики	Друга група спортивні види гімнастики	Третя група прикладні види гімнастики
1. Основна гімнастика. 2. Гігієнічна гімнастика. 3. Атлетична гімнастика.	1. Спортивна гімнастика. 2. Акробатика. 3. Художня гімнастика.	1. Гімнастика на виробництві. 2. Професійно- прикладна гімнастика. 3. Спортивно- прикладна гімнастика. 4. Військово-прикладна гімнастика. 5. Лікувальна гімнастика

На основі новітніх досліджень, постійного розвитку та виникнення нових видів гімнастики було запропоновано таку класифікацію видів гімнастики (таблиця 2).

Таблиця 2.

Види гімнастики

1 група освітньо-розвивальні види	2 група спортивні види	3 група оздоровчі види
Базова:	Масові:	Гігієнічна:
1. Основна гімнастика.	1. Спортивна гімнастика.	1. Ранкова гімнастика.
2. Жіноча гімнастика.	2. Акробатика.	2. Професійна гімнастика.
3. Атлетична гімнастика.	3. Художня гімнастика.	3. Ритмічна гімнастика.
4. Шейпінг.	4. Спортивна аеробіка.	4. Гімнастика для профілактики зорового стомлення.
5. Хатха-йога.	Спеціалізовані:	Лікувальна гімнастика:
6. Стретчинг.	1. Спортивна гімнастика.	1. Корируюча.
Прикладна:	2. Художня гімнастика.	2. Реабілітаційна.
1. Професійно-прикладна.	3. Стрибки на батуті.	3. Функцірнальна.
2. Спортивно-прикладна.	4. Спортивна аеробіка.	
3. Військово-прикладна.		

Зберігаючи загальну спрямованість гімнастики в цілому, вони відрізняються одне від одного особистою спрямованістю, специфічними вправами і методичними прийомами.

2.3. Характеристика груп і видів гімнастики

Основна гімнастика - відносно самостійний вид гімнастики, що використовується в фізичному вихованні людей різних за віком, для загального фізичного розвитку і закріплення їх здоров'я, 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, загальнорозвиваючі 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 вечором (за 1-2 г. перед сном). Можна рекомендувати для цього комплекси загально-розвиваючих 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 розвиток сили і формування зовнішніх форм тіла, зміцнення суглобів, сухожилків та зв'язок, на всебічну фізичну підготовку, 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 визнаєте 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).

Шейпінг – сполучення фізичних вправ ритмічного характеру і спрямованості на розвиток гнучкості і сили з нижнім.

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 (перекиди, 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

учбових 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 загальнорозвиваючі 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. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ [3, 6, 23, 24 с. 62-69]

1. **Термінологія** – це система короткого визначення понять, явищ, предметів певної області знань і досліджень.

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.

3.1 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.

3.2. Короткий словник гімнастичних термінів

«Поза» - це положення тіла і кінцівок: стійка, нахил, присід, лежачи та ін.

Елемент - це найкоротша гімнастична вправа, яка характеризується закінченістю та не змогою розчленування на більш дрібні.

Поєднання - сукупність послідовно з'єднаних елементів, при цьому виконання у поєднанні якісно відрізняється від його ізольованого виконання.

Комбінація - сукупність елементів і з'єднання з чітко вираженим початком (вскік, запригування) і кінцевим (як правило, зіскок) елементами.

Характеристика рухів.

Одночасні — рухи, які виконуються кінцівками в один і той самий час, можуть бути як симетричні, так і асиметричні.

Одноійменні— рухи, які співпадають по направленню і стороною кінцівки – правою вправо, або лівою вліво; з однойменним обертанням - це рухи вправо, з обертанням праворуч; рухи вліво з обертанням ліворуч.

Послідовні - рухи, які виконуються один за другим з запізненням другої кінцівки: на частину (частіше половину) амплітуди.

Різноїменні - рухи, протилежні і по направленню сторони кінцівок - правою вліво або лівою вправо; різноманітним обертанням - це рух вліво з обертанням направо, або вправо з обертанням наліво.

Рухи по черзі - це рухи, які виконуються з початку однією кінцівкою (рукою або ногою), потім іншою.

Використання прийменників в термінології

«*На*» - вказує, якою частиною тіла виконується опора, наприклад: на голові, на передпліччях, на правій (нозі), на животі, або на приладі (кільцях, брусах, інші).

«*В*» - вказує (якщо необхідно) кінцеве положення, наприклад: в стійку на руках, в упор ззаду.

«*З*» - між елементами, які виконуються одночасно (підйом з перемахом).

Сполучник «*і*» - між елементами, які виконуються одночасно у даній послідовності.

Групи елементів.

Упори прості - виконуються: опорою лише руками.

Упори змішані - виконуються: з додатковою опорою, крім рук (частіше ногами), з захватом лише однієї частини тіла-руками (рукою), зігнутими ногами, носками.

Стрибки прості - виконуються польотом після відштовхування ногами (ногою).

Стрибки опорні - виконуються з додатковою опорою (відштовхуванням) руками або рукою при польоті над снарядом.

Конкретні терміни.

Біг - пересування кроками, в кожному з яких є фаза польоту.

Крок - переміщення шляхом виставлення ноги і перенесення ваги на неї;

– «*на крок*» - означає виставлення однієї ноги з розміщенням ваги на дві; в художній гімнастиці розрізняють такі кроки (рухи рук, тут не вказані):

- «*м'який*» — з носка з коротким перекатом на п'ятку з легким згибом ніг без коливань у вертикальній площині;

- «*перекатний*»- з носка, виносячи другу ногу вперед, опорна трохи згинається і розгинається;

- «*пружинний*» - як перекатний, але більше згинання і розгинання ніг;

- «*гострий*» - виносячи на носок зігнуту ногу, гомілка якої, паралельна опорної гомілці (виконується різко, відриви сто);

- «*високий*» — з високим підніманням стегна і розгинання махової ноги;

- «*приставний*» — з носка однієї ноги і приставлення іншої;

- «*перемінний*» - поєднання приставного кроку і звичайного;

- «*ковзаючий*» — ковзаючим рухом виставляючої ноги.

«Нахил» - положення тулубу, або голови відносно вертикалі.

Різновиди:

- «пружинний» - виконується кількома рухами з неповним повертанням у висхідне положення у проміжках;

- «дотиковий» - виконується доторкаючись до підлоги руками (рукою). *Оберт* – круговий рух тіла навколо осі приладу (оберт назад, оберт вперед, великий оберт і т. д.).

- *великий оберт* - виконується з відведеними від тулуба руками вгору або назад і максимальним віддаленням центру мас від точок захвату.

Перекат - рух, вперед або назад з послідовним доторканням частинами тіла до опори без перевертання через голову.

Переворот - рух обертання тіла з повним перевертанням через голову і опорою руками (рукою об підлогу). Прилади:

а) в акробатиці розрізняють :

- *переворот стрибком* (відштовхуванням ногами з польотом до поштовху руками),

- *темповий переворот* або *просто переворот* (махом однією, відштовхуванням іншою ногою, з однією фазою польоту, після поштовху руками (рукою));

- *повільний переворот* або «перекидка» (без фази польоту) ;

б) на снарядах переворот виконується через стійку на руках, на плечах, на голові.

Перекид - рухи обертання тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

«*Переліт*» - це переміщення з одного боку снаряду або з одної жердини на другу, з опусканням рук і фазою польоту.

Перескок: а) стрибок через скакалку; б) невеличкий стрибок з однієї ноги на іншу.

Перехід - переміщення вправо або вліво з переставленням рук на опору і виконанням перемаху або іншого елемента (вільні вправи, вправи на коні - махи).

Півоберт - оберт на 45° в стройових вправах; в стійці на руках виконується оберт плечем вперед або назад.

Підскок - підстрибування на місці або з просуванням у даному напрямі.

Підйом - перехід в упор з вису або більш низького упору.

Спад - перехід з упору у вис або у нижчий упор.

Опускання - спад, який виконується повільно, силою.

«*Хвиля*» - це цілісний рух з послідовним виведенням вперед і назад ланок тіла знизу вгору; може виконуватись рукою (руками).

Вскік - стрибок на снаряд з вказаним положенням, в яке він виконується.

«*Вхід*» - з упору (також стоячи) перехід з поворотом кругом в упор на ручках коня.

«*Вихід*» - з упору на ручках (в тому числі стоячи хватом за ручки) перехід з обертанням кругом в упор на тілі і ручці.

«*Викрут*» - швидкий перехід з вису ззаду у вис і, навпаки, внаслідок обертального руху в плечових суглобах.

Групування - положення, з захватом зігнутих ніг. Різновиди: сидячи, лежачи, у присіді, широке.

«*Пружинні*» рухи - виконуються у положенні руки в сторони: руки згинаються в усіх ланках з напруженням, ніби стискає пружину; аналогічно руки розгинаються; цілісні пружинні рухи виконуються з додатковим згинанням ніг і тулубу до півприсіду та присіду.

Кач - коливальні рухи гімнаста разом зі снарядом, розкачування маятнікоподібні послідовні сполучення качей (на кільцях, трапеції, канаті).

Коло - а) рухи руками (рукою) по обертанню на 360°; б) рухи ногами (ногою) по обертанню на 360° шляхом перемахів над снарядом чи підлогою.

«*Курбет*» - стрибок назад з рук на ноги.

Мах - рух коливального характеру тілом чи кінцівками в одному напрямі; різновиди махового руху: - розмахування - декілька махів виконаних поперемінно в протилежних напрямках; - змах - швидкі рухи ногою (ногами) в одному напрямленні; - відмах - махом переходячи з упору у вис або більш низький упор; - перемах - рух ногою або ногами над підлогою або снарядом.

«*Міст*» - прогнуте положення тіла з опорою руками і ногами.

Присід - положення стоячи на зігнутих ногах ;

- *напівприсід* - положення на неповністю зігнутих ногах;

- *упор присівши* - присід з опорою або торканням підлоги руками.

Рівновага - збереження пози, часто в умовах обмеженої опори.

«*Рондат*» - переверот вперед з поворотом кругом (180°).

Сальто - безопорні оберти тіла на 360° у поперекової висі після відштовхування або відпускання рук.

Сід - положення сидячи без додаткової опори; упор сидячи - змішаний упор, поєднуючи положення сидячи і суттєву опору руками.

Схрещування - два одночасних зустрічні перемахи ногами; різновиди:

- *пряме схрещення* - виконується в продовженні одноіменного перемаху;

- *зворотне схрещення* - заздалегідний перемах в продовженні різнойменного перемаху;

Зіскок - це запланований стрибок з приладу.

Стійка: а) звичайне положення стоячи, о. с. – основна стійка;

б) вертикальне положення ногами до верху - з вказаною опорою (на руках – одній руці, на лопатках, плечах, на голові, на руках).

Упор - вертикальне положення тіла з упорою прямими, направленими вниз руками, плечі вище або на рівні з точками упору.

Вис - положення, при якому плечі знаходяться нижче точок хвату.

Хват - спосіб тримання за снаряд (зверху, знизу, звичайний, різний, зхресний, зворотній).

Перехват - змінення хвата.

«*Шпагат*» - сід з максимально розведеними ногами; шпагат правою (лівою) - вказана нога, яка знаходиться спереду.

Стрибок – політ-зліт після відштовхування від опори.

Також свою термінологічну назву мають вправи з предметами і іншим обладнанням, наприклад:

вправи із *скакалкою* :

- а) підскік петлею;
- б) підскік з правої на ліву;
- в) підскік змінюючи ногу.

Рухи рук і їх направлення, виведення в проміжне положення.

Дугами: вперед, доверху, донизу, назад, вправо - вліво, назвні чи всередину.

Дугою: а) рухи рукою по колу більш чим на 90°, але менш чим на 360°, починається у вказаному напрямку і продовжується до вказаного далі кінцевого положення; б) на снаряді - рухи, починаються спадом або наступним підняттям з нижньої точки.

Положення гімнаста відносно приладу і підлоги.

Назви положення гімнаста визначають відносно його розташування щодо приладу і підлоги:

«*Поза*»: а) положення ноги (ніг) із зовнішньої сторони руки (рук); б) положення ззовні двохосьового снаряду.

Всередині : а) положення ноги (ніг) між опорними руками; б) положення гімнаста всередині брусів чи драбини.

Повздожня - вісь гімнаста паралельна приладу.

Упоперек - плечова вісь гімнаста перпендикулярна до осі приладу.

Стоячи : а) положення при якому гімнаст опирається ногами в підлогу чи снаряд, утворюючи з них кут більш 45° , тобто вертикальне чи ближче до вертикального; б) положення ніг, близьке до вертикального (в положеннях: упор стоячи зігнувшись, упор стоячи ноги нарізно).

Лежачи - положення, при якому гімнаст знаходиться в горизонтальному положенні чи ближче до горизонтального.

Сидячи - положення, при якому гімнаст використовує опору тазом чи задню поверхню стегна.

Спереду - гімнаст повернутий обличчям до приладу або підлоги.

Ззаду - гімнаст повернутий спиною до приладу або підлоги.

Боком - вказаним (лівим чи правим) боком до приладу або підлоги.

Прогнувшись - прямий тулуб, трохи відведені назад плечі, прямі ноги, припіднята голова (не вказується чи передбачено це технікою виконання).

Зігнувшись - тіло зігнуте в кульшових суглобах майже максимально.

Кутом - прямі ноги утворюють з тулубом прямий кут.

Високим кутом - прямі ноги максимально наближені до тулуба і знаходяться в положенні близькому до вертикального.

З захватом - прямі ноги максимально наближені до тулуба із утриманням рук ногами.

Махом - виповнюється за рахунок інерції руху гімнаста.

Силою - виконується повільно, за рахунок м'язових зусиль гімнаста.

Розгін - виконується за рахунок швидкості розгону.

Переворотом - виконується з переворотом через голову (назад-вперед узгоджується).

Однією, правою, лівою («верхом») :

а) положення ноги нарізно, одна (вказана) нога - вперед;

б) підйом в положення ноги нарізно одною.

На одній, на правій, на лівій:

а) із опорою зігнутої (вказаної) ноги;

б) підйом (в положенні ноги нарізно одною), виконано опорою на вказану зігнуту ногу.

Двома (вперед) — характеристика підйому, виконується на перекладині з перемахом двома ногами і розгином в упор ззаду:

Форми стійки на ногах:

Нарізно (стійка ноги нарізно) - розведені на крок «ноги на ширині плечей».

Вузька (стійка ноги нарізно) - ноги розведені в стійку в двоє менше, ніж в стійці ноги нарізно).

Широка (стійка ноги нарізно) - ноги в стійці широко розведені в сторони.

2. *Форми запису вправ:* текстова (термінологічний запис), графічна (зображення положень):

а) текстова повільна включає послідовний опис вправи, де попередній елемент від наступного відокремлюється знаком кома тире (, –).

б) текстова скорочена включає позу або положення, що приймається на кожен рахунок (записується через кому), положення тулуба, потім кінцівок зверху (руки, тулуб, ноги).

Графічні форми: малюнки поз та проміжних положень:

а) штриховий запис; б) напів-контурний; в) контурний малюнок.

3. *Положення та рухи частин тіла* (термінологічне зазначення).

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність понять «термінологія», «термін», «гімнастична термінологія» її основи Вкажіть вимоги, які висуваються до термінології.

2. Виділіть 4 групи термінів у гімнастиці. Наведіть приклади та вкажіть основні їх скорочення.

3. Наведіть приклади форм запису вправ та особливості запису загальнорозвиваючих вправ.

4. Поясніть що визначається терміном «поза». Наведіть 3-4 приклади. Термінологічно-правильно визначте елементарні рухи частин тіла.

4. 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 організовуються та проводяться згідно незмінних правил, які називаються **принципами**. [14, - с.83-91].

2. **Урок** – це форма навчальних занять, що відрізняється чіткими часовими межами групою руховою діяльністю з певною послідовністю завдань та провідною роллю вчителя, [14,- с.201].

