

Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту

Кафедра гімнастики

А.В. Федоряка

ПРИКЛАДНА ГІМНАСТИКА

Методичні рекомендації

Дніпропетровськ – 2016

УДК 796.41(075)

ББК 75.661я7

Б 82

А.В. Федоряка – старший викладач кафедри гімнастики ДДІФКіС

Рецензент:

Борисова Ю.Ю. – к. фіз. вих., доцент кафедри гімнастики
Дніпропетровського державного інституту фізичної
культури і спорту

Федоряка А.В. Прикладна гімнастика. Методичні рекомендації для студентів інституту фізичної культури і спорту. /А.В. Федоряка – Дніпропетровськ: Інновація, 2016. – 43 с.

Методичні рекомендації укладено для викладачів і студентів вищих навчальних закладів фізкультурно-спортивного профілю денної та заочної форм навчання I – II курсів. Можуть бути використані при вивченні теоретичних засад і проведенні практичних занять з дисципліни «Теорія і методика гімнастики».

Розглянуто на засіданні кафедри гімнастики

Протокол № 10 від 25 квітня 2016 р.

Затверджено на засіданні науково-методичної ради ДДІФКіС

Протокол № 4 від 18 травня 2016 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	5
2. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ І ЗАВДАННЯ ГІМНАСТИКИ.....	6
3. ЗМІСТ І ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ.....	8
4. ВИДИ ГІМНАСТИКИ І ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ.....	12
5. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	21
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	28
ЛІТЕРАТУРА.....	42

ВСТУП

Гімнастика є одним із найбільш дієвих та універсальних засобів фізичного виховання. Предмет «Теорія і методика гімнастики» – одна з дисциплін, що забезпечує професійну підготовку випускників вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Оволодіння цим курсом дозволяє фахівцю кваліфіковано проводити заняття з професійно-прикладної гімнастики та масових видів гімнастики з контингентом різним за віком, статтю та рівнем підготовки. Після засвоєння теоретичного і практичного курсів студенти матимуть уявлення про можливості гімнастики, про те, що досконале володіння методикою забезпечує правильне навчання і виконання гімнастичних вправ з предметами, додатковим обладнанням і на снарядах.

Вивчення курсу гімнастики передбачає, що майбутній спеціаліст повинен опанувати всіма основними засобами гімнастики. При цьому необхідно засвоїти практичні навички стройових, загальнорозвиваючих, прикладних вправ. Виконання вправ на приладах входить як до навчальної програми підготовки, так і спортивної. Стрибки, вправи художньої гімнастики, вільні та акробатичні вправи у достатньому обсязі включено до навчальної програми студентів як основні засоби гімнастики. В методичних рекомендаціях «Прикладна гімнастика» особливу увагу приділено змісту, значенні і засобам прикладної гімнастики, якими майбутній спеціаліст повинен опанувати.

Запропоновані методичні рекомендації допоможуть у практичній діяльності фахівців у галузі фізичної культури, масового і професійного спорту, а також можуть бути використані при підготовці навчально-тренувальних програм для учнів спеціалізованих спортивних і загальноосвітніх шкіл.

1. ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання в країні - це органічна частина виховання людей, дійовий засіб підготовки їх до праці і захисту Батьківщини. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи - спеціально організовані рухи, які застосовуються в тісному поєднанні з використанням природних і гігієнічних факторів. В системі фізичного виховання фізичні вправи сформувалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту, туризму. Гімнастика, як наукова дисципліна являє собою частину науки про фізичне виховання, яка вивчає закономірності фізичного розвитку і удосконалення людини за допомогою характерних для гімнастики засобів, методів і форм організації занять.

Гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Гімнастика - це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямованих на розв'язання завдань педагогічного та оздоровчого, гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я.

Завдяки широким можливостям гімнастики в розв'язанні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках системи фізичного виховання: в дошкільних закладах, школах, вузах, в армії і на флоті у системі добровільних спортивних товариств. Багатий арсенал гімнастичних вправ і їх характерні особливості дають змогу виховувати моральні риси людей: дисциплінованість, акуратність, наполегливість у роботі та інші. Подолання труднощів які зустрічаються в процесі занять гімнастикою, зміцнюють волю, виховують сміливість і рішучість. Додержання певної форми рухів прагнення до виразності і пластичності під час виконання фізичних вправ, наявність музичного супроводу сприяють естетичному вихованню людини.

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

Урок гімнастики є головною формою ведення занять з фізичного виховання.

Гімнастика – один із основних предметів, які вивчаються у навчальних закладах, що готують викладачів фізичної культури і тренерів різних видів спорту. Добре володіти всім курсом гімнастики необхідно кожному викладачу фізичного виховання, кожному тренеру незалежно від виду спорту, яким він займається зі своїми учнями. Немає, мабуть, жодного виду де б не застосовувалися гімнастичні вправи як засіб загальної і спеціальної фізичної підготовки, або як вправи, що допомагають освоїти техніку основних рухів даного виду спорту.

Гімнастика – один із профілюючих навчальних предметів ще і тому, що вона сприяє вихованню організованості і дисципліни на заняттях фізичною культурою і спортом. Суворий порядок, точна регламентація діяльності учнів, виконання вправ узгоджується за точною командою — усе це прищеплює тим, що займаються вкрай корисні якості.

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

2. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ І ЗАВДАННЯ ГІМНАСТИКИ

Методичні особливості викладання гімнастики:

1. Різнобічний вплив на організм. За допомогою гімнастичних вправ успішно удосконалюються функції всіх органів людини. Отже, за допомогою гімнастики можна найбільше успішно вирішувати завдання загального фізичного розвитку і різнобічне удосконалювати рухові здібності людини.

2. *Широке використання вправ – засобів гімнастики.* Застосування найрізноманітніших фізичних вправ забезпечує всебічний і гармонійний розвиток морфологічних і функціональних систем організму і рухових здібностей (сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості). Одночасно виявляється вплив на координаційні механізми нервової системи, підвищується її пластичність, формуються основи спортивної техніки.

3. *Вибірковий вплив гімнастичних вправ.* Підбором відповідних вправ, потрібних вихідних положень і точністю способів виконання визначається локальний вплив на ту чи іншу групу м'язів, суглобів, що сприяє розвитку необхідних рухових здібностей і дозволяє успішно виправляти недоліки фізичного розвитку учнів.

4. *Регламентация занять і точне регулювання навантаження.* Суворая регламентация навчального процесу здійснюється на основі принципу послідовного рішення приватних завдань з використанням різноманітних методичних прийомів. Це забезпечує прогрес у розвитку рухових здібностей. Навантаження успішно регулюються шляхом зміни темпу й амплітуди руху, збільшенням (зменшенням) кількості повторень, зміною вихідних положень, варіюванням послідовності виконання вправ, застосуванням обтяження й амортизаційних пристроїв відповідно до підготовленості учнів.

5. *Можливість ускладнення і комбінування вправ, використання одних і тих самих вправ з різною метою.* Від вивчення простих вправ поступово переходять до вивчення більш складних її варіантів, ускладнюють цю вправу, з'єднуючи одні елементи з іншими, включають у комбінації нові рухи. У цьому випадку навчальний матеріал одержує нове якісне і кількісне вираження, інакше впливає на організм і викликає бажані зрушення. Застосування тих самих вправ для рішення різних завдань може здійснюватися шляхом різноманітного методичного їх оформлення (спрямована регламентация, використання ігрової або змагальної форми виконання).

6. *Застосування музичного супроводу під час занять.* Це створює

позитивний емоційний фон, добрий настрій, виховує почуття ритму і пластичність рухів, допомагає досягти синхронності під час фронтального виконання групових вправ підвищує роботоздатність. Музика є дійовим засобом виховання краси рухів, пластичності і виразності.

Методичні особливості гімнастики взаємозалежні. За умов належного їх урахування успішно вирішуються завдання загальної фізичної підготовки, гармонійного розвитку рухових здібностей учнів, а також освітні й виховні завдання.

Завдання гімнастики:

1. Освітньо-розвиваючі завдання. Оволодіння спеціальними знаннями, теоретичним матеріалом, підвищення функціонального стану організму, набуття життєво необхідних умінь і навичок, які потрібні в повсякденному житті та на виробництві, удосконалення рухових здібностей).

2. Оздоровчі завдання. Всебічно-гармонійний розвиток організму в цілому й окремих систем, зміцнення здоров'я, загартування організму, відновлення роботоздатності, забезпечення творчого довголіття людей, профілактика і лікування. Підвищення життєздатності організму, відновлення роботоздатності, профілактики та лікування професійних й інших захворювань.