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 шиккування, організації уваги та дисципліни, визначення основних завдань. Освітні задачі вирішуються на протязі усього заняття [7,- сс.175 - 183].

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 з певними призначеннями і завданнями:

1) *Підготовча частина* – організація групи, ознайомлення з задачами уроку й засобами їх вирішення; практична підготовка окремих функціональних систем організму (біологічний аспект) рухових, рухово-фізіологічних, серцево-судинної, рухової амплітуди у суглобах, м'язах та сухожиллях, протягом 10-12% усього заняття з помірною інтенсивністю й напруженнями.

2) *Основна частина* – здобуття знань, формування умінь і навичок, удосконалення техніки, підвищення рівня фізичної підготовки, виховання морально-вольових якостей та навичок, необхідних для рухової діяльності, життя і побуту.

Особливістю тренувальних занять з гімнастики є розвиток силових якостей та гнучкості наприкінці занять, - після вирішення завдань навчання і вдосконалення складних вправ. Деякі спортивні педагоги відносять таку підготовку до основної частини занять, інші – до заключної.

3) *Заключна частина* – поступовий перехід організму до норми; сприяння відновленню; визначення особистих завдань на майбутнє; підведення підсумків занять [14,-с.206].

Тим, що віднесені до спеціальної медичної групи показані заняття нескладними гімнастичними вправами, які повинні нести лікуючий вплив на хворі функціональні системи та органи за рахунок виключення напруги (м'язової і психологічної). Усі вправи і завдання повинні бути адекватними стану здоров'я й настрою. Вчитель повинен уявляти, що учні спеціальної групи схильні до перевищення дійсних можливостей, їх корисно підтримувати словом за середні досягнення. В разі погіршення стану

потрібно зупинити виконання вправи, розмістити учня сидячи, або лежачи, звернутись до лікаря, не відпускати учня одного, при необхідності у супроводженні двох відповідальних учнів. При серйозному погіршенню стану викликати «швидку допомогу».

Питання для самоконтролю

1. Перерахуйте основні форми занять з гімнастики та поясніть на чому базується їх організація.

2. Розкрийте сутність поняття «принципи» організації навчально-тренувального процесу.

3. Дайте класифікацію принципів навчально-тренувального процесу за їх спрямованістю.

4. Визначте поняття «урок», як форму занять, які ще існують форми занять з гімнастики. Вкажіть чим відрізняється урок від інших форм занять.

5. Розкрийте поняття «структура уроку» та виділіть його складові. Поясніть, чим обґрунтована існуюча структура занять і у яких формах занять така структура є обов'язковою.

6. Перерахуйте частини уроку та вкажіть завдання і призначення кожної частини.

7. Поясніть завдання підготовчої частини уроку з гімнастики, способи їх реалізації та вимоги до вчителя - тренера.

8. Поясніть завдання основної частини уроку з гімнастики, способи їх реалізації та вимоги до вчителя - тренера.

9. Поясніть завдання заключної частини уроку з гімнастики, способи їх реалізації та вимоги до вчителя - тренера.

10. Дайте характеристику методичним особливостям занять у спеціальній медичній групі та визначте дії вчителя-тренера у разі погіршення стану учня.

5. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

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

До легких травм належать легкі забої, зриви шкіри долонь, подряпини, розтягнення 1-го ступеню, поверхневі рани, гематоми та ін., які не призводять до втрати працездатності.

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

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

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

Ушкодження також поділяють на прямі та непрямі. Вони можуть бути поодинокі (коли ушкоджено якийсь один орган і спостерігається

кровотеча в одному місці) і множинні (вони найскладніші, оскільки навіть невеликі подряпини, якщо їх багато, можуть призвести до дуже тяжких наслідків).

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

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

2. Заходи щодо запобігання травматизму:

- регулярно проходити медичний огляд;
- використовувати встановлену форму одягу та взуття;
- дотримуватись принципів навчання, виховання, тренування;
- дотримуватись правил організації занять, змагань, вимог методики тренування відповідно до віку та підготовки учнів;
- спостерігати і регулювати емоційний стан (власний та учнів) на заняттях з гімнастики;

- регулярно перевіряти якість устаткування, обладнання, інвентарю, якість підготовки місць занять (закріплення пристроїв, використання матів);

- використовувати прийоми страхування і самострахування;

- правильно та критично оцінювати стан власної підготовки та можливості самостійного виконання вправи;

- виконувати вимоги викладачів;

- не вживати алкоголь, наркотичні речовини, не палити тощо.

3. Засоби страхування і самострахування.

Прийоми виконуються безпосередньо руками, що страхує або здійснюються за допомогою використання приладів (гірка матів, пояси – «лонжи», інші спеціальні прилади).

Допомога – полегшення виконання вправ та умов оволодіння технікою, однак потрібно поступово знімати допомогу для самостійного виконання вправ.

«Проведення» – форма допомоги від початку до закінчення окремого елемента, вправи.

Підштовхування – короткочасна допомога у необхідний момент з дозуванням зусиль.

Підтримка – допомога тренера статичних положень: «хрест», стійка на руках, «міст», горизонтальна рівновага на кільцях та ін.

Самострахування – здатність гімнаста самостійно, ефективно і своєчасно виходити з небезпечних положень, – залежить від рівня рухової координації, спритності, сміливості і вміння падати на гімнастичні мати.

Страхування на брусах (паралельних) здійснюється **тільки знизу (з під жердин)**, також не дивлячись на низьке встановлення приладу. При підозрі на тяжке пошкодження хребта не можна піднімати і пересувати потерпілого до приїзду швидкої допомоги. У залах потрібно мати бинти, шини, засоби для зупинення кровотечі (джгути, йод) і ін.

4. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання [8,-52]:

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

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

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

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

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

викладача і 65 порушення правил техніки безпеки), а також порушення принципів методики навчання і тренування, які призводять до травматичних ушкоджень та інших нещасних випадків.

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

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

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

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

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

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

Основними ознаками перевтоми є: зниження уваги; почервоніння обличчя й посилене потовиділення; різке погіршення якості виконання вправи й порушення координації рухів; відсутність злитості, амплітуди, легкості, з якою вправа виконувалася раніше.

Для попередження перевтоми гімнастів необхідно:

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

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

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

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

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

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

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

Неправильне користування гімнастичними матами, недбале ставлення до встановлення перекладини, брусів, кілець, колоди та інших приладів може бути причиною виникнення травм. Саме тому викладач повинен особисто перевіряти стан і підготовку того чи іншого приладу до занять. Нещільно укладені мати можуть стати причиною ушкоджень гомілковостопних суглобів. Ненадійно закріплені гвинтами жердини брусів або колода можуть під час виконання вправи раптом опуститись і

призвести до падіння гімнаста з приладу. Несправність підвісних систем (кілець, поясів для страховки тощо) також часто стає причиною серйозних травм. Саме тому треба систематично перевіряти стан гімнастичних приладів і негайно усувати найменші несправності.

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

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

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

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

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

Діаметр перекладини повинен бути – 27-28 мм. Більша товщина перекладини робить хват невпевненим і може призвести до зриву з приладу, а при виконанні вправ на більш тонкій перекладині, легко пошкодити шкіру на долонях.

При встановленні перекладини необхідно стежити за тим, щоб стійки були виставлені вертикально. Безумовно, неприпустимо при підніманні

перекладини замість спеціальних штирів вставляти в стійки цвяхи, гвинти й ін. Кінці штирів повинні бути спрямовані убік руху, а не до середини.

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

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

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

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

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

Перевіряючи бруси, необхідно також звернути увагу на:

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

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

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

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

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

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

Мати з розірваним покриттям можуть стати причиною різних ушкоджень.

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

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

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

Кільця і підвісні пояси. Особливу увагу слід звертати на:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Не можна входити до залу у звичайному одязі й взутті.

Одяг гімнаста.

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

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

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

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

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

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

Легкі і зручні костюм та взуття гімнаста є однією з умов безпеки учнів від травматизму під час занять і змагань з гімнастики. Одяг і взуття мають відповідати вимогам правил змагань. На костюмі не повинно бути металевих гострих речей (пряжок, шпильок тощо), які можуть завдати гімнастові ушкодження. Під час виконання вправ на приладах каблучки і персні треба обов'язково знімати з пальців. Не можна виконувати вправи в капцях на жорсткій шкіряній підшві, тому що вона слизька, а це може стати причиною падіння і ушкодження під час розбігу в опорних стрибках і при виконанні акробатичних вправ.

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

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

Гомілковостопники захищають від ушкодження гомілковостопні суглоби під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з

приладу. Якщо немає спеціальних наколінників і гомілковостопників, їх легко можна замінити медичним еластичним або звичайним бинтом.

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

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

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

Однією з причин травматизму є відсутність лікарського контролю і самоконтролю.

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

Робота з лікарського контролю за спортсменами здійснюється у мережі лікувально-профілактичних закладів, а також лікарями спеціалістами з фізичної культури і в лікарсько-фізкультурних кабінетах та диспансерах.

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

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

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

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

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

щоденник учням допомагає викладач і лікар; потім спортсмени ведуть його самостійно, а педагог і лікар – контролюють.

Отже, систематичне і регулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю є запорукою попередження спортивного 73 травматизму та інших небажаних наслідків занять фізичною культурою і спортом.

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

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

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

5 Лікарський контроль і самоконтроль.

Одним із важливих заходів профілактики травматизму є лікарський контроль і самоконтроль. Не менше одного разу на рік, ті хто займається

напруженою фізичною підготовкою повинні проходити поглиблене медичне обстеження. Крім того вони повинні проходити поточний медичний огляд, особливо перед змаганнями. У лікарський контроль входить:

- медичне забезпечення ФВ студентів під час навчально-тренувальних занять і змагань;
- санітарно-гігієнічний контроль за місцями і умовами проведення і фізкультурно-оздоровчих заходів;
- попередження травматизму на заняттях;
- попередження захворювань серед студентів;
- санітарно-просвітницька робота;
- регулярний лікарський огляд.

Складовою частиною лікарських оглядів і обстежень є оцінка фізичного розвитку тих, хто займається фізичною підготовкою і спортом. Ця оцінка ґрунтується на методах зовнішнього огляду, антропометричних вимірів та розрахунків.

Важливе значення має самоконтроль. Ведеться щоденник у якому систематично записуються показники самопочуття, настрою, ступеню втоми, характеру сну, апетиту, дані про зміну ваги, пульсу тощо. Систематичний аналіз щоденника самоконтролю дозволяє вчасно визначити зміни у здоров'ї, запобігти перевтомі, скорегувати навантаження на наступні заняття.

Основними ознаками перевтоми можна назвати такі:

- погіршення якості виконання вправ;
- порушення координації рухів;
- зниження уваги на заняттях, апатія, небажання працювати;
- посилення потовиділення, тремтіння кінцівок та інше.

При наявності таких ознак у виконавця, його необхідно направити на ретельний лікарський огляд.

Таким чином самоконтроль – це система спостережень, функціональним станом, витримуванням тренувальних і змагальних навантажень.

Головними завданнями самоконтролю для студентів є:

- усвідомити необхідність уважного ставлення до свого здоров'я;
- засвоїти найпростіші методи самоспостереження, навчитися елементарним способам реєстрації результатів спостереження;
- навчитися аналізувати й оцінювати показники самоконтролю;
- закріплювати і застосовувати на практиці отримані знання.

Самоконтроль містить спостереження й аналіз об'єктивних і суб'єктивних станів організму. До об'єктивних відносять показники, які можна виміряти і виразити кількісно: довжина тіла та його маса, окружність грудної клітини, частота серцевих скорочень, силові показники окремих груп м'язів, спортивні результати тощо. Суб'єктивними показниками прийнято вважати самопочуття, настрої, відчуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення сну й апетиту, самопочуття працездатності і її змін і інше.

Самопочуття – суб'єктивне відчуття людиною свого стану.

Сон – дуже чутливий показник стану організму людини. Розрізняють міцний, спокійний і неспокійний сон, а також безсоння.

Апетит – відмічається у щоденнику як добрий, задовільний та поганий. Погіршення апетиту пов'язане, як правило з хворобливим станом або порушенням звичайного режиму.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – надзвичайно інформативний показник стану організму людини. Про ступінь тренуваності спортсмена можна досить точно судити за часом повертання ЧСС до вихідного стану. При хорошій тренуваності навіть після великого фізичного навантаження ЧСС відновлюється за 20-30 хвилин.

Про хорошу реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження досить об'єктивно можна судити за результатами так званої "ортостатичної проби". Один із варіантів такий: після 5 хвилин відпочинку лежачи заміряють пульс протягом 1 хвилини. Після цього спортсмен стає і після одноквилинної паузи знову заміряє пульс. Потім вираховується різниця ЧСС в положеннях стоячи і лежачи. Критерії оцінок: менше 12 скорочень – добра, 12-18 – задовільна, 19-25 – погана, більше 25 – дуже погана.

Слід пам'ятати, що на всі функціональні показники суттєвий вплив мають втома, недосипання, хворобливий стан організму. Крім того, стан людини дуже динамічний і змінюється протягом доби.

Підвищення якості навчальних занять з фізичного виховання, завдання масового розвитку фізичних якостей військовослужбовців зобов'язують з особливою увагою підходити до питань попередження й профілактики травматизму. Навчальне заняття з фізичного виховання, заняття в спортивних командах і секціях повинні організовуватись і проводитись так, щоб повністю була виключена можливість травм і нещасних випадків. Попередження травматизму є важливим обов'язком керівників фізичного виховання.

Для попередження травматизму і збереження здоров'я займаються велике значення мають лікарський контроль і самоконтроль за їх фізичним станом і самопочуттям. Перед кожним заняттям викладачі повинні з'ясувати настрій займаються, самопочуття, бажання тренуватися.

Втома і перевтома повинні бути своєчасно виявлені в процесі занять.

Його основні ознаки такі:

- зниження уваги до навчального процесу, млявість, апатія;
- погіршення якості виконання вправ;
- порушення координації рухів;
- збліднення, тремтіння рук і ніг.

Після хвороби або тривалої перерви в заняттях займається необхідно пройти ретельне медичне обстеження і отримати дозвіл на допуск до навчально-тренувальної зайнятості. Категорично забороняється допускати учнів до навчальних або навчально-тренувальних занять без дозволу лікаря.

Значну роль в профілактиці травматизму грає агітаційно-пропагандистська робота з лікарського контролю і самоконтролю. Все це дозволяє педагогу методично правильно будувати навчальний процес.

Для попередження спортивних травм при заняттях гімнастикою необхідно застосовувати комплексні профілактичні заходи.

6. Надання першої (долікарської) допомоги.

Незважаючи на всі застережливі міри на заняттях з фізичного виховання та спорту все ще трапляються травми. Кожна людина, кожен військовослужбовець повинні вміти надавати першу долікарську допомогу потерпілому.

Для збереження здоров'я, а іноді й життя людини, швидкого одужання після травм і пошкоджень, велике значення має своєчасна і правильно надана допомога потерпілому. Для того потрібно знати правила надання допомоги, уміти визначати за певними ознаками характер травми, на практиці застосовувати всі прийоми і дії.

До відкритих пошкоджень тіла відносяться рани, удари, садни, потертості, мозолі та інше.

Рана – пошкодження тканин з порушенням цілісності шкірного покриття або слизових оболонок. Основні ознаки рани – розходження країв, біль, кровотеча. Рани небезпечні значною втратою крові і можливим зараженням.

Перша допомога при пораненні – зупинка кровотечі і попередження забруднення поверхні рани. Для надання першої допомоги застосовують такі способи: піднімання кінцівки, максимальне згинання у суглобі,

притискання артерії до підлеглої кістки, накладання тугої пов'язки, джгута, закрутки. Головне тут – механічне стискування кровоносної судини для миттєвої зупинки кровотечі. Для попередження забруднення рани шкіри навколо нею обробляють 5-10% розчином йоду або 2% розчином бриліантової зелені. Витирати або протирати рану не можна. Після цього на рану накладається стерильна пов'язка, і потерпілого терміново відправляють до лікаря.