3. Виховні завдання. Виховання морально-вольових і естетичних якостей людини.

4. Прикладні завдання. Навчання життєво важливим руховим навичкам прикладного характеру.

5. Спортивні завдання. Оволодіння спортивними програмами.

3. ЗМІСТ І ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

Гімнастика характеризується специфічним змістом, своєрідними фізичними вправами, методами їх застосування і особливими формами організації занять. Особливістю більшості гімнастичних вправ є те що вони

специфічно створені для розв'язання певних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань. Ця особливість гімнастичних вправ дає змогу цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати руховий апарат, сприяти швидкому оволодінню руховою координацією, розвитку потрібних рухових якостей. До основних засобів гімнастики належать вправи: стройові, загально розвиваючі, акробатичні, хореографічні, вправи на гімнастичних приладах, стрибкові вправи, вправи з художньої гімнастики, прикладні вправи. Під час занять гімнастикою використовують нетипові для гімнастики вправи: рухливі ігри, естафети, елементи танців, спортивні ігри. В усіх видах гімнастики широко використовуються фізичні вправи з різноманітним приладами (гімнастична лава, стінка, канат, драбинки) а також вправи з предметами (з гімнастичними палицями, булавами, гантелями, набивними м'ячами, скакалками). Щоб полегшити вибір гімнастичних вправ для розв'язання тих чи інших завдань їх розділяють на 3 групи:

1. Вправи для загального розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму (стройові вправи, ЗРВ, вправи з предметами, подолання перешкод, естафети, піднімання і перенос вантажу, рухливі ігри);

2. Вправи для формування життєво необхідних умінь та навичок (різновиди ходьби і бігу, лазіння і перелазіння, подолання перешкод, перенесення вантажу);

3. Вправи для розв'язання завдань спеціалізованого вдосконалення рухових якостей і здібностей, оволодіння технічною майстерністю, виховання морально-вольових якостей гімнаста (вправи на гімнастичних приладах, вправи художньої гімнастики, акробатики).

Напрями використання засобів гімнастики.

В педагогічній практиці фізкультурного руху визначається три головні напрями використання засобів гімнастики:

1. Використання гімнастичних вправ в процесі загального розвитку людини.

2. Використання засобів гімнастики для формування життєво важливих

навичків, які необхідні в трудовій і повсякденній практиці.

3. Оволодіння складними гімнастичними вправами процесі інтенсивної фізичної підготовки і спортивної практики.

Гімнастичні вправи традиційно об'єднують в групи, які називаються засобами гімнастики:

Стройові і порядкові вправи, що проводять при вирішенні ряду допоміжних завдань заняття. *Стройові вправи* - це найбільш економні способи шиккування, пересування та інших дій, які виконують відповідно до команд і застосовуються для сумісних дій в строю. За допомогою порядкових вправ розв'язують ті самі завдання але іншими формами шиквань, розмикань і пересувань. Ці вправи сприяють вихованню правильної постави, розв'язанню гігієнічних завдань, набуванню навичок колективного пересування і військово-прикладних навичок. Стройові і порядкові вправи діляться:

- а) стройові прийоми і команди;
- б) шиккування і перешиккування;
- в) розмикання і змикання;
- г) пересування.

Підготовчі або загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)- це рухи різними частинами тіла в різних напрямках з різною амплітудою, швидкістю і напруженням, що забезпечують як розвиток певних якостей так опанування загальних основ руху. ЗРВ застосовуються на заняттях різними видами гімнастики та спорту для розв'язання різних завдань. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової та виробничої гімнастики, вони можуть бути певними елементами вільних вправ, вправ на приладах, різних стрибків та прикладних вправ, їх застосовують для розвитку рухових здібностей (сила, гнучкість, координація рухів), вони відіграють роль допоміжних вправ, призначені для підготовки організму до наступної роботи на початку чи на прикінці заняття, для розв'язання завдань лікувального характеру.

Загальнорозвиваючі вправи діляться:

- а) за анатомічними ознаками : вправи для м'язів ший, рук, плечового поясу, тулуба, ніг.
- б) вправи для розвитку фізичних якостей : для гнучкості, координації рухів, витривалості, сили, спритності.

Загальнорозвиваючі вправи складаються з таких елементів: рухи руками; рухи ногами; рухи тулубом і головою.

Прикладні вправи - це не складні природного походження вправи, які застосовуються в повсякденній, трудовій та оборонній діяльності.

Вільні вправи - один із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці, загально розвиваючого характеру, використання якого спрямовано на розвиток координаційних здібностей, підвищення витривалості. Вони розвивають творчі здібності учнів, складаються із танцювальних, стрибкових і акробатичних елементів.

Акробатичні вправи - засіб розвитку фізичних здібностей, виховання координаційних рухів, хоробрості і рішучості, різні рухи і положення тіла в тому числі і через голову удосконалення орієнтування в просторі впливають на внутрішні органи, підвищують функціональну стійкість.

Стрибкові вправи. Прикладні стрибки – характеризуються короткочасним м'язовим напруженням і належать до ациклічних рухів. За допомогою стрибків збагачується руховий досвід учнів. Стрибки сприяють підвищенню спортивної майстерності, легко переносяться у повсякденну діяльність. Опорні стрибки через гімнастичний прилад – характеризуються складністю виконання і технічною майстерністю.

Вправи художньої гімнастики - танцювальні елементи, вправи з предметами і без предметів. В художній гімнастиці застосовуються як специфічні форми руху так і різні гімнастичні вправи. Спеціальні форми руху - це відповідні форми ходьби, бігу, стрибків, повороти, вправи на рівновагу, елементи народних танців, танцювальні комбінації, вправи з предметами і музичні ігри. До інших вправ відносяться: стройові, порядкові, ЗРВ,

прикладні та акробатичні.

Вправи на приладах - це переміщення окремих частин або всього тіла гімнаста, різними способами і різноманітні його положення на приладах в умовах вису і опорах.

4. ВИДИ ГІМНАСТИКИ І ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ

Види гімнастики

Спрямованість	Група	Різновидність	Основні засоби
Освітньо-розвиваюча	Базова	Основна гімнастика(в дошкільних установах, школах, в середніх і вищих навчальних закладах). Атлетична гімнастика. Жіноча гімнастика(за містом праці і проживання, в навчальних закладах).	ЗРВ, вправи з обтяжуванням, вправи на тренажерах, прикладні, хореографічні, акробатичні, вільні вправи.
	Прикладна	Професійно-прикладна. Військово-прикладна. Спортивно-прикладна.	
Оздоровча	Гігієнічна	Ранкова гімнастика. Виробнича гімнастика. Ритмічна гімнастика.	ЗРВ, хореографічні вправи.
	Лікувальна	Корегуюча. Реабілітаційно-відновлювальна. Функціональна.	ЗРВ, вправи на тренажерах і приладах.
Спортивна	Спеціалізована	Спортивна гімнастика. Художня гімнастика. Спортивна акробатика. Стрибки на батуті. Спортивна аеробіка.	Вправи на видах багатоборства по класифікаційним програмам А.
	Масова	Спортивна гімнастика. Художня гімнастика. Спортивна акробатика. Стрибки на батуті. Спортивна аеробіка.	Вправи на видах багатоборства по класифікаційним програмам В.

Освітньо-розвиваючі види гімнастики

Базова група.

Основна гімнастика — загальнодоступний засіб фізичного виховання.

Різноманіття засобів основної гімнастики дозволяє вибрати вправи, доступні дітям дошкільного віку, учням молодших, середніх і старших класів, молоді, людям середнього, старшого і літнього віку. Усе це вказує на те, що основна гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичного виховання у навчальних закладах освіти, а також у групах загальної фізичної підготовки. Традиційними засобами є такі групи вправ: стройові (повороти на місці й у русі, шиккування, перешикування, розмикання, змикання); прикладні (ходьба, біг, прості стрибки, метання, лазіння, перенесення вантажу, вправи в рівновазі); вправи у висах і упорах, вправи на стандартних гімнастичних і багатокомплексних снарядах; загально розвиваючі вправи (без предметів, з предметами, у парах, вільні вправи); найпростіші акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки, перевороти боком); елементарні вправи художньої гімнастики (рухи ногами, руками і тулубом біля опори і без опори). Вони складають основний зміст різних форм занять у групах здоров'я, загальної фізичної підготовки, організованих при стадіонах, комплексних спортивних залах, у парках відпочинку, а також за місцем проживання у фізкультурно-оздоровчих і культурно-спортивних комплексах. Основною формою організації занять основною гімнастикою є урок. Тривалість занять гімнастикою звичайно складає 45, 60 і 90 хвилин.