Удар – пошкодження тканин і судин без порушення цілісності шкіри. Удари супроводжуються сильними болями, крововиливами, ускладненням рухів в найближчих суглобах. Перша допомога – накладання холоду (наприклад холодної ганчірки) і стискуючої пов'язки, піднімання травмованої кінцівки. Тільки через добу можна застосовувати теплі компреси або ванни, поверхневий легкий масаж, рухи з малою амплітудою.

Розтягнення і розриви зв'язок на заняттях з ФВ трапляються досить часто. Вони супроводжуються різким болем, швидким розвитком набряку, порушенням рухів у суглобах. Перша допомога така ж як і при ударах.

Перелом – порушення цілісності кістки. При відкритому перелому пошкоджується шкіра, утворюється рана, що ускладнює надання першої допомоги. При закритому переломі кісткові уламки можуть зсунутися, що також ускладнює надання першої допомоги. Переломи супроводжуються різким болем, набряком, зміною форми травмованої частини тіла. Перша допомога – виключення можливості рухів у вище і нижче розташованих суглобах. Для цього використовують підвішування на хустинці, перебинтовування, накладення шини. Обмацувати, перевіряти рухом пошкоджене місце не можна. Потерпілого відправляють у лікарню (шпиталь).

Отже, забезпечення правильної організації і методики проведення усіх форм фізичної підготовки, застосування засобів страхування і

допомоги тим, хто навчається, суворе дотримання правил спортивних змагань, а також поведінки у приміщеннях спортивного залу і на спортивних майданчиках, врахування стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, уміння надати першу допомогу - все це повинно стати запорукою профілактики травматизму студентів. Підвищення якості навчальних занять з фізичної підготовки, завдання якісного розвитку фізичних якостей студентів зобов'язують з особливою увагою підходити до питань попередження й профілактики травматизму. Навчальні заняття з фізичної підготовки та в спортивних командах і секціях повинні організовуватись і проводитись так, щоб повністю була виключена можливість травм і нещасних випадків.

7. Особливості надання першої медичної допомоги.

Місце забиття охолоджують і накладають стискаючу пов'язку. До припинення гострого болю заняття треба припинити або змінити характер тренувальної роботи. Наприклад, якщо забиття не дає змоги виконувати вправи у висі, то треба перейти до виконання вправ в упорі, і навпаки. Якщо ушкоджено гомілковостопний суглоб і неможливо виконувати опорні стрибки та акробатичні вправи, треба перейти до виконання вправ на приладах без зіскоків. Зриви шкіри на долонях – досить часті травми у гімнастів. Коли зірвана шкіра поверхні долонь, треба негайно обробити рану розчином перекису водню, змастити антисептичною маззю та накласти бинтову пов'язку. Найбільш дієвим засобом профілактики зривів шкіри є долонні накладки. Небезпечні зриви шкіри на долонях із забрудненням, що може привести до флегмони або нариву. Догляд за долонями зводиться до того, щоб захисний шар ороговілої шкіри був рівним, без задирок і тріщин. Із цією метою після тренування треба змащувати руки живильним кремом. Необхідно періодично робити теплі содові ванни й після розпарювання видаляти пухку шкіру пемзою. При надриві або розриві м'язів і сухожиль насамперед необхідно сильно

охолодити це місце (хлоретил, лід, холодна вода й т.п.). Далі необхідна іммобілізація кінцівки (знерушити) зі зближенням місць прикріплення м'яза (наприклад, при ушкодженні двоголового м'яза плеча руку слід сильно зігнути у ліктьовому суглобі). При вивиху потрібно забезпечити повну нерухомість кінцівки у зручному для гімнаста положенні. Неприпустиме самотійне вправляння вивиху тренером або гімнастом до приїзду швидкої лікарняної допомоги. При закритих переломах необхідно зафіксувати кінцівки й місця перелому за допомогою шин (планок, дощечок, т.п. і бинтів). При відкритих переломах насамперед треба зупинити кровотечу й накласти м'яку стерильну пов'язку та забезпечити фіксацію кінцівки й місця перелому за допомогою шин (планок, дощечок, т.п. і бинтів). При підозрі в ушкодженні меніска не можна випрямляти ногу без участі лікаря. Слід застосувати холод і фіксуючу стискаючу пов'язку.

При ушкодженнях хребта гімнаста необхідно дуже обережно укласти на твердий щит або мат. Категорично забороняється піднімати або саджати потерпілого. Основне правило при одержанні гімнастом травми – своєчасне надання першої медичної допомоги, звернення за лікарською допомогою, виключення самодіяльності й спроб лікування без відповідного права на це.

8. Профілактика травматизму у різних видах вправ.

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

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

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

Систематично, не рідше рази на рік, необхідно ретельно оглядати підвісні прилади (кільця, канат, жердина), гімнастичні стінки, підвісні пояси для страховки і т.д. Особливо часто й уважно слід перевіряти місця

кріплення приладів, їх надійність. Важливо привчити вихованців дбайливо й акуратно користуватися магnezією. Закінчивши заняття, треба очистити прилади від магnezії, мати протерти злегка вологою ганчіркою. М'який інвентар (майданчик для вільних вправ, акробатична доріжка й ін.) регулярно чистять пилососом. У перерві між заняттями проводиться вологе прибирання всього залу, приміщення провітрюється. Генеральне прибирання слід проводити раз на тиждень. Усі ці заходи будуть сприяти поліпшенню гігієнічних умов і попередженню травм.

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

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

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

кожна гімнастична вправа має свої специфічні особливості страховки, свої заходи безпеки, а також прийоми страховки.

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

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

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

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

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

Рекомендується особливу увагу приділяти підготовчим вправам спрямованого характеру.

Для підготовки променезапястного суглоба – колові рухи кистями; відштовхування руками в упорі лежачи; пересування на руках в упорі лежачи; з положення стоячи зігнувшись падіння вперед в упор лежачи. Для підготовки гомілковостопного суглоба – колові рухи стопою; те саме з

опором; піднімання на носки, опираючись передньою частиною стопи на підвищення висотою 5 см.

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

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

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

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

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

Травми можна й потрібно уникнути. Для цього необхідно навчити виконання вправ на підлозі, на гімнастичній лаві, закріпити техніку на низькій колоді, а потім перейти на високу, виконуючи вправи зі

страховкою. Для виконання акробатичних елементів при початковому навчанні можна використовувати мати, покладені на колоду.

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

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

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

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

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

відчуття печіння. Перед сном корисно зробити гарячу ванночку, шорсткуваті долонні місця почистити пемзою, а потім змастити дитячим кремом або ланоліновою маззю.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основне положення виконуючого страховку біля приладу – на лінії кілець збоку. При виконанні вправ махом вперед після перетинання

гімнастом вертикальної лінії виконуючий страховку підставляє руки під спину, на маху назад – під груди.

Перед початком кожного заняття необхідно перевірити готовність приладу.

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

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

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

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

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

До травм призводять і несправності приладу: при поштовху ногами місток сковзає по підлозі, одна частина коня вище іншої, прилад нестійкий,

слизьке покриття для відштовхування руками, у момент відштовхування засувається одна з ніжок коня. Надійна страховка – досить істотний фактор у профілактиці травм при опорних стрибках.

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

9. Страховка і допомога при навчанні.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

стрибок назад на руки тренерів із зупинкою у високому положенні й групуванням при освоєнні сальто назад).

Підтримка – короткочасна допомога при переміщенні гімнаста зверху вниз (тренер «зм'якшує» перехід гімнаста у вис або в упор на руках з більш високого упору, допомогою під груди, живіт або стегна, запобігає динамічному «удару» у крайніх нижніх положеннях амплітуди рухів, особливо пов'язаних з великим махом, спадом назад у вис із упору. Наприклад, підтримує гімнаста під живіт при переході зі стійки на руках на брусах в упор на руках, підтримує під спину при перевороті вперед у вис зі стійки на руках на кільцях і т.п.). Підтримка також надається тренером, коли учень знаходиться у статичному положенні (наприклад, у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях), особливо у випадку, коли спортсмен ще недостатньо використовує свої зусилля.

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

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

Щоб гарантувати безпеку під час виконання вправ, необхідно завчасно підготувати робоче місце. Біля приладів необхідно покласти

достатню кількість гімнастичних матів та уважно перевірити надійність усіх кріплень. Особливу пильність треба проявляти під час виконання усієї комбінації багатоборства.

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

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

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

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

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

Основні вимоги до застосування прийомів страховки.

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

- пояснювати гімнасту способи дій при невдалому виконанні вправи (самостраховка);

- правильно вибрати місце, не заважаючи гімнасту виконувати вправи;

- змінювати своє місце залежно від форми і характеру вправ, що виконуються;

- вибрати правильний спосіб страховки і допомоги:

- а) підтримувати гімнаста так, щоб не обмежувати його рухи;

б) тримати гімнаста за плече і тулуб, дуже рідко – за ноги;

в) під час виконання деяких вправ (сальто з перекладини і кілець, зіскок ноги нарізно з перекладини тощо) допомагати і страхувати повинні два чоловіки, а також слід застосовувати підвісні пояси.

- створювати умови для найкращого приземлення (застосовуючи мати);
- уникати дрібної опіки.

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

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

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

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

Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим легше гімнаст оволодіває прийомами самостраховки. Кожен педагог з самого початку занять з гімнастики повинен виховувати в учнів навички

самостраховки. Ці завдання успішно можна розв'язувати за допомогою акробатичних вправ. Треба навчити учнів впевнено робити перекид вперед і назад з будь-якого положення. Це дає можливість під час невдалого виконання зіскоку або падіння полегшити приземлення, виконуючи перекид.

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

10. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства.

Вільні вправи

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

Деякі прийоми страховки і допомоги:

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

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

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

Вправи на колоді

Прийоми страховки на цьому приладі мають такі особливості.

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

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

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

Деякі прийоми страховки і допомоги:

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

Перекладина і бруси різної висоти

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

Деякі прийоми страховки і допомоги:

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

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

руками за поперек зменшити швидкість. Якщо гімнаст пішов на оберт назад і виконав його, руками зупинити рух ніг, щоб зафіксувати закінчення оберту.

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

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

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

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

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

Вправи на брусах

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

Деякі прийоми страховки і допомоги:

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

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

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

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

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

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

Вправи на кільцях

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

При виконанні викруту вперед, тренер однією рукою супроводжує гімнаста під стегно, іншою – надає допомогу, 88 підтримуючи під груди і злегка піднімаючи гімнаста. При виконанні викруту назад – однією рукою допомагає під спину, піднімаючи гімнаста, іншою – зустрічає ноги.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

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

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

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

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

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

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

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

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

Опорний стрибок

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

Питання для самоконтролю

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

6. НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ І ВПРАВАМ [24, с.284]

6.1. Загальні положення, поняття та уявлення

1. **Рухові дії** – це як усвідомлені, так і рефлексорні дії, що за рахунок м'язових напружень переміщують або утримують у просторі особисте тіло та його частини або зовнішні тіла. **Рухові акти** – це усвідомлені, доцільні, цілеспрямовані та завершені рухові дії.

2. **Вправа** – це комплекс, цілеспрямований на розвиток і вдосконалення певних функцій організму та особистості в цілому до певної діяльності.

3. **Фізичні вправи** – це поєднання (сполучення) рухових дій, що призначені для вдосконалення рухової діяльності (навчання, тренування) або демонстрування та оцінки їх досконалості.

4. **Основні вправи** – за структурою аналогічні змагальним, але не обов'язково спрямовані до найвищого результату.

5. **Навчальні і тренувальні вправи** – спрямовані на оволодіння і вдосконалення певних частин або цілісного виконання рухової дії.

6. **Метод** – це шлях досягнення встановленої педагогічної цілі, спосіб використання вправ.

7. **Методичний прийом**: 1) спосіб досягнення ближчій цілі, 2) спосіб реалізації метода в конкретній педагогічній ситуації [14, с.58].

6.2. Мета та завдання навчання руховим діям [7,- с.42]

1. *Ціль навчання руховим діям* - формування та вдосконалення рухових умінь і навичок.

Уявлення (рухове) – це попередня «модель» руху, яка створюється показом, розповіддю, імітацією, власними м'язовими відчуттями та іншими способами.

Уміння – це такий рівень володіння рухом, який потребує незначного контролю свідомістю, характеризується недостатньою стійкістю до різних негативних впливів.

Навичка (рухова) – це такий рівень володіння рухом, який дозволяє виконувати рух автоматично, тобто без втручання свідомості та контролю або із незначною частиною корекції [24, с.322].

2. *Збагачення рухової діяльності у процесі навчання* полягає, у першу чергу, в створенні чіткого уявлення про зовнішню і внутрішню структури дії, що вивчається: кінематичні (зовнішні) і динамічні (внутрішні) параметри, - фази, акценти, якісні характеристики вправ тощо. Успіх навчання гімнастичним вправам залежить від а) достатнього ступеню розвитку фізичних якостей визначених у даної вправі та б) специфічними видами підготовки, відносно вправи, що вивчається (теоретичної, психологічної, тактичної, фізичної, технічної, інтегральної).

Тому навчальний матеріал у гімнастиці методично розподіляється на завдання, що вирішуються у процесі *спортивної підготовки (СП)*, спрямованої на участь у змаганнях та регулярне підвищення показників технічної майстерності та на завдання *фізичної підготовки (ФП)* – процесу розвитку фізичних якостей і здібностей: швидкості, витривалості, сили, спритності – прудкості, гнучкості, рухової координації. Але, навіть при достатньої наявності цих необхідних базових складових не всі рухи можливо виконати та відтворити з першого разу (спроби). Тому процес навчання у гімнастиці, особливо підвищеної складності, має проводитись згідно принципів навчання [24, - с.306-317] та розподіляється на певні етапи і стадії [24, -с.323-333].

3) *Завдання, що вирішуються у процесі навчання:*

- загальне оздоровлення та оволодіння фізичною культурою;
- набуття спеціальних теоретичних знань та їх поєднання з необхідними вміннями і навичками;

- формування рухових вмінь й навичок у специфічній для даного виду спорту рухової діяльності;
- оволодіння професійно-прикладними педагогічними навичками (методична підготовка) студентами спеціальних навчальних закладів.

6.3. Етапи навчання, формування і вдосконалення складних рухів, гімнастичних елементів та вправ [7, с.42, 24 , с. 323-328]

Теорія навчання рухам [25] визначає три етапи процесу навчання і вдосконалення як стадії формування рухових навичок:

Перший етап (інформаційний), - *стадія початкового навчання новому руху (елементу)* – створення загального попереднього уявлення про рухову дію. Формування уявлення про виконання вправ, (наочні засоби, імітації, підтримки, проводки. Підбираються навчальні завдання програмованого характеру. Здійснюється шлях формування рухового уміння.

Другий етап (навчання), - *стадія розвитку до рухової навички* – безпосереднє оволодіння основами техніки вправи, уточнення уявлень, усунення помилок, підвищення фізичних якостей до необхідного рівня з результатом технічно вірного, самостійного і варіативного виконання вправи.

Третій етап (удосконалення), - *стадія завершення навчання, стабілізація техніки в умовах, що змінюються і ускладнюють виконання,* - закріплення і вдосконалення усіх складових вправи до рівня автоматизації; зміцнення навичок в різних умовах.

6.4. Характеристика етапів навчання і зв'язок понять «динамічна постава» і «основні опорні точки»* при аналізі техніки та навчання складним вправам.

При виконанні гімнастичних елементів спостерігається послідовна зміна пози тіла (пряме, зігнувшись, прогнувшись, у групуванні, кутом, скручування) та окремих його частин: кінцівок, голови, тулуба. Дискретні (вичлененні) елементи такої зміни мають назву «динамічна постава» [31], на відміну від традиційного поняття «постава» як конфігурація хребта. Ефективність навчання руховим діям і вправам, особливо складним, залежить від такого компоненту як вилучення необхідних моментів із цілісної вправи, де найбільш активно проявляються необхідні зміни у динамічній поставі, консистентності (жорсткості або навпаки розслабленості) тіла, найбільш активного прояву зусиль (динамічних акцентів). Ці моменти знаходяться у структурі руху у детермінованому (визначеному) взаємозалежному зв'язку і отримали назву «Основні опорні точки – ООТ»*.

На інформаційному етапі вирішуються завдання чіткого уявлення про кінематичну структуру вправи, фази дій та виявлення основних опорних точок (ООТ), змін *динамічної постави*, вихідних та кінцевих положень як взаємо розміщення ланок тіла, взаємо розташування частин тіла на певний момент прикладання зусиль. Методи: наочної демонстрації, словесного пояснення, відчуття, що виховується за допомогою тренера, використання тренажерів, попередження типових та індивідуальних помилок.

На етапі навчання дії тренера мають:

а) коригуючий характер для складання правильної технічної основи вправи з обліком умов виконання,

- б) досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей,
- в) вдосконалення деяких елементів техніки та оволодіння вправою до рівня умінь.

На етапі удосконалення здійснюється закріплення вправи до рівня навички з забезпеченням можливості подальшого ускладнення, - розвитку. Методи: циклізація вправ, ускладнення обставин, урізноманітнення усієї вправи, виконання на оцінку, застосування індивідуальних деталей техніки та особистої «трактовки» вправи.

6.5. Загальні методи навчання і вдосконалення рухових дій:

До загальних методів навчання і вдосконалення рухових дій належать:

- словесний метод; метод показу; з відміткою окремих фаз руху;
- метод динамічних акцентів (концентрації зусиль) для формування правильної структури руху;
- метод імітації (штучного відтворення дій);
- метод розчленовано-сполученого вдосконалення техніки вправ;
- аналітико-синтезований метод для підвищення розвитку фізичних якостей в структурі основної вправи (в окремих ООТ і позах з подальшим включенням в основну вправу в іншому виконанні);
- метод «сполученого впливу» [12] - спряжений розвиток фізичних якостей і вдосконалення кінематиці (техніки);
- метод термінової інформації (за допомогою технічних приладів);
- метод стаціонарних, або утруднених умов виконання вправи;
- метод самостійної оцінки;
- закріплення навички з впливом неочікуваного зовнішнього фактору;
- метод аутогенного тренування; - метод самонавіювання та регулювання емоційного стану;

- метод основних опорних точок (ООТ)*, з чітким дозуванням і поступовим доведенням зусиль до необхідного рівня у певних положеннях, включно до максимуму;

**Об'єкти, які вимагають концентрації уваги при виконанні руху, називають „основними опорними точками” (ООТ), а їх сукупність складає програму руху, яку називають „орієнтованою основою руху” 9ООР). [25, с.44-45].*

З точки зору теорії ООТ уміння і навички уявляються наступним чином: Уміння і навички характеризують ступень володіння руховими діями, рівень здібності учня використовувати вивчений матеріал для вирішення практичних задач. Рухові уміння – це рівень володіння рухом з необхідністю свідомого контролю за рухом в основних опорних точках (ООТ), з невисокою швидкістю та низькою стійкістю до впливів негативних факторів. Рухові навички – це рівень володіння рухом з мінімальною свідомістю і контролем по більшості ООТ, (автоматизованим виконанням), високою швидкістю, стабільністю та стійкістю до негативних впливів.

Звісну цікавість являє теорія «орієнтованої основи дії» (ООД), П. Я. Гальперіна. згідно якої кожна дія містить три частини: орієнтовану, виконавчу та контрольну–коректирувальну [25, с. 51-52, 26, с. 135] .

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність понять «рухові дії», «рухові акти»; фізичні, основні, навчальні і тренувальні вправи.
2. Визначте мету навчання в гімнастиці та у фізичному вихованні в цілому. Розкрийте поняття «уявлення», «уміння», «навичка» та виділіть їх характерні особливості.
3. Назвіть етапи та їх завдання у процесі навчання та вдосконалення складних рухів. Визначте їх загальні завдання і методи.
4. Розкрийте сутність поняття «динамічна постава» і «основні опорні точки» - ООТ.
5. Розкрийте сутність методів, що використовуються в процесі навчання та вдосконалення рухових дій.
6. Назвіть етапи навчання та вдосконалення у спортивних видах гімнастики. Дайте їх методичну характеристику, визначте мету, завдання і методи кожного етапу.

7. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТІВ [23, с. 385-390]

1. Спортивна підготовка її завдання, етапи* та умови

Спортивна підготовка – це багаторічний педагогічний процес підвищення показників гімнастів в фізичній діяльності та результатів змагань.

Мета спортивної підготовки – високі спортивні досягнення. Для досягнення цієї мети в процесі спортивної підготовки, її складової частині – тренувальних заняттях, вирішуються певні завдання: - набуття спеціальних знань та їх поєднання з необхідними вміннями і навичками;

* *Потрібно розрізняти етапи спортивної підготовки та етапи навчання*

- формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок у загальній та спеціальній підготовці;

- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, пружкості, спритності, витривалості, гнучкості, рухової координації у різноманітних та специфічних для гімнастики варіантах;

- оволодіння технікою (структурною досконалістю) вправ; - видами підготовки, необхідними для підвищення майстерності: теоретичної, психологічної, тактичної, інтегральної;

- оволодіння тактикою виступів у змаганнях з гімнастики;

- формування професійно-прикладних педагогічних навичок. *Етапи спортивної підготовки – це умовний розподіл процесу підготовки згідно віку та рівня підготовленості (майстерності), що ґрунтується на закономірностях вікового розвитку рухового аналізатора, рухової системи особистості та її здібностей адекватно вимогам спортивної гімнастики.*

I етап – початкова спортивна підготовка (прим. з 5-6 років до 8-10 років, 3-4 заняття на тиждень тривалістю по 120 хв.). Завдання етапу:

а) підвищення ЗФП як фундаменту тренувань, б) СФП та розвиток здібностей, в) вдосконалення сенсорних систем (зорової, вестибулярної, тактильно-м'язової) для обертальних рухів на опорі та у без опорних умовах. Вивчення властивостей, здібностей та характеру особистості учня.

II етап - початкове спортивне тренування (з 10-12 років до 14-15 р., 5-6 занять на тиждень, по 160 хв.). Завдання етапу:

а) зміцнення здоров'я, розвиток здібностей, б) базова технічна підготовка (оволодіння профілюючими елементами на видах гімнастики),- виконання певного спортивного розряду адекватного віку; в) вдосконалення стилю та майстерності виконання вправ, г) набуття витривалості до специфічних навантажень, д) усвідомлюваний підхід до учбово-тренувального процесу.

III етап – поглиблене тренування (з 13-16 р., 2-х разове тренування: ранкове + денне до 10-12 разів на тиждень по 160 хв.). Завдання етапу:

а) зміцнення здоров'я та функціональних можливостей, б) розвиток здібностей, в) адекватний віку рівень фізичної підготовленості і тренуваності, г) поєднання окремих елементів у цілісну композицію, вдосконалення спортивної майстерності до вищого рівня [23, с. 385-390].

IV етап – досягнення високої спортивної майстерності ґрунтується на здібностях гімнастів: а) досягати і утримувати тривалий час високий рівень змагальної готовності (спортивної форми), б) підтримувати технічну майстерність змагальних комбінацій, в) зберігати і проявляти міцний психологічно-вольовий настрій та бажання змагальної діяльності, г) мати високий рівень тактичної готовності в напружених та нестандартних ситуаціях.

Умови спортивної підготовки визначаються ще на ранніх етапах здібностями гімнаста та тренера долати труднощі та спільним неухильним прагненням досягти висот спортивної майстерності у гімнастиці.

До цього додаються: постійне зміцнення здоров'я і систематичне проходження медичного огляду, наявність сучасного обладнання та

адекватного спортивного залу, високий рівень інформативності тренера (теоретичні знання, здібності до біомеханічного аналізу), наявність необхідних вмінь та навичок у страхуванні й самострахуванні, дотримання принципів навчання, тренування та повсякденного життя, - виключення шкідливих звичок, виховання рівноваги нервово - психологічних процесів та втримання емоцій, обґрунтована довіра проміж тренером та учнем.

2. Визначення рівня спортивної досконалості

Результат у різних видах спорту визначається по різному:

- легка атлетика, важка атлетика, плавання, гребля, лижі, ковзани та ін.: об'єктивним виміром досягнень у фізичних одиницях (м-см, хв-сек, кг);

- у спортивних іграх та єдиноборствах перемогою;

- в усіх видах гімнастики оцінюється мистецька та технічна досконалість рухів (стрибки у воду, синхронне плавання, фігурне катання та ін.) експертною оцінкою, тобто суддівством у балах.

3. Види підготовки, їх спрямування і короткий зміст [14, с. 356]

У спортивних видах гімнастики, як і в інших видах спорту, наука і практика в цілісному процесі відокремлює такі види підготовки:

1. *Теоретична підготовка*, яка полягає в оволодінні комплексом специфічних знань щодо виду спортивної діяльності, який складається з уявлень фізичних і психологічних процесів, взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки, правил змагань, тактичних прийомів, вихованої поведінки тощо.

2. *Психологічна підготовка* – виховання вольових якостей та стійкості до стресу, здатність до роботи у важких умовах.

3. *Тактична підготовка* – планування, реалізація та коректування цілеспрямованої поведінки під час змагань; попередня заготовка дій та прийомів в очікуваних обставинах змагань.

4. *Технічна підготовка* - формування ефективного способу рухових дій, досконалої їх структури.

5. *Фізична підготовка* – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, у загальної і спеціальної спрямованості, створює кількісний і якісний потенціал для забезпечення спортивного результату.

6. *Інтегральна підготовка* – сумарний зв'язок і координація усіх видів підготовки у таких частинах, що необхідні для реалізації можливостей (спортивного потенціалу), найвищий рівень яких визначається поняттям «спортивна форма».

«Спортивна форма» розглядається як кінцеве завдання етапу удосконалення навчально-тренувального процесу. Цей термін визначає ступінь готовності спортсмена до змагань, відображає можливо бездоганний стан функціональних систем організму та їх скоординованої працездатності, що відповідні вимогам змагань, а також стан інтегральної готовності до змагань, – реалізація рухових і психологічних можливостей. Таким чином, *спортивна форма* – це якісна єдність усіх сторін діяльності: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, рухової координації.

Функціональна готовність – це готовність фізіологічних систем організму (наприклад, судинної, дихальної) та їх узгодженість щодо певної спортивної або робочої діяльності. Функціональна готовність є основою для досягнення «спортивної форми» у багатьох видах спорту.

Розвиток *спортивної форми* має фазовий характер: фазу різнобічної підготовки рухової діяльності, фази набуття спортивної форми; досягнення і збереження її на період змагань; фази тимчасової втрати спортивної форми. Цей процес підпорядковується психологічним та біологічним закономірностям зміни організму, що вимагає планування та здійснення тренувального процесу у річному циклі по періодах: підготовчий, змагальний, відновлювально-перехідний.

4. Методичні положення і фактори навчання та тренування [24, с. 329-331]

1) В основі методичних положень навчання та вдосконалення у руховій діяльності закладені закономірності впливу різних вправ на організм, єдність психічних та м'язово-фізіологічних процесів навантажень і відновлень.

2) Спортивні досягнення забезпечуються, головним чином, рівнем фізичної підготовленості (показниками необхідних фізичних якостей) у поєднанні з рівнем технічної підготовленості (досконалістю структури вправ).

3) В процесі навчання і тренування потрібно регламентувати об'єм та інтенсивність навантажень за такими методичними положеннями :

- двосторонність (в обидва боки) в процесі початкового навчання ;
- кількість повторень однієї вправи і характер виконання (швидко-повільно, до відмови і т. п.);
- кількість підходів та характер відпочинку між підходами (активний-пасивний);
- дозування часу перерви між повторами вправ і між заняттями;
- своєчасне переключення навантажень на різні м'язові групи;
- дотримання необхідного характеру зусиль (швидкокісно-силовий, «вибуховий», «жимовий», «акцентований», рівномірний);
- вміння дозувати зусилля – керувати рухами у просторі і часі;
- вивчення і закріплення структури вправи, її міцності, регулювання необхідної міри втоми і відновлювання (фізичної і психологічної);
- використання або усунення ефекту позитивного або негативного перенесення навичок і деталей попередніх рухів та ефекту «гіпертонусу» (слідові явища у нервово-м'язовій системі після міцного напруження м'язів) на подальше вдосконалення змагальної вправи.

Питання для самоконтролю

1. Сформулюйте сутність терміну «спортивна підготовка». Охарактеризуйте основні завдання процесу спортивної підготовки.
2. Поясніть якими способами визначається рівень спортивної досконалості в різних видах спорту.
3. Назвіть види підготовки у спортивній діяльності та їх призначення.
4. Визначте що закладено в основі методичних положень навчання та вдосконалення складної рухової діяльності. Обґрунтуйте від чого залежать спортивні досягнення на момент змагань.
5. Дайте загальну характеристику методичних положень і правил навчання і тренування.
6. Поясніть що є «інтегральною підготовкою» спортсмена на момент змагань, її зв'язок зі «спортивною формою» з використанням означень цих термінів.
7. Дайте порівняльну характеристику понять «функціональна готовність» та «спортивна форма».
8. Визначте основу та характер процесу розвитку спортивної форми. Вкажіть як планується і здійснюється тренування спортсменів на основі цього процесу.

8. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА [25, с. 201-212]

Фізичні якості – це певні властивості рухової діяльності, які мають власні психофізіологічні механізми. Їх прояв ззовні може бути об'єктивно виміряний у фізичних одиницях часу, відстані, сили (сек., м, кг) або експертною оцінкою (бали). Фізичні якості можливо цілеспрямовано розвивати, використовуючи спеціальні методи і засоби. Виходячи з досліджень і експериментів, В. М. Заціорський (1970) виділив 5 основних фізичних якостей спортсменів:

1) *сила* – здатність долати опір або протистояти фізичному впливу за рахунок м'язових напружень. Розрізняють: статичну силу, яка проявляється в умовах, де м'язи не скорочуються; динамічну силу, де скорочення м'язів викликає рух;

2) *швидкість* – здатність досягати максимальних зусиль у найкоротший термін або швидко подолати дистанцію багаторазовими локомоціями;

3) *витривалість* – здатність тривалий час зберігати ефективність зусиль і протистояти втомі;

4) *гнучкість* – здатність виконувати рухи з більшою амплітудою. Розрізняють: активну гнучкість, що досягається напруженням власних м'язів та пасивну, що здійснюється за рахунок зовнішньої сили (ваги тіла, зусиль партнера, використання тренажерів та ін.);

5) *спритність* – здатність своєчасно і корисно перебудовувати рухові дії в умовах дефіциту часу та змін ситуацій. Крім цих якостей для рухової діяльності гімнастики значну роль має:

б) *рухова координація* – здатність до виконання точних і складних дій та сполучень рухів за рахунок дозування мінімальних, максимальних та оптимальних м'язових напружень і розслаблень;

7) *рівновага* – здатність зберігати орієнтацію та утримувати пози (природні, штучні) взаєморозміщення тіла та його частин у просторі в умовах зменшеної опори.

Характеристика фізичних якостей та їх поєднань у спортивних видах гімнастики

Складна рухова діяльність не виявляє окремих фізичних якостей в їх чистому, ізольованому вигляді. Майже повсюди діє сполучення різних фізичних якостей, однак є такі види, де у змагальній вправі домінує якась одна фізична якість (наприклад, витривалість – біг на довгі дистанції: 10000 м – 42км 195 м., силове триборство – сила окремих м'язових груп). Але підготовка і в цих видах потребує різних вправ та завдань, що вміщують й інші фізичні якості, наприклад витривалість до навантажень.