Загальноприкладне значення основної гімнастики. На заняттях основною гімнастикою формуються й удосконалюються життєво необхідні рухові навички ходьби, бігу, рівноваги, метання, лазіння, перенесення вантажу, подолання різних перешкод.

Сприяючи процесу фізичного розвитку, ці вправи впливають на орієнтування в просторі, придбання умінь, відповідно до цього застосовувати доцільні як індивідуальні, так і групові дії.

Атлетична гімнастика. Атлетична гімнастика користується великою популярністю у значної частини населення, особливо серед підлітків і молоді. Атлетична гімнастика – це система вправ, яка спрямована на розвиток сили у сполученні з усебічною фізичною підготовкою і вирішує завдання зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному розвитку сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, завзятих, упевнених у своїх силах людей. У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика істотно заощаджує час, дозволяє ізолювано впливати на слабо розвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження. Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців. Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ. Займатися можна в групах і самотійно, вдома, у дворі тощо.

На заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують ЗРВ без предметів і з предметами, а саме гімнастичною палкою, набивним м'ячем, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправи на снарядах масового використання: гімнастичній стінці, канаті, похилих сходах, брусах-рукоходах, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання. За допомогою цих засобів вирішуються завдання ЗФП, як бази подальшого розвитку рухових здібностей. Спеціальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гирями, еспандером, металевим ціпком, вправами на тренажерах і блокових пристроях.

Зміст комплексів і методика їхнього проведення залежать від фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, віку тих, що хаймаються.

Жіноча гімнастика – різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої підпорядковані особливостям жіночого організму. У зв'язку з цим

багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів таза, особливо малого таза і тазового дна, черевного преса.

Завданням жіночої гімнастики є розвиток пластики, виразності рухів, почуття ритму і темпу, а також розвиток спритності, гнучкості, витривалості, отримання прикладних навичок. Завдяки заняттям жіночою гімнастикою удосконалюється постава, фігура стає більш стрункою, поліпшується хода. Заняття проводяться, як правило, з музичним супроводом, що підвищує не тільки фізичну підготовленість жінки, але і позитивно впливає на психологічну сферу. Позитивні емоції, нервово розвантаження, тонізуючий ефект від усебічного впливу вправ сприяють гарному настрою, придбанню впевненості в собі.

На заняттях жіночою гімнастикою використовують загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами (м'ячі, набивні м'ячі, скакалки, ціпки тощо). Використовуються лави, гімнастична стінка й інше гімнастичне обладнання і тренажери. На гімнастичних снарядах виконуються в основному вправи загальнорозвивального і прикладного характеру, що зміцнюють опорно-руховий апарат і не зв'язані зі складною координацією рухів і значними зусиллями спрямованими на утримання ваги тіла на руках. Характерним є включення в зміст занять танцювальних рухів і елементів художньої гімнастики, у тому числі і з предметами (обруч, стрічка, м'яч, шарф тощо). Танцювальні рухи, які виконуються під музику, є основними засобами жіночої гімнастики.

На заняттях жіночою гімнастикою широко використовується груповий метод навчання вправам, що підвищує моторну щільність занять. Заняття жіночою гімнастикою доцільно проводити 2-3 рази на тиждень тривалістю 45-60 хв. Більша частина вправ має носити динамічний характер. Під час їхнього виконання необхідно звертати увагу на точне дотримання вимог до точності вихідних і кінцевих положень, амплітуди, напрямку і характеру рухів, домагаючись у той же час плавності, округлості, м'якості — типово жіночих відтінків рухів. Під час навчання рекомендується розбивати групу на

пари для взаємного контролю, а також для надання допомоги при проведенні вправ із фізичної підготовки.

Прикладна група.

Професійно-прикладна гімнастика. Складова частина професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямована на загальний розвиток, удосконалення рухових здібностей, від яких в значній мірі залежить успіх в оволодінні професією. Розвиток науки і техніки, виникнення нових галузей знань і високі технічні досягнення пред'являють нові, підвищені вимоги до підготовки кваліфікованих робітників, інженерів і техніків, що працюють у всіх сферах суспільного виробництва.

Відповідно до реформи професійної школи передбачається значне розширення контингенту учнів у системі професійно-технічної освіти. У навчальних закладах цього профілю фізичне виховання є складовою частиною навчально-виховного процесу. Особливістю навчальних програм для названих навчальних закладів є яскраво виражена професійна спрямованість. Ці завдання реалізуються у взаємозв'язку із загальними завданнями фізичного виховання. Фізичне виховання в середніх і вищих навчальних закладах також будується з урахуванням профілю майбутньої професії. Зміст професійно-прикладної гімнастики складають такі вправи, за допомогою яких здійснюється підготовка до умов трудової діяльності в тій чи іншій галузі. Вправи, що застосовують в заняттях (як гімнастичні, так і з інших видів спорту), спрямовані на переважний розвиток тих м'язових груп, що несуть основне навантаження в процесі праці. Крім того, в професійно-прикладній гімнастиці рекомендується дотримуватися визначеної схеми, а саме:

- враховувати особливості професійної діяльності;
- визначати конкретні завдання щодо застосування гімнастики в процесі навчання даної професії;
- указувати види спорту, що є найбільш значимими для тієї чи іншої професії і засоби їхньої фізичної підготовки;

— установлювати контрольні нормативи.

У практиці фізичного виховання учнів професійно-прикладна гімнастика проводиться в процесі обов'язкових занять за навчальним розкладом, а також на спеціально організованих факультативних заняттях.

Військово-прикладна гімнастика. Застосовується залежно від специфіки військових професій. Щоб оволодіти сучасною військовою технікою і тактикою, військові повинні бути всебічно фізично підготовленими, набути спеціальних навичок і вмінь, навчитися швидко орієнтуватися у складних умовах. Військово-прикладна гімнастика використовується в системі допризовної підготовки, а також у військових училищах, у військових частинах і на флоті. Проводиться вона, як правило на місцевості в умовах, максимально наближених до воєнної обстановки, а також на спеціально обладнаних майданчиках, залах. Основними засобами військово-прикладної гімнастики є загально розвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи з обтяженнями, на гімнастичних снарядах тощо.

Спортивно-прикладна гімнастика – складова частина загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсмена в різних видах спорту. Успішне рішення завдань, пов'язаних з підвищенням рухової підготовленості, здійснюється шляхом застосування різноманітних вправ для розвитку сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності. За допомогою гімнастичних вправ можна вибірково впливати на розвиток функцій різних систем організму, зокрема на різні групи м'язів, на різні частини тіла, органи, і варіювати обсяг і характер фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це і дозволяє застосовувати спортивно-прикладну гімнастику як найважливіший засіб у підвищенні спортивних результатів в різних видах спорту. За допомогою вправ спортивно-прикладної гімнастики успішно вирішуються завдання зміцнення здоров'я спортсменів, удосконалення необхідних рухових здібностей. Застосовувані вправи сприяють вихованню сміливості, рішучості й інших вольових якостей. Багатий зміст гімнастичних вправ допомагає успішно

вирішувати завдання фізичної підготовки спортсменів різної статі, віку і ступеня підготовленості. Ці вправи знаходять широке застосування в заняттях з дітьми та підлітками.

З метою спеціальної фізичної підготовки, що сприяє підвищенню спортивних досягнень у тому чи іншому виді спорту, доцільно застосовувати такі вправи, що за структурою і характером м'язових напруг є типовими або подібними з руховою діяльністю в тому чи іншому виді спорту.

Основними засобами (вправами) спортивно-прикладної гімнастики є:

- загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори тощо);
- вправи на гімнастичних снарядах масового типу (гімнастична стінка, лава, канати, шести, підвісні площадки), а також на коні, козлі, кільцях, брусах, перекладині тощо;
- акробатичні вправи, стрибки на батуті, з трампліна;
- безопорні, допоміжні й опорні стрибки.

Вправи спортивно-прикладної гімнастики застосовуються на різних етапах підготовки спортсмена, у всіх періодах тренування, але обов'язково з урахуванням особливостей виду спорту. У підборі вправ для будь-якої групи спортсменів рекомендується віддавати перевагу тим вправам, що у більшому ступені сприяють поліпшенню спортивної техніки.

Оздоровчі види гімнастики.

Гігієнічна група.

Це засіб фізичного виховання для зміцнення і збереження здоров'я людини, підвищення життєдіяльності організму в цілому, підтримання бадьорості, доброго настрою. Гігієнічна гімнастика може проводитися вранці, вдень і ввечері. Це обумовлює різну гігієнічну спрямованість комплексів, вправ.

Ранкова гімнастика (зарядка) - застосовується з метою швидкого досягнення оптимального стану організму після сну. На протязі дня аналогічні вправи виконують для попередження втоми. Ввечері заняття

спрямовані на зниження нервової напруги тому добре впливають на сон.

Виробнича гімнастика - спрямована на використання фізичних вправ в режимі робочого дня з метою підвищення роботоздатності, зняття втоми, профілактики професійних захворювань.

Головні форми занять виробничою гімнастикою:

1. Вступна гімнастика.
2. Фізкультпауза.
3. Фізкультхвилинка
4. Мікропаузи

Ритмічна гімнастика – різновид гімнастики оздоровчої спрямованості. Зміст: ЗРВ, стрибки, танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним способом. Характерною рисою оздоровчих видів ритмічної гімнастики є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується робота кардіореспіраторної системи на певному рівні, що і дає оздоровчий ефект.

Лікувальна група.

Лікувальна гімнастика спрямована на відновлення здоров'я й роботоздатності, втраченої внаслідок різних захворювань, поранень, нещасних випадків. Особливо велика її роль при виправленні недоліків статури. Крім того, вона відіграє більшу роль у поліпшенні загального самопочуття хворих, у підвищенні їхнього життєвого тону. У цей час лікувальна гімнастика як засіб лікування широко застосовується в найрізноманітніших лікувально-профілактичних установах, лікарнях, поліклініках, госпіталях курортах і санаторіях.

У лікувальній гімнастиці застосовуються різні активні й пасивні вправи на розтягування, збільшення амплітуди, сили, гнучкості, витривалості, спритності й т.д. Заняття лікувальною гімнастикою проводяться в наступних формах: гігієнічна гімнастика, сеанс занять (процедур), заняття лікувальною гімнастикою, прогулянка й т.д. На заняттях використовується як звичайний, так і спеціальний інвентар, а також гімнастичні снаряди: перекладина, кільця,

гімнастична стінка й ін.

Лікувальна гімнастика не обмежується впливом на уражений орган, а переслідує загальний вплив на весь організм хворого. Це здійснюється шляхом поступового тренування хворого й навчання його правильно й ощадливо виконувати життєво необхідні рухові дії.

Різновидом лікувальної гімнастики є корегувальна гімнастика, метою якої є сприяти виправленню таких дефектів, як деформація хребта, грудної клітки, стопи. Успіх корегувальної гімнастики залежить від своєчасного й систематичного її застосування в сполученні із загально розвиваючими вправами, що зміцнюють організм у цілому.

Спортивні види гімнастики.

Спеціалізована група.

До спеціалізованої (спортивної) групи відносяться гімнастика спортивна і художня, спортивна акробатика і стрибки на батуті. Крім загальних для видів гімнастики завдань, метою занять спортивними видами гімнастики є оволодіння комбінаціями складно координаційних рухових навичок і демонстрація майстерності на змаганнях. Спортивна і художня гімнастика, спортивна акробатика і стрибки на батуті об'єднуються в одну групу завдяки загальним ознакам:

1. Багаторічна спортивна діяльність полягає в постійному оволодінні складно координаційними руховими навичками, які оцінюються в умовах змагання по критеріям: якість виконання вправ, трудність композиції і артистичність.

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

3. Оцінка майстерності спортсмена на змаганнях виставляється в балах.

4. Особлива роль в спортивних видах гімнастики відводиться виразності рухів, артистичності.

Характерні риси для цих видів:

1. Усі спортивні види гімнастики - це багатоборство.

2. Великий обсяг нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти для переходу від розряду до розряду.

3. Наявність ризику і ситуацій, які вимагають вольових зусиль, уваги, професійної готовності.

4. Відсутність прямого контакту з суперником під час змагань.

5. Творча робота над створенням нових композицій і елементів, пошук індивідуального стилю виконання.

Масова група.

До масових видів гімнастики відносяться види, які входять в спортивні види гімнастики. Але основною відмінністю між цими видами є те, що змагання з масових видів проводяться по розробленим, спрощеним класифікаційним програмам категорії «Б». Вони доступні як дітям так і дорослим. Метою масових видів гімнастики є зростання масовості занять спортом, залучення до занять спортивними видами гімнастики усіх бажаючих.

5. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Професійно-прикладна фізична підготовка - це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності.

Сучасна праця вимагає значного напруження розумових, психічних і фізичних сил, підвищеної координації рухів працівників в будь-якій сфері праці. Але кожна професія диктує свій рівень розвитку психофізичних якостей, свій перелік професійноприкладних умінь і навичок. Ці відмінності і відображають цілі та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки як самостійного розділу навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики».

Мета професійно-прикладної фізичної підготовки - психофізична готовність до успішної професійної діяльності. Щоб досягти цієї мети,

необхідно створити у майбутніх фахівців психофізичні передумови і готовність:

- до прискорення професійного навчання;
- до досягнення високопродуктивної праці в обраній професії;
- до попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття;
- до використання засобів фізичної культури і спорту для активного відпочинку і відновлення загальної та професійної роботоздатності в робочий і вільний час;
- до виконання службових і громадських функцій по впровадженню фізичної культури і спорту в професійному колективі.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів визначаються особливостями їх майбутньої професійної діяльності.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки:

1. Формувати необхідні прикладні знання.
2. Освоювати прикладні вміння та навички.
3. Виховувати прикладні психофізичні якості.
4. Виховувати прикладні спеціальні якості.

Прикладні знання мають безпосередній зв'язок з майбутньою професійною діяльністю, їх можна отримати в процесі фізичного виховання, на лекціях з навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики», під час коротких методичних бесід і установок на методико-практичних та навчально-тренувальних заняттях, шляхом самостійного вивчення літератури. Специфічні прикладні знання про необхідну психофізичну підготовленість можна отримати також в навчальному матеріалі і з інших дисциплін («Охорона праці» і ін.). Слід зазначити, що знання про закономірності підвищення спортивної роботоздатності мають єдину психофізіологічну основу з знаннями у досягненні і підтримці високої професійної працездатності людини в сфері праці.

Прикладні вміння і навички забезпечують безпеку в побуті і при

виконанні певних професійних видів робіт, сприяють швидкому і економічному пересуванню при вирішенні виробничих завдань (плавання, ходьба на лижах, веслування, управління автотранспортом, їзда на коні і ін.). Природно, що цими вміннями та навичками краще володіє людина, що займається прикладними видами спорту: прикладною гімнастикою, туризмом, автоспортом, водними і різними видами кінного спорту і т.д.

Прикладні психофізичні якості – це великий перелік необхідних для кожної професійної групи прикладних фізичних і психічних якостей, які можна формувати при заняттях різними видами спорту.

Прикладні фізичні якості – швидкість, сила, витривалість, гнучкість і спритність необхідні в багатьох видах професійної діяльності, де фахівцям для якісного виконання роботи потрібно або підвищена загальна витривалість, або швидкість, або сила окремих груп м'язів, або спритність. Завчасне акцентоване формування цих прикладних якостей у процесі фізичного виховання до професійно необхідного рівня і є одним із завдань професійно-прикладної фізичної підготовки.

Прикладні психічні якості і властивості особистості, необхідні майбутньому фахівцю, можуть формуватися і на навчально-тренувальних заняттях, і самостійно. Не можна зробити людину сміливим, мужнім, колективістом за допомогою одних розмов, його обов'язково треба ставити в умови, коли потрібно проявити ці якості. Саме на спортивних тренуваннях, при регулярних самостійних заняттях фізичною культурою можуть бути створені умови, при яких виявляються такі вольові якості, як наполегливість, рішучість, сміливість, витримка, самовладання, самодисципліна. Спрямованим добором вправ, вибором видів спорту, спортивних ігор можна акцентовано впливати на людину, сприяючи формуванню конкретних психічних якостей і властивостей особистості, що визначають успішність професійної діяльності. Багато спортивних і особливо ігрових моментів можуть моделювати можливі життєві ситуації у виробничому колективі і під

час професійних видів робіт. Вихована в спортивній діяльності звичка дотримуватися встановлених норм і правил поведінки (почуття колективізму, витримка, повагу до суперників, працьовитість, самодисципліна) переносяться в повсякденне життя, в професійну діяльність. Свідоме подолання труднощів у процесі регулярних занять фізичною культурою і спортом, боротьба з наростаючим стомленням, відчуттями болю і страху виховують волю, самодисципліну, впевненість в собі.