Спортивні види гімнастики – це настільки різноманітна діяльність, що потребує складних співвідношень між усіма фізичними якостями у різних пропорціях в залежності від гімнастичного елемента, вправи, комбінації та умов змагань.

1) *Сила* в ізольованому вигляді проявляється в статистичному, - нерухомому (ізометричному – м'яз не змінює дожини) режимі роботи м'язів у вправах чоловіків на кільцях (наприклад, «хрест»); - горизонтальні упори); у вільних вправах (високий кут в упорі). Близько до ізометричного - підйоми силою з горизонтального вису в горизонтальні упори, «дожимання» з «хреста» в упор.

2) *Швидкість* проявляється у розбігах в оптимальних межах при виконанні опорних стрибків та акробатичних сполучень елементів.

3) *Швидкісно-силові якості* та їх максимальні показники потрібні для відштовхування ногами та руками при виконанні найскладніших вправ: подвійних сальто прямим тілом, також з поворотом на 360°-720° та більш, з яких складені зіскоки у кінці комбінації; акробатичні сполучення.

4) *Витривалість* характеризується у гімнастиці як здатність і тренуваність для виконання складнішого гімнастичного елементу наприкінці комбінації, як здатність зберігати якісну координацію зусиль. Складовою вимогою є здатність протистояти психологічній напрузі, що збільшується у змаганнях.

5) *Гнучкість* у гімнастиці – це ступінь розвитку рухомості у суглобах, яка забезпечує виконання рухів з підвищеною амплітудою та незвичайних поз – взаємо розтушувань частин тіла (стрибки «кільцем», шпагатом та ін.).

6) *Спритність* у гімнастичних видах проявляється у межах, які забезпечують самостраховку та навчання технічній вдосконаленості вправ. Відсутність зміни ситуації та дефіциту часу, виконання вправ типу стандартних комбінацій значно змінює у гімнастиці поняття спритності, однак без розвитку цієї рухової якості неможливі високі досягнення.

7) *Рухова координація* забезпечує форму рухів та зусиль, буває одномоментною та послідовною для різних м'язових груп. При *одномоментній координації* напружуються та закріплюються м'язи для утримання динамічної пози (наприклад, зігнувшись у подвійному сальто, стійки на руках тощо). *Послідовна координація* забезпечує цілеспрямоване переміщення м'язової напруги (динамічних імпульсів) по тілу й кінцівках, що забезпечує «хлистоподібний» рух (великі оберти на перекладині, кільцях, відштовхування для виконання складних сальто).

8. *Рівновага.* У гімнастиці існує динамічна рівновага, яка підтримується мінімальними імпульсами до спеціальних м'язів. Однак у складних умовах додаються напруження й інших груп м'язів, які потрібно тренувати.

Вправи для розвитку фізичних якостей в гімнастиці [16, с. 33-100]

За їх призначенням вони поділяються на такі види:

- *елементарні* - односпрямовані рухи: (нахили, присіди - вставання, згинання-розгинання повороти та ін.);

- *локальні* – це односуглобні вправи;

- *регіональні* – менше 2/3 кількості усіх м'язів;

- *глобальні* – більше 2/3 кількості усіх м'язів.

Ця група вправ спрямована на розвиток силових та швидкісно-силових якостей, гнучкості, витривалості за опором різного ступеня.

Силові вправи: подолання опору (штанги, гири, тренажери тощо), застосуванням різних режимів роботи м'язів (динамічного, подолаючого, поступливого, статичного та їх комбінацій).

Вправи розвитку швидкості: бігові прискорення до 30 м, згинання-розгинання тулуба за 15 - 30 секунд. У вису на приладі піднімання ніг (15 - 20 секунд), підйоми переворотом з вису в упор (15 - 30 секунд), підтягування у вису та віджимання в упорі. Послідовні стрибки на підвищенні та зіскоки (30 -90 секунд), підскоки в упорі лежачи (15 - 30 секунд), зі сплеском у долоні (20 – 30 секунд).

Вправи розвитку гнучкості: розтягнення та розслаблення м'язів і зв'язок; активна гнучкість – особисті махи та утримання кінцівок; пасивна гнучкість – з допомогою тренера, ваги свого тіла (пружні рухи, махи, перебування у натягнутому положенні).

Вправи рухової координації – завдання на керування власним тілом орієнтування в опорному і безопорному стані: групування, згинання-розгинання тіла, повороти та оберти, вміння падати та самострахуватись.

Вправи на розслаблення та регулювання напружень м'язів, аутогенні зі здатністю свідомо й повільно керувати м'язовим апаратом та емоційним станом.

Вправи на рівновагу: стійки на лопатках, голові і руках; горизонтальні і вертикальні рівноваги на одній нозі; зіскоки з підвищень

прямо та з поворотами, у стійку на двох ногах, - заключну позу після виконання вправи.

Методи щодо розвитку фізичних якостей в гімнастиці [14, с.128-24, с.206-279]

Метод – це визначений спосіб використання засобів (вправ) на базі експериментально-наукових положень:

- *рівномірний* – безперервне виконання вправи з відносно постійною інтенсивністю (нормальною, середньою, вище середньої до порушення техніки);

- *повторний* – повторення заданої кількості завдань із інтервалами відновлення;

- *змінний* – із зміною вихідних положень, інтенсивності і зовнішніх умов виконання вправи;

- *інтервальний* - з цілеспрямованою зміною довжини інтервалів відпочинку;

- *змагальний* – з умовами, що наближені до змагань (із суддівством);

- *підвідних вправ* – полегшення умов виконання основної вправи для прискорення навчання, також для безпеки;

- *контрольний* – це об'єктивна (по можливості інструментальна) перевірка параметрів вправи (швидкість, сила, витривалість, міцність технічної структури елементів та її комбінацій);

- *циклічний* – це багаторазове безперервне повторення гімнастичних елементів та їх зв'язок;

- *ігровий* - в умовах, спортивних ігор, естафет та інших нестандартних і емоційних впливів;

- *круговий* – виконання потоком декількох завдань з переходом від одного до іншого пункту (від станції до станції), де виконуються завдання;

- *спряжений* – розвиток фізичних якостей сумісно із завданнями вдосконалення техніки;

- методи *повторних максимумів* (ПМ – кількості можливих повторень) і відсоткових максимумів (% max)– 50%, 70%, 80%, 90% від можливого опору;

- *варіативний* метод – цілеспрямована зміна опору або інших умов у наближених завданнях (біг угору і вниз) з використанням слідових явищ у нервово-м'язовій системі;

- *ізометричний* метод – розвиток сили (прояв певних і максимальних м'язових напружень) у статистичних позах – горизонтальна рівновага, «хрест» та ін.;

- *ізокінетичний* метод – повторення руху з навантаженням з постійною швидкістю;

- метод *підготовчих вправ* – а) розвиток тих фізичних якостей (сили, швидкості. Гнучкості), без яких неможливе виконання гімнастичної вправи, елемента; б) зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, визначеного для вправи;

- метод *сполучення режимів м'язової діяльності* з органічним переходом від першого режиму до наступного: а) «ударний» поступаючо-подолаючий, б) стато-подолаючий;

- *вузько спрямований* метод (В. К. Филиппов, 1965) - здійснення впливу на чітко позначеному функціональному просторі (м'яз, групу м'язів, рухову ланку, частину траєкторії і т. п.).

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняттю «фізичні якості». Вкажіть до якого підрозділу системи фізичної і спортивної підготовки вони відносяться. Назвіть фізичні якості людини, які проявляються у спортивних та інших видах рухової діяльності.
2. Сформулюйте сутність основних фізичних якостей.
3. Дайте стислу характеристику фізичним якостям та їх поєднанням у спортивних видах гімнастики.
4. Дайте загальну характеристику методам розвитку фізичних якостей у гімнастиці.
5. Розкрийте сутність таких методів розвитку фізичних якостей в гімнастиці: рівномірного, повторного, змінного, Інтервального, змагального, контрольного.
6. Розкрийте сутність таких методів розвитку фізичних якостей в гімнастиці: циклічного, ігрового, кругового, спряженого.
7. Розкрийте сутність таких методів розвитку фізичних якостей в гімнастиці: ізометричного, повторних максимумів (ПМ), відсоткових максимумів.
8. Розкрийте сутність таких методів розвитку фізичних якостей гімнастів: варіативного, сполучення різних м'язових режимів діяльності.
9. Розкрийте сутність таких методів розвитку фізичних якостей в гімнастиці: підготовчих вправ, підвідних вправ. Дайте їх порівняльну характеристику.
10. Дайте загальну класифікацію вправ щодо розвитку фізичних якостей в гімнастиці. Вкажіть які прилади, пристрої та обладнання використовуються для розвитку фізичних якостей.

9. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ [24, с.80-91]

Основні поняття

Техніка – це ефективний спосіб (або сукупність способів) виконання рухових дій, - раціональна система використання рухових можливостей, яка спрямована на високі спортивні досягнення. *Основа техніки* – сукупність характеристик структури руху, які необхідні для вирішення рухового завдання визначеним способом: порядком м'язових напружень - розслаблень, моментів підпорядкування рухів в просторі і за часом. Основною ланкою техніки називається вирішальна частина механізму будь-якої вправи, - «провідний елемент структури вправи» [12].

Види техніки:

- *надійна техніка* – рівень досконалості, що забезпечує потрібну якість та результат рухових дій;

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

- *індивідуальна техніка* – відповідає функціональним, психологічним, руховим, анатомо-конституційним і морфологічним особливостям виконавця;

- *зразкова (еталонна) техніка* – відповідає усім практичним вимогам і науково-теоретичним уявленням.

2. Розрізняються елементи техніки:

- *основні*, з яких складається структура і без яких неможливе виконання конкретної вправи;

- *додаткові*, які додаються до основних елементів з метою поліпшення вправи (у гімнастичних видах покращення видовищності);

- *індивідуальні* – це також додаткові, але притаманні даному виконавцю. Індивідуальність техніки полягає у її різних доцільних варіантах, а не у відступі від основного механізму та структури вправи.

3. Високий рівень технічної підготовки в гімнастиці визначається:

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

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

Уявлення про структуру і техніку вправ та їх співвідношення.

Структура вправи – це упорядкований склад (система) частин рухового акту за змістом і формою, які мають взаємопідпорядковані відносно внутрішніх (що проявляє організм) та зовнішніх сил. Структурний зміст вправи - це її технічна основа, виходячи із взаємодії зовнішніх та внутрішніх сил, їх прояву або подоланню.

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

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

Фізичні закономірності рухів та одиниці їх виміру

Вправи у гімнастиці, як і в інших видах спорту, підпорядковані фізичним законам механіки. Вони визначають методику біомеханічного

аналізу, яка умовно розглядає спортсмена та його рухові частини як тверде тіло з ланцюгом жорстко зв'язаних між собою матеріальних точок [8, с. 157-173]:

- I закон (інерції): тіло зберігає стан спокою або прямолінійного рівномірного руху, якщо взаємодії з боку інших тіл не змушують його змінити цей стан.

- II закон (сили): визначає прямо пропорційну залежність між силою (F), зміною швидкості (a), масою (m): $F = m \times a$, де сила (F) – причина прискорення (a).

- III закон (рівності дії та протидії): сили, з якими тіла діють одне на одне рівні за модулем, протилежні за напрямком, спрямовані вздовж однієї прямої.

- «Кількість руху» або «імпульс сили» ($F \times t$) – динамічний показник, що відображає дію сили протягом часу і дорівнює: $m \times v$ (масі тіла, яка помножена на швидкість).

- «Момент сили» (M) – дія сили (F) на відстані від осі обертального руху: $M = F \times l$, де l – радіус обертання або «плече сили».

«Момент інерції» (I) – характеристика обертального руху (визначається співвідношенням: $I = 2 m \times r$, де m -маса, r - радіус обертань або плече).

«Реактивні сили» (F_p) – це сумарний показник еластичних сил (пружності приладу: гімнастичний мостик, жердини брусів) з силою, що проявляють попередньо напружені м'язи і сил, які виникають при зміні «Імпульсу сили».

- Внутрішні сили - сили напруги м'язів, еластичні властивості напружених м'язів та сухожиль.

- Зовнішні сили – вага тіла та його ланок, тертя руху на приладах, зворотні прояви сил від пружних властивостей приладів та їх сумарні показники.

- Кінематика тіла - його рух (шлях) у просторі.

- Кінематичні (просторові) характеристики: координати тіла, його ланок, точок та їх переміщення у просторі (вперед, назад, вбік, вверх, вниз, а також по відношенню до тіла спортсмена).

- Траєкторія – лінія вздовж якої рухається тіло, кінцівки, суглоби, точки.

- Динамічні характеристики – кількісні показники внутрішніх та зовнішніх сил у точках їх прикладання до тіла і кінцівок, що викликають зміну швидкості та спрямованості рухів: кількість руху (імпульс сили, момент сили, момент інерції), реактивні сили, складання сил по спрямованості руху й проти, хода як додаткова від’ємна сила.

- Часові характеристики: темп – кількість рухів за одиницю часу; ритм – співвідношення частин рухів за величиною і зміною швидкості, час дії динамічних акцентів.

- Просторово-часові характеристики: лінійна або кутова швидкість та прискорення тіла і його частин (рухових ланок).

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняттю «техніка» у гімнастиці. Назвіть та охарактеризуйте основні її види.

2. Дайте загальну класифікацію елементам техніки та визначте їх характерні особливості.

3. Визначте ознаки високого рівня технічної підготовленості гімнастів.

4. Поясніть як визначаються шляхи вдосконалення техніки. Дайте визначення поняттю «структура» вправи. Розкрийте сутність структурного змісту гімнастичних вправ, вказавши його співвідношення з біомеханічним аналізом.

5. Сформулюйте такі закони механіки: інерції, сили, рівності дії та протидії. Назвіть, що є причиною руху тіл. Вкажіть формулу цього закону.

6. Розкрийте зміст понять «внутрішні», «зовнішні», «реактивні» сили та охарактеризуйте їх вплив на ефективність виконання вправ.

7. Дайте визначення поняттям «кінематика тіла», «кінематичні характеристики». Вкажіть методи за допомогою яких їх можна зафіксувати. Що визначається терміном «траєкторія»?

8. Розкрийте сутність динамічних та часових характеристик руху та перерахуйте методи, якими вони визначаються.

9. Вкажіть просторово-часові характеристики руху, методи, за допомогою яких вони визначаються, «динамічні акценти» та їх взаємозв'язок із структурою вправ.

10. Перерахуйте з чого складаються складні вправи. Наведіть приклад на будь-якому гімнастичному елементі.

10. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ В

ГІМНАСТИЦІ

[25, с. 44-70]

1. Спортивний результат складається з двох основних компонентів: потенціалу фізичних якостей і ступеню досконалості техніки вправи (враховуючі, що базою техніки є рівень розвитку фізичних якостей).

2. Цілісно-розчленований метод передбачає аналітичний підхід до навчання, засвоєння і вдосконалення складної вправи. Біомеханічний аналіз виявляє необхідні моменти динамічних акцентів, прискорень, кінематичні (просторові) особливості руху і потенціальні можливості прояву фізичних якостей, виявлення з цілої вправи основних фаз і опорних точок (ООТ).

3. В процесі цілісно-розчленованого методу використовуються підготовчі та підвідні вправи та їх сполучення. Завданням підготовчих вправ є набуття необхідного ступеня прояву фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості та ін.). Завданням підвідних вправ є набуття необхідного стану психологічної готовності (сміливості, рішучості, впевненості), оволодіння складними технічними і координаційними моментами вправи: часовими параметрами (ритмом), чергуванням і узгодженням напружень та послаблень м'язів. Конструктивне поєднання підготовчих і підвідних вправ реалізує досягнення в одній тренувальній вправі розвиток фізичних якостей в рамках певної технічної структури. Наприклад, у стрибку «шпагатом» або «кільцем» здійснюється досягнення необхідної висоти польоту з проявом гнучкості у кульшових суглобах і хребті.

4. Використання цілісно-розчленованого методу з обліком біомеханічної структури вправи, чітке визначення головних фаз і їх конструктивне відображення в підготовчо-підвідних вправах стало основою програмового навчання складних гімнастичних вправ, де кожен

«крок» вправи (алгоритм) забезпечує чітке засвоєння необхідних частин та безпеку виконавця. Складовою частиною цілісно-розчленованого методу є алгоритмізація – програмоване навчання ефективно при роботі з великими групами (класом), де проблематично використати індивідуальний підхід.

5. Підготовчі та підвідні вправи використовуються в індивідуальних тренуваннях спортсменів (особливо високої кваліфікації). «Програма тренувань» виходить з того, що є необхідно для кожного окремо (тобто те, чого не вистачає тому чи іншому спортсмену), зменшується «комплекс неповноти». Виходячи з необхідності одночасного впливу щодо розвитку необхідних фізичних якостей і вдосконалення техніки був розроблений «метод спряженого впливу» [12]. В цьому методі рекомендовано зменшувати вагу приладу (диск, ядро та ін.) або навантаження як тільки спостерігається спотворення техніки вправи і зміщення динамічних і кінематичних характеристик.

6. Взаємодія гімнастичних вправ та *«перенесення навичок»* – це автоматичне (неусвідомлене) включення попередньо вивченого стійкого стереотипу якогось руху або його частини в нову вправу. Таке «втручання» може впливати як негативно, так позитивно, тому розробляти програми і методики навчання необхідно з врахуванням впливу рухових дій одна на одну, особливо при одночасному вивченні структурно зближених вправ. Позитивний момент «перенесення» і взаємодії проявляється в оволодінні стійкою на руках, яка поліпшує перевороти боком, назад, уперед. Також позитивно взаємодіють підйоми розгином на різних приладах: брусах, кільцях, перекладині.

Негативний перенос [24,с. 97, с. 329] спостерігається, наприклад, при вивченні перевороту назад («фляк») і сальто назад. Відштовхування у сальто потрібно спрямувати вгору, а при «фляку» - під кутом назад. Тут проявляється плутання кінематичних характеристик при поштовху

взаємних розміщень частин тіла, тобто «динамічної постави» (взаємо розміщення частин тіла та їх зміна при виконанні гімнастичного елемента).

Фізіологічні і психологічні механізми перенесення навичок полягають у тому, що при «жорсткому» стереотипі у структурно близьких діях автоматично вмикаються м'язові групи, які повинні у новому русі бути послабленими. Так по аналогії з сальто у групуванні, при виконанні перевероту назад – («фляк») ноги підтягуються колінами у напрямку грудей, що для «фляку» є недопустимою помилкою.

Тому, коли попередньо вивчено сальто назад, потрібно «розвести» ці елементи і формувати динамічну поставу «прогнувшись» можливо такою вправою: лежачи на спині поперек гімнастичного коня, переносити вагу тіла на руки , зберігаючи у цій позі прогин.

7. **Варіативність** техніки – це здатність корисно змінювати структуру дії до раптових обставин. Це поняття близьке до спритності, але в основному це стосується зміни технічної структури вправи. Таким чином, «варіативність» техніки – це властивість і здатність до оперативного корегування характеристик вправи, поточної нейтралізації помилок за рахунок своєчасної корекції, також це корисна зміна деталей руху для здійснення можливості виконання вправи за рахунок внутрішніх зусиль в умовах негативного зовнішнього впливу.

У гімнастиці **варіативність** – це здатність до оперативного корегування програми дій і прояв додаткових зусиль для нейтралізації помилки. Ця компенсація може реалізовуватись включенням додаткового елемента або переміщення в іншу позицію. Наприклад, додаткове включення схрещень на коні або обертів на перекладені, які виконуються для встановлення динамічної позиції для продовження комбінації.

Прояв варіативності проявляється при “гнучкому” стереотипі дій, який дає можливість до творчої, іноді раптової перебудови. При «жорсткому» засвоєнні матеріалу утворюється «косний стереотип», -

негнучка відповідна реакція (І. П. Павлов), яка обмежує якісний руховий прояв при зміні ситуації. Тому у процесі навчання і тренування необхідно проводити у різних умовах, що збагачує варіативні здібності спортсмена.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть складові, які визначають рівень спортивного результату та методики тренувань. Вкажіть, що є практичною основою вдосконалення техніки складних гімнастичних вправ.

2. Розкрийте зміст та дайте загальну характеристику цілісно-розчленованого методу навчання і вдосконалення складних гімнастичних вправ. Вкажіть завдання та спрямованість підготовчих та підвідних вправ.

3. Дайте загальну характеристику підготовчим і підвідним вправам та методам програмового навчання.

4. Поясніть роль підготовчих і підвідних вправ та їх сполучень у системі спеціальної фізичної та технічної підготовки гімнастів.

5. Розкрийте суть «спряженого» методу та визначте межі ваги приладів та протидії, яку використовують у «спряженій» вправі.

6. Розкрийте психологічні та фізіологічні основи явища «перенесення навичок», суперечливість його впливу при навчанні та технічному вдосконаленні вправ.

7. Розкрийте поняття «динамічна постава» та визначте її вплив у явищі «перенесення навичок».

8. Охарактеризуйте «варіативність» як необхідну властивість та здатність спортсменів і поясніть, як вона проявляється в гімнастичних видах спорту.

9. Дайте характеристику явищу «жорсткого стереотипу» та вкажіть умови формування «гнучких стереотипів» і поширення «варіативних» здібностей гімнастів.

11. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Перекид уперед.

Перекид - обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову. В упорі присівши, переставляючи руки на ширину плечей попереду ступень на 40 - 50 см і спираючись на них, почати поштовх ногами. Перенести вагу тіла на руки, одночасно зігнути їх, нахилити голову до грудей і, до кінця розгинаючи ноги, закінчити поштовх стопами. Перекинувшись через голову і торкнувшись лопатками підлоги, швидко згрупуватися. М'яко перекотитися вперед з круглою спиною, відразу після торкання ступнями підлоги відпустити ноги і, активним рухом (накатом) плечей і голови вперед, посилаючи руки вперед, прийти в упор присівши без додаткової опори руками. Перекид виконується в одному темпі (рис.1).



Рис. 1

Послідовність навчання:

- угруповання в присіді, в сиді, в положенні лежачи на спині, руки вгору; з цих положень треба зігнути ноги в колінах, руками взятися за середину гомілок і щільно підтягти коліна до плечей, голову нахилити вперед до грудей, лікті притиснути до тулуба, спину округлити;
- переكاتи в угрупованні лежачи на спині, поступово збільшуючи амплітуду для переходу в сид з угрупованням;
- переكاتи в угрупованні лежачи на спині і активним рухом

(накатом) рук, плечей і голови вперед прийти в упор присівши з допомогою і самостійно;

- в упорі присівши згинання рук з нахилом голови до грудей до торкання потилицею підлоги;

- з упору стоячи зігнувшись або упору присівши, перекочуючись вперед, прийти в упор на лопатках зігнувшись (з прямими ногами);

- з упору на лопатках зігнувшись, групуючись, перекатом уперед прийти в сід з угрупованням, а потім в упор присівши з допомогою;

- з упору стоячи зігнувшись ноги нарізно, перекид уперед, не торкаючись головою підлоги, в сід ноги нарізно. Так само в сід в угрупованні;

- з упору присівши на підвищеній опорі з похилою площиною виконати перекид уперед;

- з упору присівши, руки попереду ступень на 40 см, Згинаючи і розгинаючи ноги, виконати перекид вперед в упор присівши, з допомогою;

- перекид уперед в упор присівши самостійно.

Перекид назад.

З упору присівши, руки попереду ступень на 20- 30 см, вагу тіла перенести на руки; потім, відштовхуючись руками, згрупуватися, підтягнути коліна до плечей, голову нахилити вперед і, округляючи спину, швидко перекоотитися назад. У момент торкання опори лопатками швидко поставити зігнуті руки на рівні голови долонями на підлогу (пальцями до плечей) і, перевертаючись через голови, спираючись на руки і випрямляючи їх у ліктьових суглобах, прийти в упор присівши. Під час перекиду ноги не розгинати (рис. 2).



Рис. 2

Послідовність навчання:

- в упорі лежачи, ноги на рейки гімнастичної стінки, згинання та розгинання рук;
- стоячи спиною до стіни, спираючись руками за плечима на рівні голови, лікті паралельно, пальці до плечей;
- угруповання з різних вихідних положень;
- перекиди в угрупованні назад і вперед з різних вихідних положень;
- з сиду ноги нарізно і з упору присівши перекиди назад в угрупованні з опорою руками об підлогу за головою і повернення в початкове положення;
- сидячи на підкидному трампліні, накритому гімнастичним матом, виконати перекиди назад вниз по похилій площині; При опорі руками передпліччям не торкатися опори;
- перекиди назад на доріжці з допомогою;
- виконати самостійно перекиди назад в угрупованні.

Перекиди назад прогнувшись через плече.

З сиду з прямими ногами, нахилившись назад і одночасно піднімаючи ноги, треба перекинутися на лопатки, руки відвести в сторони і покласти долонями на підлогу. Спираючись на руки, голову нахилити на ліве плече і, повертаючи долоню правої руки під час перекиду, розгинаючись в тазостегнових суглобах через стійку на правому плечі, м'яко

прогинаючись, перекотитися через груди і живіт в упор лежачи на стегнах. У момент перекаату через стійку поставити руки на плечі ближче до тулуба і, спираючись на них, пом'якшити перекаат (рис. 3) .



Рис. 3

Послідовність навчання:

- перекид назад в угрупованні через плече;
- стійка на лопатках;
- з упору лежачи зігнувшись розігнутися в кульшових суглобах і знову прийти в початкове положення;
- з упору лежачи на стегнах перекаати вперед і назад;
- лежачи на спині, руки в сторони, нахилити голову до лівого плеча і повернути п'ясть;
- стійка на правому плечі, права рука в сторону, ліва спирається об підлогу біля грудей;
- зі стійки на правому плечі зробити перекаат назад прогнувшись через груди і живіт в упор лежачи на стегнах;
- зі стійки на лопатках, руки на підлозі, зігнутися в кульшових суглобах і, швидко розігнувшись вийти в стійку на правому плечі з допомогою;
- з сиду виконати перекаат на спину з нахилом голови;
- з сиду виконати перекаат на спину і, розгинаючись в кульшових

суглобах, прийти в стійку на правому плечі з допомогою;

- з сіду перекид назад прогнувшись через праве плече з допомогою і самостійно.

Стійка на голові.

Стійка на голові - вертикальне положення тіла ногами догори з опорою об підлогу головою і руками. З упору присівши, спираючись головою (верхньою частиною лоба) не схилили її назад попереду зігнутих в ліктях рук, утворюючи рівносторонній трикутник, поштовхом ніг підняти таз і вийти в стійку на голові зігнувши ноги з наступним випрямленням тулуба і ніг до прямого вертикального положення, зберігаючи рівновагу. При виході в стійку значна частина ваги тіла переноситься на руки, кисті розташовуються на ширині плечей, пальці розведені і звернені вперед, м'язи задньої поверхні тіла напружені (рис. 4).

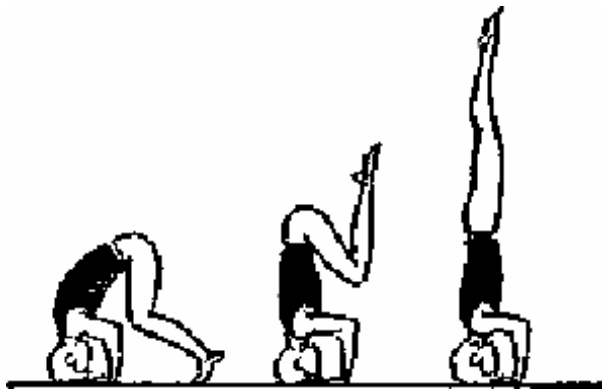


Рис. 4

Послідовність навчання:

- стійка на лопатках на підлозі;
- вис прогнувшись на гімнастичній стінці або кільцях;
- з упору присівши, руки попереду стоп на 20 см, нахилитися вперед

і, розгинаючи ноги, упертися головою і руками на гірку з 3 - 4 матів;

- в упорі лежачи, шкарпетки на гімнастичній лавці, згинання та розгинання рук;

- з упору присівши, руки на гірці з трьох матів, стійка на голові, зігнувши ноги;

- з упору лежачи за допомогою 2-х партнерів, які, стоять збоку і піднімають за стегна і гомілки, виконати стійку на голові;

- стійка на голові поштовхом ніг з опорою стопами об гімнастичну стінку;

- стійка на голові зігнувши ноги з подальшим повільним випрямленням тулуба і ніг до прямого положення з допомогою;

- стійка на голові поштовхом ніг з допомогою, а потім самостійно;

- з основної стійки упор присівши, стійка на голові зігнувши ноги, позначити, випрямитися, тримати. Повернутися в упор присівши і встати в початкове положення.

Стійка на руках.

З основної стійки руки вгору, кроком правою зробити випад, нахилити тулуб вперед, поставити прямі руки на підлогу на ширину плечей, пальці розведені і спрямовані вперед, плечі знаходяться трохи попереду або точно над опорою. Махом лівої і поштовхом правої вийти в стійку на руках і з'єднати ноги разом, зберігаючи рівновагу, максимально випрямитися. У стійці на руках напруженою м'язів тулуба утримати жорстке пряме положення тіла, не прогинаючись (рис. 5).

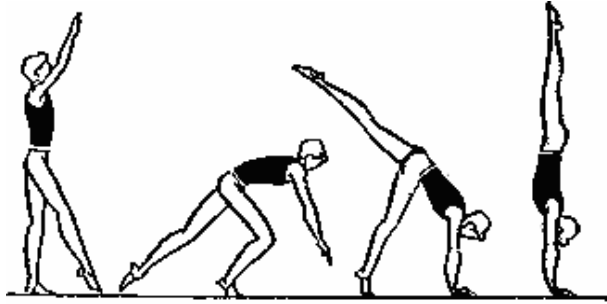


Рис. 5

Послідовність навчання:

- положення лежачи на спині на підлозі, руки вгору;
- утримання напруженою м'язів тулуба прямий пози тіла в стійці руки вгору;
- в стійці руки вгору витягнутися в плечах з одночасним підніманням на носки;
- з основної стійки руки вгорі з набивним м'ячем або з грифом штанги, піднімання і опускання плечей;
- стоячи на відстані 2-х кроків від гімнастичної стінки і спираючись руками на рейку, нахили вперед, не згинаючи руки і тулуб;
- махи ногами назад з опорою руками об гімнастичну стінку;
- з основної стійки випад поштовховою ногою і постановка прямих рук на підлогу з утриманням плечей над опорою;
- те ж, але поштовхом однієї і махом іншої змінити положення ніг поступово піднімаючи таз якомога вище;
- з упору лежачи на підлозі (тіло пряме), за допомогою 2-х партнерів, які, стоячи збоку, підіймають за стегно і гомілки, виконати стійку на руках;
- з основної стійки махом однієї і поштовхом іншою стійка на руках з наданням допомоги по руху, використовуючи прийом проводки;
- стійка на руках з опорою ногами об стіну; те ж, але з опорою однією ногою об стіну;
- поштовхом однієї і махом іншої стійка на руках з підтримкою і

фіксацією;

- самостійне виконання виходу в стійку на руках без фіксації;
- самостійне виконання виходу в стійку на руках з фіксацією.

Переворот в сторону.