Прикладні спеціальні якості - це здатність організму протистояти специфічним впливам зовнішнього середовища: холоду і спеки, заколисування в автомобілі, на морі, в повітрі, недостатнього (парціального) тиску кисню в горах та ін. Такі здібності можна розвивати шляхом загартовування, дозованого теплового тренування, спеціальними вправами, які впливають на вестибулярний апарат (перекиди, обертання в різних площинах), зміцненням м'язів черевного преса, вправами на витривалість, при яких виникає рухова гіпоксія і т.д. Формувати спеціальні якості можна в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки не тільки із допомогою спеціально підібраних вправ, але і при регулярних заняттях відповідними в кожному випадку (прикладними) видами спорту. Слід мати на увазі і особливості так званої неспецифічної адаптації людини: Встановлено, що добре фізично розвинений і тренувана людина швидше освоїться в новій місцевості, легше переносить дію низької і високої температури, більш стійкий до інфекцій, проникаючої радіації і т.д.

Спеціальна фізична підготовка спеціаліста допрофесії дуже важна в сучасний час. Це пов'язано з впливом сучасної технізації праці і побуту на життєдіяльність людини, зі зміною функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі та іншими факторами. Чим далі розвивається науково-технічна думка, тим більше людину оточує штучне технічне середовище. Медики і біологи звертають особливу увагу на ряд явищ, які негативно позначаються не тільки на здоров'я людини, але і його професійну працездатності, а саме: детренованість організму через нестачу рухової

активності, напружений емоційний стан людини в процесі його повсякденної праці, несприятливий вплив зовнішнього середовища. Ці фактори по-різному впливають на людей, але загальне для всіх те, що природна фізіологічна адаптація людини не встигає за прискоренням темпів і зміною умов сучасного життя. Звідси постійне емоційне збудження, нервово-психічна втома і стомлення, а значить, зниження працездатності і можливе виникнення захворювань.

Профілактикою негативних впливів на організм людини технізації праці і побуту займаються фахівці різного профілю, в тому числі фахівці фізичної культури. Вони досліджують функціональні можливості здорової людини і резерви підвищення його працездатності в різних умовах, щоб використовувати адаптаційні можливості організму в спеціалізовану підготовку. Прикладами подібної адаптації служать високий рівень спеціальної психофізичної підготовленості космонавтів до роботи в космосі і видатні досягнення спортсменів в різних видах спорту, часто перевищують сформовані уявлення про можливості організму людини. Тому при підготовці молоді до сучасних видів праці важливо використовувати вже перевірений досвід спрямованого застосування засобів фізичної культури і спорту для підвищення функціональних здібностей, необхідних у професійній діяльності. Зміна місця і функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі вимагає його спрямованої психофізичної підготовки, так як зменшення частки простої фізичної праці абсолютно не знімає вимоги до психофізичної підготовленості працівників, хоча змінює її структуру. Це пов'язано з тим, що якщо раніше темп і ритм трудового процесу ставив сам чоловік через керовану ним техніку, то тепер їх визначає технологія виробництва, до якої людина повинна пристосовувати свою працю. Це істотно змінює його місце і роль у виробничому процесі – людина ніби стає над виробничим процесом, однак його значення у виробництві ще більш зростає. Це пов'язано з тим, що об'єктом безпосередніх трудових зусиль стає розумне використання великого обсягу уречевленої праці – все

ускладнюються машини, автоматичні системи, їх постійно вдосконалюють. Значно підвищується відповідальність людини за результати праці.

Зміна структури трудових зусиль і функціональної ролі людини підвищило вимоги до чутливо-рухової діяльності працівника сучасного виробництва, особливо щодо стійкості уваги, швидкості і точності його реакції. Крім того, сучасний фахівець вищої кваліфікації керує не тільки технікою, а й висококваліфікованими людьми. Соціологічні дослідження свідчать, що саме робота з людьми, керівництво людьми стомлює найбільше. Все це вимагає додаткових вимог до активного формування психічних здібностей за допомогою спрямованого використання фізичних вправ. Спорт і особливо гімнастика, спортивні ігри, види єдиноборств моделюють різноманітні життєві ситуації взаємини людей на тлі екстремальних психофізичних навантажень. Численні приклади показують, що в процесі регулярних занять спортом виховуються не тільки необхідні фізичні якості, але і психологічні властивості особистості, які сприяють адаптації молодих людей у колективі, виконання в ньому ролі лідера, керівника.

Вплив необхідності зміни і поділу праці на утримання психофізичної підготовки майбутнього фахівця проявляється в спрямованості і зміст спеціалізованої підготовки людини до трудової діяльності. Поточна трансформація техніко-технологічної основи виробництва, зміна орієнтирів в економіці і політиці нерідко призводить до необхідності змінювати професію. Невпинно підвищується потреба в перекваліфікації, перепідготовки та зміні спеціальності. Тим часом така зміна діяльності вимагає як різнобічних здібностей, так і фізичної досконалості, якого можна досягти в процесі спеціалізованої, в тому числі і психофізичної, підготовки. Відомо, що значний економічний ефект може бути досягнутий при вузькій спеціалізації праці. Однак надмірний поділ і надмірно вузька спеціалізація; як правило, роблять працю монотонною і стомлюючою і збільшують число професійних захворювань і травм. У тих випадках, коли вимоги вузької спеціалізації диктуються виробничою необхідністю, можна застосувати

комплекс активних заходів, в тому числі засоби фізичної культури і спорту. Різнобічна і спеціальна фізична підготовка в подібній ситуації сприяє більш швидкому освоєнню суміжних професій і вільної зміни праці, створюючи для цього якісні передумови – широкий діапазон знань і функціональних можливостей, рухова культура.

Забезпечити високий рівень інтенсивності та індивідуальної продуктивності праці майбутніх фахівців – одне з прямих завдань професійно спрямованої психофізичної підготовки. В силу того, що в сучасному процесі виробництва бере участь величезна маса уречевленої праці, кожна хвилина втраченого часу (через зниження працездатності або недостатньої рухової активності, або високої стомлюваності) впливає не тільки на індивідуальну, а й на громадську продуктивність праці. Продуктивність праці і її інтенсивність – дві сторони єдиного процесу, спрямованого на збільшення маси продуктів праці. Між тим суспільно необхідний рівень інтенсивності праці, який має свої фізіологічні та соціальні кордони, не повинен перевищувати меж, які визначаються вимогами нормального, відтворення робочої сили до наступного робочого дня або циклу роботи, так як переступання фізіологічного кордону тягне за собою прискорений знос людини як робочої сили. Саме тому інтенсивність праці кожного працівника завжди обмежується його фізичними можливостями. Але ці можливості, тобто фізіологічні межі інтенсивності праці людини, вельми еластичні і можуть бути змінені при направленому застосуванні засобів фізичної культури і спорту. Методично правильні заняття роблять благотворний вплив на інтенсивність і продуктивність праці. Це пов'язано з тим, що у тих що займаються фізичною культурою і спортом рівень функціональних можливостей, фізична і емоційна стійкість, координація рухів значно вище середніх величин. Крім того, вони володіють швидкою здатністю до тривалого збереження оптимального темпу, швидкості і економічності робочих рухів і дій.

Забезпечення психофізичної надійності майбутніх фахівців в обраному виді професійної праці. Поняття «якість фахівця» включає не тільки знання, вміння в професійній сфері, але і психофізичну придатність, яка залежить від рівня фізичної підготовленості. Підвищувати загальну і прикладну фізичну підготовку студентів в навчальний час у вузі можна до певної межі. Якщо студент до вступу до вузу не має необхідної фізичної підготовленості і йому бракує обов'язкових навчальних занять, він повинен підвищити її за допомогою різних позанавчальних форм занять фізичною культурою, в тому числі і додатковою самостійною підготовкою. Адже через слабку фізичної підготовленості можуть виникнути несприятливі ситуації в період навчальних і виробничих практик, наприклад на факультетах, які готують студентів до роботи в польових, експедиційних, підземних і інших складних умовах. Крім того, фізично і психічно погано підготовлених випускників вузів не можна використовувати при роботі за фахом на різних ділянках виробництва. Це також проявляється і в недостатній професійній «віддачі» або вимушеної невиправданої зміни професії, що призводить до певним економічним і моральним витрат в підготовці фахівців. В економічній літературі з цього приводу зазначено, що якщо навіть людина володіє знаннями і професійним досвідом, але не має необхідних фізичних здібностей, щоб працювати, то його не можна відносити до трудових ресурсів. Ось чому кожна молода людина повинна завчасно і активно готуватися до обраної професії, цілеспрямовано розвивати ті фізичні і психічні якості, які визначають психофізичну надійність і успіх в його майбутній професійній діяльності. Проблема завчасної професійно спрямованої психофізичної підготовки є найбільш актуальною саме в спеціальних навчальних закладів.

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЇ ГІМНАСТИКИ

Прикладні вправи - це вправи, які застосовуються в повсякденному житті, на виробництві, а також у воєнних умовах. Основу прикладних вправ

становлять природні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання, подолання перешкод, лазіння і перелазіння, перенесення вантажу тощо. Вправи прикладної гімнастики використовуються на кожному занятті з будь-яким контингентом. Вони є також добрим засобом для всебічної фізичної підготовки.

Завдання прикладної гімнастики:

1. Зміцнення здоров'я і забезпечення правильного фізичного розвитку.
2. Удосконалення природних рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, рівноваги.
3. Розвиток основних рухових якостей - сили, швидкості, спритності, гнучкості і витривалості.
4. Формування і закріплення навичок правильної постави.
5. Набуття певних знань з фізичної культури і прищеплення гігієнічних навичок, яких треба дотримуватись під час занять фізичними вправами.
6. Забезпечення взаємозв'язку фізичного і військово-патріотичного виховання.
7. Виховання сміливості і рішучості, наполегливості і цілеспрямованості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товариськості.
8. Прищеплення учням інтересу до фізичної культури, залучення їх до систематичних занять у спортивних гуртках, секціях тощо.

Перелічені завдання розв'язуються за допомогою численних засобів, що становлять зміст шкільних програм з фізичної культури, програм з фізичного виховання вузів різного рівня акредитації.

Засоби прикладної гімнастики.

До прикладних вправ входять ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелазіння, вправи в метанні і ловлі, підніманні і перенесенні вантажу, переполюванні, долаття перешкод і прості стрибки. Їхній прикладний характер

полягає у тім, що всі вони можуть найти своє застосування у повсякденного житті, у спортивній, професійній і військовій діяльності. З їхньою допомогою можна розвивати силу, швидкість, витривалість, спритність, координацію рухів, увагу, рухову пам'ять, волю тощо. Простота устаткування, можливість виконувати прикладні вправи в природних умовах з використанням особливостей рельєфу місцевості ставить їх на одне з ведучих місць у загальній системі засобів фізичного виховання.

Ходьба – складна за координацією рухова вправа, що залучає в роботу не тільки м'язи ніг, але і велику кількість м'язів тулуба, плечового поясу і рук. Для проведення практичних занять з гімнастики широко застосовують наступні види ходьби:

- а) звичайний (похідний) і стройовий крок;
- б) на носках, п'ятах;
- в) перекатом з п'яти на носок і навпаки;
- г) приставними кроками;
- д) у присіді, напівприсіді, високим кроком;
- е) випадами.

Дуже важливо з перших занять навчити тих, хто займається правильно й ощадливо ходити звичайним кроком, без вертикальних і бічних коливань. Ходьба на ледь зігнутих ногах усуває вертикальні коливання, а гарний повний вільний мах руками від плеча зменшує бічні коливання під час ходьби.

Біг – більш динамічна вправа, його вплив на серцево-судинну і дихальну системи набагато значніший, ніж при ходьбі. На заняттях з гімнастики застосовуються наступні види бігу: звичайний біг, високий біг, біг із згинанням ніг назад, біг прямими ногами, убік і назад. При навчанні ходьбі і бігу увага звертається на правильну постановку ступні: при ходьбі ступні ледь розгорнуті назовні, а при бігу вони ставляться більш паралельно, щоб у відштовхуванні брали участь м'язи всіх пальців ступні.

Вправи в рівновазі мають велике прикладне значення. З необхідністю

зберігати рівновагу людина постійно зіштовхується в повсякденному житті. Утримання рівноваги здійснюється рефлекторно за рахунок погодженої роботи сенсорних систем. Їхні функціональні можливості можуть бути розвинуті за допомогою спеціальних вправ у рівновазі, які виконуються на місці й у русі. До вправ на місці відносяться: усі види стійок від звичайної на двох ногах до самої незвичайної на одному коліні; повороти, нахили, присідання з різними положеннями рук і голови, з відкритими чи закритими очима; переходи з високого положення в більш низьке, у положення лежачи і навпаки. До вправ у русі відносяться: усі різновиди кроку і бігу, танцювальних кроків з різними рухами руками, головою і тулубом, із зупинками, поворотами, нахилами, доланням перешкод, підкиданням і ловінням тощо. Як перешкоди можуть служити різні умовні позначки, набивні м'ячі, обручі, гімнастичні палки, булави, скакалки тощо. Способами подолання перешкод можуть бути перекрокування, перестрибування, переповзання і пролазіння.

Однією з важливих прикладних вправ є розходження удвох на вузькій площі опори. Існують два способи розходження:

- а) один із двох учасників приймає упор присівши, або лежачи поперек на колоді (підвищеній опорі), а інший переступає через нього;
- б) захопленням за плечі – зустрічаючись, партнери обхоплюють плечі один одного, виставляють вперед однойменні ноги до торкання п'ятами і по команді одного, піднімаючись на носки і підтримуючи один одного, виконують поворот навкруги, після чого розходяться, розчіплюючи захоплення і роблячи один крок назад.

Усім вправам у рівновазі навчають на підлозі, застосовуючи цілісний метод, а потім на підвищеній і обмеженій за шириною опорі. Ускладнення вправ досягається шляхом зміни ширини, площі опори і висоти снаряда, швидкості виконання, включення додаткових завдань під час пересування.

Вправи в лазінні це своєрідні пересування на гімнастичному снаряді в простих чи змішаних висах і упорах. Вони є ефективним засобом для

розвитку сили м'язів рук і плечового пояса, витривалості до м'язових зусиль, спритності і координації рухів; з їх допомогою виховують сміливість, наполегливість, дисциплінованість тощо. Для лазіння можна використовувати практично усі гімнастичні снаряди, але найбільш зручними є гімнастична стінка, лава, палка, канат, сходи з мотузки. Лазіння на одних руках (простий вис) найбільш важка справа. Особливо важко виконувати лазіння у простому висі на вертикальному канаті, або палці. Вище вказані лазіння значно погіршують подих унаслідок сильного стягування плечей уперед, фіксованої грудної клітини, розтягування і напруги м'язів черевного пресу.

Вправи у лазінні класифікують наступним чином:

- а) лазіння в змішаних висах або упорах;
- б) лазіння в простих висах, або упорах;
- в) лазіння із зупинками (зав'язування на канаті);
- г) лазіння з вантажем, або партнером на плечах, групове лазіння;
- д) перелазіння. Перелазіння виконується у вертикальному, горизонтальному і нахилому напрямках.

На гімнастичній стінці лазіння можна виконувати однойменним і різнойменним способами, одночасними і почерговими перехопленнями і переступаннями, стрибками, з поворотами, спиною й обличчям до стінки, з використанням розмахування тілом у сторони для виконання перехоплень руками.

На гімнастичній лаві лазіння виконується в присіді, в упорі присівши, в упорі стоячи, в упорі стоячи на колінах, з опорою на передпліччя, в упорі лежачи, у положенні лежачи, у положенні лежачи спиною. Ускладнення лазіння досягається за рахунок зміни напрямку пересування і кута нахилу лави.

На канаті (палці) лазіння виконують у два, або три прийоми.

Лазіння в три прийоми починається з вису стоячи хватом прямими руками вище над головою. Перший прийом: згинаючи ноги вперед, захопити ногами

канат і прийти вис присівши. Другий прийом: розгинаючи ноги і підтягуючись на руках, прийти у вис стоячи на зігнутих руках. Третій прийом: по чергово перехопити руки, прийти у вис стоячи. Лазіння в два прийоми починається з вису стоячи хватом прямою рукою над головою, інша зігнута рука виконує хват на рівні підборіддя, або грудей. Перший прийом: згинаючи ноги, захопити ними канат і прийти у вис присівши. Другий прийом: розгинаючи ноги і підтягуючись на прямій руці, одночасно перехопити зігнуту руку якнайвище. В обох видах лазіння, спускання (злазіння) виконуються в зворотному порядку. Вивчати обидва способи рекомендується з оволодіння технікою захоплення каната (палки) ногами. Для навчання захопленню використовують гімнастичну палку, або яке-небудь підвищення (кінь, козел для стрибків), поставлене біля висячого каната: сидячи на підвищенні, ті що займаються захоплюють канат, або палку ногами. Існують три способи захоплення: а) зовнішнє захоплення - канат, зажимається підйомом однієї стопи і п'ятою іншої; б) захоплення петлею - канат розташовують зовні однієї ноги, підйомом іншої притискають до підшви (іноді цей спосіб називають наступанням); в) захоплення внутрішніми зводами ступні. Техніку лазіння у три і два прийоми рекомендується вивчати на гімнастичній стінці або на комбінованому снаряді: руки тримаються за канат, а ногами спираються на стінку.