Переворот - обертальний рух тіла з повним перевертанням і з проміжною опорою руками або головою, з однією або двома фазами польоту. Стоячи обличчям по ходу руху, руки вперед - догори, зробити випад лівою. Відштовхуючись лівою ногою і махом правої, нахилитися вперед і поставити ліву руку на опору спереду на відстані кроку від лівої ноги. Проходячи через стійку на лівій руці, повернутися на 90° в однойменну сторону з подальшим переходом в упор на праву руку. Використовуючи подальший мах поштовховою ногою, швидко вийти в положенні стійки на руках з широко розведеними ногами. Не затримуючись, пройшовши стійку на руках, активно опускаючи праву ногу вниз і відштовхуючись правою рукою, приземлитися на махову ногу і, випрямляючись, встати в стійку ноги нарізно, руки в сторони. Перестановка ніг і рук проходить точно по одній лінії, приблизно через рівні відстані, тіло абсолютно пряме (рис. 6).

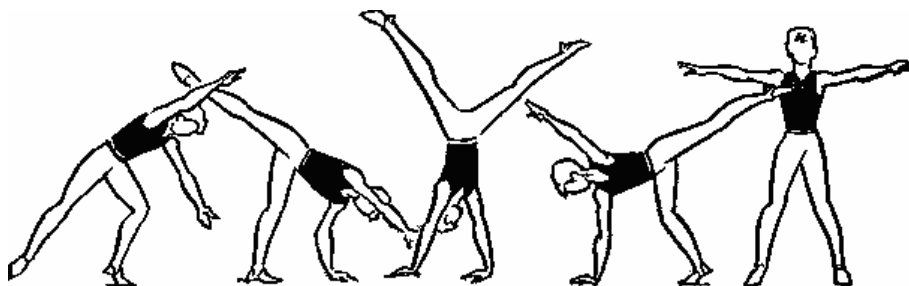


Рис. 6

Послідовність навчання:

- в широкій стійці ноги нарізно, нахили вліво і вправо, руки вгору;

- махи ногами в сторони з опорою об рейку гімнастичної стінки;
- випад в сторону з нахилом до зігнутої ноги, з подальшим випрямленням тулуба і ноги, руки вгору;
- махом однією і поштовхом іншою стійка на руках за допомогою партнера;
- виконати стійку на руках, ноги нарізно, за допомогою партнера, який підтримує товариша за плече і тулуб, а потім опускає на ноги в стійку ноги нарізно;
- зі стійки на руках, ноги нарізно, у стінки опуститися в упор на підлозі з подальшим випрямленням в стійку ноги нарізно, руки в сторони;
- стоячи обличчям у напрямку руху, махом однієї ноги і поштовхом іншою вийти в стійку на руках ноги нарізно з поворотом, підтримуючи з боку спини за стегна;
- переворот в сторону з проводкою по руху. Партнер, стоячи збоку виконуючого, з боку спини, допомагає йому вийти в стійку на руках, підтримуючи лівою рукою у попереку праворуч, а правої зліва і перевертаючи його, опускає на ноги в стійку ноги нарізно;
- переворот в сторону з підтримкою в завершальній фазі;
- переворот в сторону самостійно;
- переворот в сторону з темпового стрибка з місця, а потім з 2 - 3 кроків.

Переворот з поворотом (рондат).

Рондат слугує перехідним елементом від розбігу до акробатичних стрибків. Виконується махом однією і поштовхом іншою ногою з послідовною опорою прямими руками, поворотом на 180° і фазою польоту після поштовху руками. Вся справа виконуються в строго вертикальній площині (сагітальній) з темпового підскоку (вальсета) і з розбігу.

Рондат праворуч виконується після темпового підскоку на лівій нозі, руки вперед-вгору. Поштовхова права нога ставиться по лінії розбігу, після

чого слідує енергійний рух маховою лівою ногою назад-вгору, при цьому плечі не повертаються. Починається нахил тулуба вперед, не відчуваючи згинання в кульшових суглобах. Поворот на 90° починається тільки перед самою постановкою правої руки на опору за рахунок прагнення поставити її як найможливіше далі вперед від правої ноги, пальцями назовні, без фази польоту. В кінці помаху ногою триває поворот лівим плечем вперед і ставиться на підлогу ліва рука пальцями вперед на 10 см (на ширину кисті) вправо (зовні) від поздовжньої лінії опори правої (опорної) руки якомога пізніше. Необхідно виконати вихід в стійку, поворот тулубом і з'єднати ноги при опорі однією рукою. Проходячи стійку на руках і завершуючи весь поворот тулубом, починається курбет. Коли тулуб знаходиться під кутом 70° треба відштовхнутися в плечах назад, різко зігнувшись в кульшових суглобах і тут же округляючи спину, голову опустити на груди, загальмувавши рух ніг, активно відштовхнутися руками від опори і зробити ними мах вгору, швидко піднімаючи плечі, приземлитися точно на середню лінію розбігу на носки напружених ніг, спиною до напрямку руху, з випрямленою тілом. Після відштовхування руками обов'язково повинна бути фаза польоту (рис. 7).

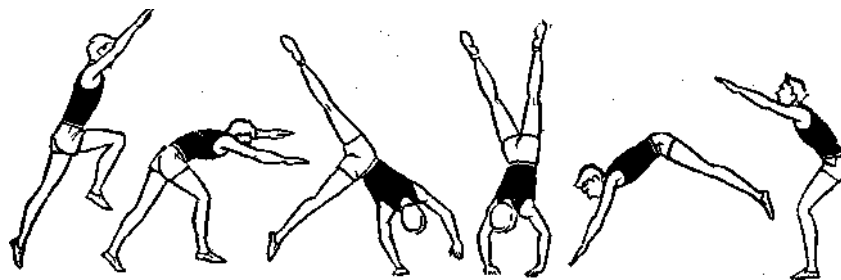


Рис. 7

Послідовність навчання:

- стійка на руках махом однієї і поштовхом іншою.

- швидкий переворот в сторону з округлою спиною і пробіжкою по ходу руху;

- швидкий переворот в сторону з опорою на одну руку і пробіжкою по ходу руху;

- поворот на 180° в стійці на руках з підтримкою за ноги;

- постановка ніг і рук по прямій поздовжній лінії;

- зі стійки на руках на узвишші з 2-3 гімнастичних матів курбет з швидким розгинанням тулуба, з допомогою;

- курбет на рівному місці через мотузочку, простягнуту на висоті 60 см;

- з темпового підскоку (вальсета) переворот в сторону з поворотом в положенні стоячи зігнувшись, зі страховкою;

- проводка по рондат - робиться переворот в сторону з місця (з підтримкою) з зупинкою в стійці на руках, з'єднанням ніг одночасно з поворотом на 90°, приземленням на ноги і розгинанням тулуба;

- рондат на гімнастичній лаві;

- рондат в цілому з місця. Те ж зі стрибком вгору. Те ж з темпового підскоку (вальсета), з допомогою;

- рондат з 2-3 кроків розбігу через мотузку, простягнуту на рівні пояса гімнаста зі страховкою;

- рондат з 3-х кроків розбігу з підтримкою під спину;

- рондат на доріжці з розбігу самостійно.

Переворот з голови.

Основні компоненти техніки - поштовх і мах ногами з наступним гальмуванням, поштовх руками від підлоги і приземлення. З основної стійки, напівприсівши і нахилившись вперед, поставити руки на підлогу можливо далі від ніг, без фази польоту, а головою (верхньою частиною лоба) опертися об підлогу трохи попереду рук, після чого перейти в стійку на голові, зігнувшись, а потім, не затримуючись, слідує енергійний розгин

з прямими ногами в кульшових суглобах з наступним гальмуванням відносно тулуба і швидкий поштовх руками від підлоги, завершуючи рух пальцями. У безопорному положенні тулуб максимально прогнутий, голова нахилена назад, руки вгорі. Приземлитися на шкарпетки напружених ніг з переходом на всю ступню. Відстань між лініями поштовху ногами, опори руками і приземлення приблизно однакове (рис.8).

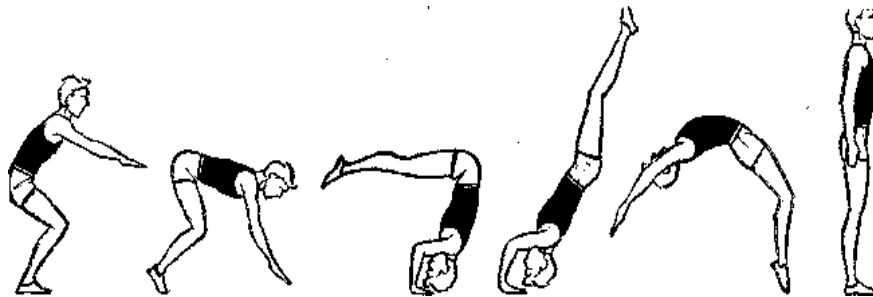


Рис. 8

Послідовність навчання:

- стійка на голові поштовхом ніг;
- в стійці на голові, згинання в тазостегнових суглобах (ноги прямі) майже до торкання підлоги носками і знову розгинаючись, повернутися в стійку на голову;
- стоячи обличчям до стінки на відстані півтора кроки поштовхом і махом прямих ніг стійка на голові з ударом стопами об стіну;
- стоячи спиною до стіни на відстані 1,5-2 кроків, опертися об стіну лопатками і зігнутими руками за головою. Активно випрямивши руки, нахилити голову назад і, подаючи вперед коліна і таз, прийти в основну стійку, руки вгору;
- лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах (ступні спираються об підлогу на ширину стопи), руки вперед. Партнер стає біля

голови виконавця, бере його за руки. За допомогою партнера, подавши вперед коліна і таз і нахиливши голову назад, встати прогнувшись;

- з положення лежачи зігнувшись на лопатках, руки вперед, різко розгинаючи тіло в тазостегнових суглобах, виконати вскач розгинанням за допомогою двох партнерів, які тримають за руки;

- з упору лежачи на лопатках зігнувшись на узвишші з 3-х гімнастичних матів, енергійно розгинаючись в тазостегнових суглобах, сильно відштовхнутися руками і виконати вскач розгинанням за допомогою;

- зі стійки на голові зігнувшись на узвишші з 3 - 5 гімнастичних матів, шкарпетки майже торкаючись мату, втрачаючи рівновагу назад різко розігнутися в кульшових суглобах, відштовхнутися руками від мату і вскочити на ноги за допомогою;

- переверот з голови з піднесення з 3 - 5 гімнастичних матів за допомогою. Поступово висота зменшується;

- переверот з голови через мотузочку або руку партнера;

- переверот з голови на рівному місці (на доріжці) самостійно.

Переверот уперед.

Переверот уперед виконується після темпового підскоку на одній нозі. Кроком вперед нахилитися і в момент жорсткої постановки прямих рук на опорі попереду плечей (можливо далі від ніг, але без стрибка) виконати поштовх опорною ногою і швидкий мах назад за голову іншою ногою. Зробити активний, стопорний поштовх прямими руками, який повинен збігатися із з'єднанням ніг при проходженні стійки на руках. У польоті тіло злегка прогинається, руки утримуються вгорі, голова відхилена назад. Приземлитися на носки напружених прямих ніг, ставлячи їх під себе з переходом на всю стопу. У цей момент тулуб трохи прогнутий, голова нахилена назад, руки вгорі і трохи позаду (рис. 9).

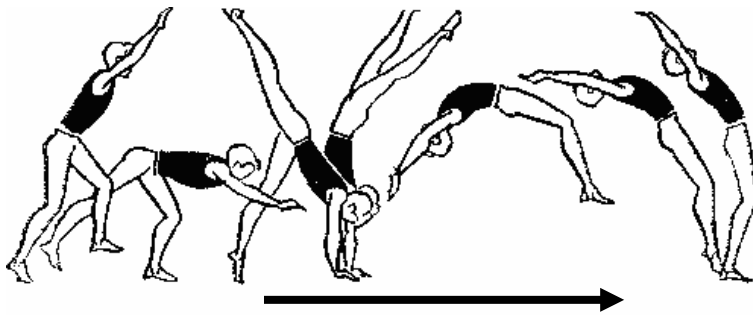


Рис. 9

Послідовність навчання:

- переверот з голови.
- стійка на руках махом однією ногою і поштовхом іншою біля стіни;
- різні стрибки в упорі лежачи і в стійці на руках;
- махам однією ногою і поштовхом іншою стійка на руках з одночасним ударом стопами об гімнастичний мат, що висить на гімнастичній стінці (в момент удару об мат, ноги повинні бути вже з'єднані);
 - махом однією ногою і поштовхом іншою стійка на руках. Партнер стоячи збоку, рукою обмежує рух ніг назад;
 - підскок в стійці на руках з відштовхуванням від жорсткої опори і пружинного містка за допомогою;
 - те ж на плече партнера або гірку матів;
 - партнер, нахилившись вперед з округленої спиною, захоплює зап'ястя виконавця що знаходиться в стійці на руках. Виконуючий прогинається в грудній та поперековій частинах хребта і лягає на спину партнера. Повільно випрямляючись, партнер перевертає виконавця;
 - те ж, але партнер стає до виконавця спиною і захоплює його за гомілковостопні суглоби з подальшим перекиданням на ноги;

- переверот вперед з 3-х кроків розбігу за допомогою двох партнерів, які, взявшись за руки, розташовуються обличчям один до одного і боком до лінії розбігу. Руки партнерів повинні зустрічати ноги виконавця;

- партнер лежить на спині із зігнутими ногами, руки вперед. Виконавець з 2-3 кроків виконує переверот вперед з опорою руками об коліна партнера, а плечима об зап'ястя;

- переверот вперед з приземленням на піднесення з 2-х матів, поступово кількість матів збільшується до п'яти (руки ставити до матів). Виконується з допомогою;

- переверот вперед з темпового підскоку штовхаючись руками об гімнастичний місток з допомогою;

- переверот вперед через складений удвічі гімнастичний мат з допомогою;

- переверот вперед з темпового підскоку на доріжці з допомогою, а потім самостійно.

Переверот назад (фляк).

Переверот назад виконується поштовхом двома ногами з обертанням назад прогнувшись і проміжною опорою прямими руками з двома фазами польоту (до і після опори руками), рівними по висоті і довжині. З основної стійки, руки вперед, попередньо виконується мах руками назад до відмови й, напівприсівши, плечі нахилити вперед. У момент руху рук вперед тіло виводиться з рівноваги (не вивільняючи коліна вперед), як би «звалити» тіло назад голова нахилена до грудей. Відштовхуючись ногами і одночасно прогинаючись назад, потрібно зробити активний мах прямими руками вгору-назад за голову. У цьому положенні тіло перевертається назад в стійку на руках, голова злегка відведена назад, жорстко зустрічаючи опору руками. Далі слід відтягнутися в плечах і виконати потужний поштовх руками в курбетовому русі, згинаючись в кульшових суглобах з фазою польоту. Приземлення на носки напружених ніг і, випрямляючи, основна

стійка, руки вгору (рис. 10).