Лозанні в простому висі можна виконувати на канаті, або палці, підвішеному за обидва кінці горизонтально, або похило. У лазінні на одних руках перехоплення виконуються зігнутими руками. У лазінні по канату з зупинками існують три способи зав'язування: стоячи, петлею і вісімкою.

Зав'язування стоячи: на висоті 2 – 3 м зависнути на прямих руках, розташувати канат з якої-небудь сторони, звичайно з боку руки, що виконує захоплення каната вище. Після цього круговим рухом ноги вперед і назовні охопити канат навколо її і щільно пригорнути до ступні підйомом іншої ноги, перехопити однойменну руку в хват на рівні поясу і завести канат за іншу руку; можна відпустити канат і дати відпочинок рукам. Зав'язування

петлею: повиснувши на прямих руках, підняти ноги вперед і, затиснувши канат стегнами, опустити одну руку і взяти нею канат знизу, з'єднавши його з канатом на рівні підборіддя, відпустити іншу руку для відпочинку. Можна виконувати зав'язування петлею, провівши канат під обидві ноги.

Зав'язування вісілкою: повиснувши на прямих руках, підняти ноги вперед і затиснути ними канат, звільнивши одну руку, узяти нею канат знизу і, перекинувши його через стегно, опустити вниз, перехопити руки і взяти канат знизу іншою рукою, перекинути його через стегно іншої ноги й опустити вниз між ногами. Сидячи в петлях на стегнах, одну руку можна опустити. Способи зав'язування вивчають цілісним методом, як підвідні вправи застосовують зав'язування у висі, стоячи у висі на підвищенні.

Лазіння з вантажем або партнером проводиться з групами учнів, що мають добру фізичну підготовленість. Цей вид лазіння застосовується на гімнастичній стінці, канаті, палці і драбині у вертикальному і похилому положеннях. Лазіння поєднується з перенесенням вантажу (або партнера) і з перелазінням. Як вантаж можуть бути використані будь-які предмети, покладені в рюкзак. При перенесенні партнера (на похилому снаряді) партнер сидить на спині або на плечах, обхопивши спину носками ніг. Обоє тримаються руками за снаряд: канат, палицю, або стінку, драбину, причому верхній ледь підтягується на руках, полегшуючи роботу нижньому. Одночасність виконання прийомів лазіння досягається командами нижнього партнера

Вправи в перелазінні та подоланні перешкод широко застосовуються з усіма віковими групами. Долати перешкоди можна різними способами: стрибками, перелазінням, підлізанням і пролазінням. Усі вони з успіхом застосовуються при проведенні рухливих ігор і естафет. Стрибками долають невисокі перешкоди. Підлізають під гімнастичні снаряди: кінь, козел для стрибків, під гімнастичну лаву підняту над підлогою, тощо. Пролазіння виконують у обруч, між рейками гімнастичних сходів, поставленої горизонтально або похило лави. Перелазіння виконується у висі, з вису в

упор тощо.

Перелазіння через перешкоду висотою 1,5-3 м у вигляді тину. Існує кілька способів подолання таких перешкод:

а) наступанням - учні з розбігу, відштовхнувшись однією ногою, іншою стають на перешкоду і зістрибують на протилежну сторону;

б) опорою на груди - настрибнувши тілом на перешкоду і тримаючись однією рукою за верхній край, іншою як можна нижче на іншій стороні перешкоди, ноги і тіло перекидають на протилежну сторону перешкоди;

в) зацепом - взявшись руками за верхній край перешкоди, підтягнутися і зачепитися ногою за верхній край перешкоди, вийти в упор і зіскочити на іншу сторону;

г) силоміць - підтягуючись на руках якомога вище, ривком поставити одну руку в упор, потім іншу, вийти в упор і зіскочити на іншу сторону;

д) із допомогою - із допомогою партнера дістати верхній край перешкоди, далі застосовувати кожної з перерахованих вище способів, крім наступання.

Вправи в метанні і ловінням сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, координації рухів, окоміру й інших рухових здібностей. Метання предмету значно легше за координацією, ніж ловіння. При ловінні в короткий момент часу необхідно визначити напрямок і швидкість предмету, що летить, його обсяг і масу, особливості польоту і в залежності від цього вибрати спосіб.

Вправи у метанні і ловіння м'яча:

1. Кинути м'яч у підлогу і піймати;
2. Кинути м'яч нагору і піймати;
3. Кинути м'яч нагору, дати упасти на підлогу і піймати;
4. Кинути м'яч у стіну, дати упасти на підлогу і піймати;
5. Кинути м'яч у стіну і піймати його, не давши упасти на підлогу;
6. Кинути м'яч під кутом у підлогу, дати йому вдаритися в стіну, відскочити, упасти на підлогу, після чого піймати його;

7. Те ж, але піймати м'яч, не даючи йому упасти на підлогу;
8. Встати спиною впритул до стіни, кинути м'яч у стіну над головою, дати йому вдаритися об підлогу і потім піймати його;
9. Те ж, але піймати м'яч, не даючи йому упасти на підлогу;
10. Стоячи спиною до стіни (на невеликій відстані) кинути м'яч нагору в стіну, дати йому упасти на підлогу і з поворотом навкруги до стіни піймати м'яч, коли він відскочить від підлоги;
11. Те ж, але не даючи йому упасти на підлогу;
12. Піймати правою рукою м'яч, кинутий під ліву руку, що спирається об стіну;
13. Те ж лівою рукою під праву;
14. Піймати м'яч, кинутий з-під ноги, що спирається об стіну;
15. Те ж, але нога піднята без опори.

Дані вправи можна ускладнити, змінюючи умови ловіння, використовуючи додаткові рухи тілом або руками, виконуючи вправи вдвох, змінюючи темп тощо. Вправи в метанні і ловінні класифікують на метання на дальність, метання у ціль і у предмети що рухаються, підкидання і ловіння, перекидання, жонглювання.

Метання у ціль застосовується частіше, особливо в молодших класах. За ціль як правило використовують набивні м'ячі, булави, кеглі, обручі, різні мішені, намальовані на стінах або спеціальних щитах. Велике прикладне значення мають метання у предмети що рухаються або, які раптово з'являються у цілі. Для цього можна використати два щити, за яких могли б розташуватися учні. Вони перекочують, перекидають або виставляють на час предмети для метання в ціль. Інші учні малими м'ячами намагаються у них потрапити. Ускладнення відбувається за рахунок швидкості пересування предметів, що з'являються, їхніх розмірів і тривалості їхнього перебування в поле зору тих що займаються.

Підкидання і ловіння виконуються з м'ячами (малими, середніми, великими, набивними), гімнастичними палицями, обручами тощо. Найбільш

характерними вправами в підкиданні і ловінні м'ячів є кидки знизу, через голову, від грудей, під рукою, під ногою, від плеча, через спину однієї і двома руками, через голову, стоячи спиною до напрямку метання, між ногами нахилом уперед, затиснувши м'яч ступнями ніг у різних вихідних положеннях тощо. Підкидання і ловіння гімнастичних палиць і обручів можна виконувати однієї і двома руками, різними хватками, у різних площинах, з обертанням і без обертання.

Перекидання і ловіння виконуються малими і великими гумовими м'ячами, набивними м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками тощо. Перекидання можна робити двома руками й однією, ногами, затискаючи м'яч між ступнями, у положенні лежачи і сидячи.

Жонглювання - найбільш важкий вид метання і ловіння. Воно здійснюється індивідуально і з партнером двома і більше з використанням різних предметів.

Навчати метанню і ловінню потрібно як правою, так і лівою руками. Ускладнювати вправи можна шляхом:

- а) зміни маси предметів, форми предметів;
- б) збільшення кількості одночасно кинутих предметів;
- в) метання і ловіння однією рукою;
- г) зміни вихідних положень (сидячи, лежачи тощо);
- д) поєднання метання і ловіння з іншими діями, рухами руками, ногами, перекидами, вправами в рівновазі.