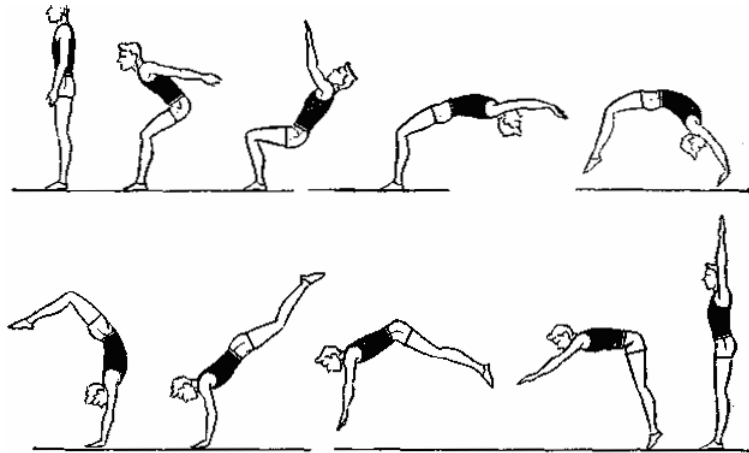


Рис. 10

Послідовність навчання:

- стрибок назад з місця поштовхом двома ногами (на дальність);
- сід назад на піднесення (стілець, ногу партнера і т.п.) з майже прямими ногами в основному назад, а не вниз;
- напівприсід з відведенням рук до відмови назад з невеликим нахилом плечей вперед і втратою рівноваги назад;
- з основної стійки руки вгору, нахилившись назад, міст;
- з моста, за допомогою одного або двох партнерів, відштовхнувшись ногами, вийти в стійку на руках і потім, згинаючись, стати на ноги;
- повільне перевертання назад, прогнувшись, через руки двох партнерів;
- повільний перевертот назад за допомогою партнера. З основної стійки, руки вгору, партнер, стоячи спиною до виконавця, бере за променевозап'ястні суглоби і, округляючи спину, нахилється вперед, ставлячи його руки на підлогу перед собою. При цьому виконуючий лягає на спину партнера, нахилиючи голову назад, прогинаючись в поперек і

розслабляючи ноги. Потім партнер, підштовхуючи виконуючого, перевертає його;

- стрибок назад-вгору з хлестообразним махом руками вгору-назад.

Партнер зупиняє обертання, підтримуючи ззаду за шию або лопатки;

- стрибок назад-вгору з активним махом руками вгору-назад за голову і приземленням на спину на гірку матів висотою до рівня попереку;

- стрибок назад в стійку на руках з допомогою;

- зі стійки на руках на піднесеній опорі стрибок з рук на ноги з потужним підхльостувальним махом ногами (Курбет);

- з похилої стійки на руках зі згинанням гомілок і опорою стопами на гімнастичну стінку стрибок з рук на ноги (Курбет);

- в стійці на руках, втративши рівновагу, вперед, виконати Курбет;

- курбет на доріжці з допомогою і самостійно;

- з'єднання стрибка назад в стійку на руках і курбети за допомогою партнера або на лонжі;

- переворот назад (фляк) з місця на похилій площині з допомогою;

- фляк з постановкою рук на знижену опору і виконанням курбети з висоти. Співвідношення висот місць опори: 0,4: 0,3: 0,2;

- фляк, стоячи обличчям до стінки або гірці матів, з допомогою і страховкою;

- фляк поштовхом ногами зі зниженою опорою зі страховкою;

- самостійне виконання перевороту назад (фляк) з місця на доріжці;

- виконання фляку після курбету зі страховкою.

Сальто вперед в угрупованні (переднє сальто).

Сальто - обертальний рух тіла стрибком з повним перевертанням без проміжної опори. На останньому кроці розбігу виконується стрибок з однієї ноги на обидві (наскок) і відведення рук назад. В процесі відштовхування ногами руки швидко виносяться вперед-вгору. Стопорний поштовх ногами від опори відбувається з прямим тілом. Руки з положення

вперед вгору опускаються вниз і захоплюють гомілки, коліна розведені, голова нахилена вниз, поперек округлений. У гімнаста має з'явитися таке відчуття, що він підтягує плечі до ніг, а не ноги до плечей, якщо буде достатньо велика швидкість руху ніг назад. Швидкість обертання залежить від щільності угруповання. Виконавши $\frac{3}{4}$ сальто, потрібно швидко розгрупуватися ногами до підлоги, але не точно вниз, а трохи вперед, щоб зустріти опору спереду напруженими ногами. Випрямлення тіла починається при наближенні тулуба до вертикалі, розгинанням ніг вперед і вниз по дузі і з виведенням рук вперед і вгору. Амортизація приземлення здійснюється незначним згинанням ніг (рис. 11).



Рис. 11

Послідовність навчання:

- стоячи на одній нозі, освоїти правильне угруповання іншою ногою;
- стрибок вгору з місця поштовхом двох ніг без помаху руками. Те ж із помахом руками вперед-вгору;
- з розбігу стопорний наскок і стрибок вгору з прямим тілом в поєднанні з енергійним помахом руками уперед-вгору;
- те ж, але з приземленням на гірку матів або на руки партнера;
- з розбігу поштовхом двох перекид вперед на гірку матів з опорою руками;
- те ж, але без опори руками;

- з присіду на корпусі коня перекид вперед з приземленням на мат;
- з розбігу $\frac{3}{4}$ сальто вперед (на спину) на гірку матів;
- поступово зменшуючи висоту гірки матів, виконати сальто в сід або в упор присівши;
- переднє сальто з місця на поясі для страховки з піднесення і на рівному місці;
- сальто вперед (з батута, підкидного містка, трампліну) в яму з поролоном;
- сальто вперед з 3-5 кроків розбігу поштовхом об пружинний місток з допомогою;
- сальто вперед через мотузочку, простягнуту перед гіркою матів, зі страховкою;
- сальто вперед через мотузочку, знижуючи висоту приземлення, поступово прибираючи мати, зі страховкою;
- сальто вперед на доріжці з допомогою, а потім самостійно.

Сальто назад в угрупованні.

Сальто назад в угрупованні виконується з місця, після фляку, рондату. Із стійки з паралельними ступнями виконати напівприсяд з невеликим нахилом тулуба уперед, руки назад. Енергійним помахом руками вперед-угору, піднімаючи плечі, потягнутися вгору, розігнутися в кульшових і колінних суглобах і закінчити поштовх ногами. У безопорному положенні швидко прийняти щільне угруповання, піднімаючи стегна по дузі угору і назад. Мах руками на сальто повинен бути вільним, але не вище рівня очей. Під час поштовху нахилити голову назад не слід. Руки після уповільнення маху утримувати на місці і «чекати» наближення поступового згинання ніг з тим, щоб захопити їх за гомілки. Момент захоплення руками гомілок збігається з активним відведенням голови назад, що підсилює обертальний момент по сальто. Перебуваючи обличчям до підлоги, слід швидко розгрупуватися і

приземлитися (рис. 12).

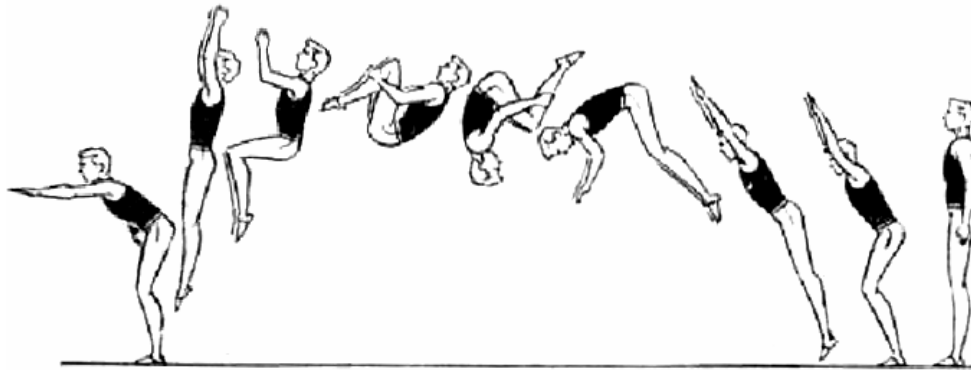


Рис. 12

Послідовність навчання:

- стрибок із помахом руками вгору;
- стоячи на одній нозі, згрупуватися, захоплюючи іншу ногу і нахилиючи голову;
- угруповання в положенні лежачи на спині;
- з упору присівши перекид назад в угрупованні;
- перекид назад;
- стрибок вгору з місця і з рондату в високий «відскік» без угруповання і з угрупованням за допомогою партнера або на гірку матів;
- те ж, але в поєднанні із перекидом назад;
- сальто назад з місця в угрупованні за допомогою партнера і другого партнера що сидить на підлозі, підкидаючи під ступні;
- сальто назад з підкидного містка, з невеликого узвиштя зі страховкою (страховка і допомога надається рукою під поперек для збільшення висоти і швидкості обертання; однією рукою під спину або під груди і плече при приземленні);
- сальто назад на батуті або в яму з поролоном;
- сальто назад на доріжці з місця, з рондату або фляку зі страховкою і

самотійно.

Сальто назад прогнувшись (випроставшись).

Сальто назад прогнувшись можна виконувати після рондату або фляку. Виконуючи курбет, гімнаст повинен приземлитися на носки напружених ніг під гострим кутом до опори - від 48 до 51°. Почавши активне розгинання тулуба ще при завершенні курбету, гімнаст повинен продовжити його в опорному положенні до повного випрямлення тіла. Після відштовхування руками швидко виконати мах вгору і трохи назад. Мах повинен бути швидким, хльостким і не вище 45° від горизонталі плечових суглобів. Максимальне прискорення маху руками збігається з торканням носками опори до кінця амортизації. Початок уповільнення маху руками має збігатися з повним розгинанням тулуба до прямого або злегка прогнутого положення тіла. У момент виштовхування гімнаст повинен обмежувати просування плечового поясу назад, «Не звалювати» плечі. При цьому дуже важливо зберегти округлість тулуба, яке контролюється напругою м'язів передньої поверхні тіла. Виштовхування на сальто доцільно завершувати до перетину плечовим поясом вертикалі опори. Одночасне, активне уповільнення маху руками і просування плечового пояса назад призводять до передачі обертального руху нижче розташованим ланкам тіла. Після попереднього розтягування м'язів передньої поверхні тіла під час його незначного прогинання гімнаст виконує «хлист» ногами вперед і вгору при вильоті на сальто. Рух «хлистом» має бути коротким і не приводити до згинання тіла. Руки в польоті треба тримати близько до грудей, розташували їх в одному з 3-х положень, на розсуд виконавця (притиснувши до грудей, перед грудьми, внизу уздовж тулуба). Переважно сальто, при якому обертання тіла відбувається як би навколо осі, що проходить через область плечового поясу. До приземлення слід готуватися на кордоні 3-ої і 4-ої чвертей

сальто. При цьому гімнаст повинен утримувати пряме положення тіла або трохи зігнутися і вивести руки вперед, вгору і в сторони, а ногами потягнутися назад і приземлитися під гострим кутом на носки пружних напружених ніг. Стійкість приземлення досягається пружним згинанням ніг в колінах, а також нахилом тулуба до опори 33-36° (рис. 13).

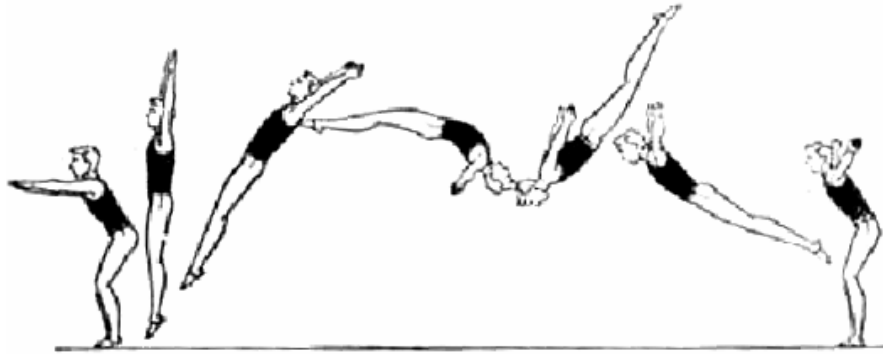


Рис. 13

Послідовність навчання:

- стрибок назад - прямим тілом на гірку матів;
- стрибок назад на руки, на піднесення з подальшим перекатом;
- темповий підскок, рондат, стрибок вгору;
- стоячи на підлозі багаторазово проімітувати мах руками на сальто.

Мах повинен бути швидким, хльостким і не вище 45° від горизонталі плечових суглобів;

- перекид назад прогнувшись через плече;
- виконання рондату або фляку з високою швидкістю обертання і переміщення;
- лягти животом на піднесення з матів, ноги на вазі, потім, прогинаючись і піднімаючи плечі вгору, злегка відштовхнутися руками від піднесення і, не згинаючись в тазостегнових суглобах встати на ноги;
- рондат з подальшим стрибком вгору-назад за допомогою партнера,

який підтримує гімнаста під спину;

- стрибок на батуті вгору і назад як би в стійку на голові з прямим тілом, намагаючись приземлитися в стійку вертикально зверху, виконуючи з підвісним поясом для допомоги;

- сальто назад прогнувшись на батуті;

- сальто назад прогнувшись з трампліну, приземляючись на гірку матів і в поролонову яму;

- сальто назад прогнувшись з підкидання гімнаста під ступні партнера що сидить

- сальто назад прогнувшись після рондату і фляку на доріжці зі страховкою.

Питання для самоконтролю

1. Дати визначення терміна «угруповання».
2. Проаналізувати загальні помилки у виконанні рондат.
3. Дати теоретичний аналіз виконання кульбітів за вибором – кульбіти вперед та назад, каскад.
4. Дати теоретичний аналіз виконання стійок.
5. Дати характеристику темповим вправам: вальсет, курбет, рондат.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айунц Л. Р. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки. Житомир // «Вісник» № 6., ЖДУ. 2007.- 44с.
2. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОІЮМ», 2012. – 288 с.
3. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: 2002. – 100 с.
4. Військові статuti Збройних сил України. К.: Військове в-во України «Варта», 1999. – С. 393-450.
- 5 Гімнастика / Ред. А. П. Жалій, В. Д. Палига. - К.: «Вища школа», 1975. - 355 с.
6. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.
7. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / Ю.М.Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук – К.: Олімпійська література, 2010. – 144 с.
8. Дейнеко А. Х. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. /– Харків : ХДАФК, 2013. – 166 с.
9. Желізний М.М. Методика навчання гімнастичним вправам дітей у загальноосвітній школі: [методична розробка] / М.М. Желізний. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – 70 с
10. Классификационная программа категории «Б» по спортивной гимнастике (для массовых коллективов физической культуры), 1984. – 64 с.

11. Ковальчук А.М, Зайдовий Ю.В., Антошків Ю.М. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки /навчальний посібник. – Л.: Сполом, 2005. – 116 с
12. Білокопитова Ж.А. Гімнастика, краса і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1991. - 100 с.
13. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гімнастики. - К.: Здоров'я, 1980. - 272 с.
14. Методичні рекомендації «Історія розвитку гімнастики» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 36 с
15. Опанащук І. П. «Спортивна Житомирщина». – Житомир.: «Полісся», 1996. – 463с.
16. Правила змагань з спортивної гімнастики // Методичний посібник для тренерів, суддів, фахівців з гімнастики спортивної. – Київ: Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2018. – 123 с.
17. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2011. – 264 с.
18. Словник спортивних термінів з гімнастики (українсько-російськоанглійський) / укл. П.І. Євстратов, О.М. Киселиця. - Чернівці: Рута, 2007. – 110 с.
19. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Підручник. К.: «Олімпійська література», 1999.-463 с.

20. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

21. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

22. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І. Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д. Гауряк, С.В. Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.

23. 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.

24. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 1 / О. М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2004. – 414с.

25. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 2 / О. М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – 464 с.

26. Чайка А. В. Гімнастика : Фізична підготовка учнів до атестації з фізкультури. Нормативи з гімнастики. Офіційні правила змагань з гімнастики / А. В. Чайка. – Харків : Ранок, 2010. – 128 с.

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

28. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 232 с.

29. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль, 2001, част.1 –269 с., част. 2 - 247 с.

Література додаткова:

30. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студ. Вузов физ. воспитания и спорта]: в 2-х т. / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К., 2003. – Т. I. – 2003. – 424 с.

31. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація). – Тернопіль : 2006.-189 с.

32. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч.- 1.- Тернопіль.: «Навчальна книга» 2001.- 271с.

33. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

34. Чайка А. В. Спортивні ігри в школі. Гімнастика. – Х.: «Ранок», 2009. - 128с.

Інформаційні ресурси

1. www.bdpu.org (сайт БДПУ, library)
2. <http://www.twirpx.com/file/410376/>
3. <http://eprints.zu.edu.ua/5909/2/4.pdf>
4. <https://studfile.net/preview/5242123/>