Вправи у підніманні і перенесенні вантажу виконуються з предметами або із тими, що займаються. За допомогою цих вправ розвивають силу, витривалість, координацію рухів, спритність, кмітливість, уміння ощадливо витрачати свої сили, відчуття колективізму.

Як приклад застосовуються наступні вправи:

1. Передача набивних м'ячів:

- а) у шерензі, приймаючи м'яч і передаючи його далі;
- б) у колоні, передаючи м'яч збоку, або над головою, під ногами в стійці

ноги нарізно.

2. Перенесення набивних м'ячів:

- а) у руках перед собою;
- б) збоку, утримуючи м'яч однією рукою;
- в) над головою і на голові.

3. Перенесення гімнастичних снарядів.

Перенесення одного партнера двома та один одного. Способи перенесення:

1. Перенесення сидячого на руках: двоє стають поруч обличчям один до одного, беруться за зап'ястя найближчих рук. Третій сідає на зчеплені руки і тримається за шиї, або плечі партнерів.

2. Перенесення сидячого на руках з опорою спиною ("у кріслі"): двоє встають на одне коліно і з'єднують за зап'ястя руки, а найближчі руки кладуть один одному на плечі. Третій сідає на зчеплені партнерами руки, спиною спирається на руки, покладені на плечі, а своїми руками тримається за шиї або плечі тих що переносять.

3. Перенесення з підтримкою під руки і коліна: ті що переносять, беруть третього один під руки, інший під коліна.

4. Перенесення сидячого на взаємно зчеплених руках, ті що переносять встають обличчям один до одного і, взявшись однією рукою зап'ястя інший хватом зверху, вільною рукою беруться хватом зверху за вільне зап'ястя партнера.

Перенесення один одного може здійснюватися такими способами:

1. Перенесення сидячого верхи на спині: того кого переносять стає за спиною, обхоплює першого за плечі, той що переносить ледь присідаючи і нахилиючись, обхоплює ноги "потерпілого" вище колін (під стегна) і, випрямляючись, починає рух.

2. Перенесення на плечах: перший стає у стійку ноги нарізно спиною до другого, той що переносить стає на одне коліно, нахилиється і саджає першого на плечі. "Потерпілий" обхоплює носками ніг спину тримається руками за голову того що переносить, котрий піднімається з коліна і починає

рух.

3. Перенесення з підтримкою двома руками: перший лежить на спині, той що переносить стає на одне коліно або присідає, підсуваючи одну руку під спину, іншу під коліна першого, котрий обхоплює другого за шию. Той що переносить встає і починає рух (мал.160).

4. Перенесення з підтримкою однією рукою: перший лежить обличчям униз, а другий стоячи боком до нього, нахиляється, піднімає його, обхоплюючи однією рукою під живіт, і починає рух, притискаючи першого до себе.

5. Перенесення лежачого на одному плечі: той що переносить бере за праве зап'ястя лівою рукою першого, а правою рукою обхоплює його ноги під колінами. Другий нахиляючись кладе першого животом на своє праве плече, випрямляється і захоплює правою рукою праве зап'ястя першого, звільняючи ліву руку.

Вправи в підніманні і перенесенні вантажу важкі для виконання, тому варто уважно відноситися до підбору ваги умовного вантажу, зміні швидкості пересування і відстані. У якості підготовчих можна пропонувати вправи з набивними м'ячами збільшеної ваги. Переносячи вантаж збоку, необхідно чергувати сторони, щоб не скривити хребет. Перенесення оптимальної ваги є корисною вправою для формування правильної постави, а перенесення вантажу збоку і на плечі можуть служити вправою, що коригує, або для виправлення дефектів у поставі.

Вправи у переповзанні служать одним із засобів для розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості. Основними вправами у переповзанні є:

а) переповзання в упорі стоячи зігнувши ноги нарізно (опора на кисті та ступні ніг);

б) переповзання в упорі стоячи на колінах (опора на кисті рук, коліна, гомілки і ступні ніг);

в) переповзання в упорі стоячи на колінах з опорою на передпліччя;

г) переповзання на боці (опора на передпліччя і кисть іншої руки, однойменна нога спирається стегном, гомілкою і ступнею, що лежать на підлозі, інша зігнута, спирається ступнею, коліно розвернуте догори);

д) переповзання по-пластунски (лежачи на грудях, опора на розведені ноги нарізно, одна пряма, інша зігнута, і кисті і передпліччя зігнутих рук, лікті в сторони);

е) переповзання по-пластунски за допомогою обох рук і однієї ноги або однієї руки й обох ніг;

ж) переповзання з партнером на спині. При цьому партнер надає посильну допомогу;

з) переповзання з вантажем. Вправи в переповзанні розучують на матах, або акробатичній доріжці. Ці вправи доцільно включати у смуги перешкод і в рухливі ігри у вигляді естафет.

Прості стрибки. До них відносяться стрибки на місці, у висоту, у довжину, у глибину, з підкидного містка, у "вікно", через коротку і довгу скакалку. Кожний з них може мати розбіг, поштовх однієї чи обома ногами, фазу польоту і приземлення.

Стрибки на місці виконуються на одній або обох ногах. Стрибки ускладнювати можна за рахунок різних рухів іншими ланками тіла, поворотами, висотою, темпом і кількістю підскоків.

Стрибки у висоту виконуються на місці, із прямого і косоного розбігу, поштовхом однієї й обома ногами від підлоги, звичайного та пружинного містка. Довжина розбігу залежить від характеру стрибка й індивідуальних особливостей тих що займаються.

Стрибки в довжину виконуються з місця і з розбігу, поштовхом однієї й обох ніг, від підлоги, твердого і підкидного містка, ускладнюються поворотами, рухами рук, вказування місця приземлення довжини стрибка (у повну силу, у півсили тощо). Різновидом стрибків є стрибки які виконуються з розбігу через перешкоди різної висоти.

Для стрибків у глибину використовують гімнастичний кінць, стінку,

колоду, козел, кінь, похилу і горизонтальну стінку, гірку матів та інші снаряди і пристосування. Стрибки виконуються з присіду, з різних видів стійок та інших вихідних положень, поштовхом однієї й обома ногами, зігнувши ноги, прогнувшись і зігнувшись, ноги разом і ноги нарізно, з кидком і ловінням м'яча, із приземленням у задану площину. Ускладнення стрибків досягається за рахунок збільшення висоти снаряду, виконання переворотів, рухів руками у фазі польоту, обмеження місця та площі приземлення. Стрибки в глибину підбираються в залежності від розв'язуваної педагогічної задачі. В усіх варіантах їхнього проведення забезпечується точне і безпечне приземлення. Складність стрибка повинна відповідати рівню підготовленості тих що займаються.

Стрибки з підкидного (пружинного) містка виконуються з місця і з розбігу. З їхньою допомогою може відпрацьовуватися фаза (поза) польоту і приземлення. Вони виконуються з різними положеннями і рухами рук, ніг і голови, з поворотами і найпростішими акробатичними вправами.

Стрибки у «вікно» виконуються у простір, обмежений з боків стійками, а зверху і знизу мотузками, розташованими на різній висоті. "Вікно" може встановлюватися на різній відстані від місця відштовхування. Способами виконання можуть бути: зігнувши ноги, зігнувши, перекидом тощо вперед. Складність стрибка підвищується за рахунок зменшення відстані між мотузками і стійками - "вікна" - і зміни способів приземлення. Стрибки через коротку і довгу скакалку - пробігання, перекрокування, стрибки групою з почерговим вбіганням і вибіганням тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) / Л.Р. Айунц. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник./ В.І. Айунц, Д.Р. Мельничук – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
3. Борисова Ю.Ю. Методичні рекомендації з гімнастики для студентів інститутів фізичної культури і спорту / Ю.Ю. Борисова, І.В. Мохова, А.В. Федоряка – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 41 с.
4. Гімнастика / под ред. Жалея А.А., Палыги В.Д. – К.: «Вища школа», 1975. – 356 с.
5. Гимнастика: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений/ Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия». - 2002. - 448 с.
6. Журавин М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавин, А.К. Меньшиков – М.: “АК”, 2004. – 443с.
7. Журавин М.Л. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
8. Лящук Р. П. Гімнастика / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 1. — Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 216 с.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Манхин– Ростов н/д: Феникс, 2002. – 384с.
10. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания (для педучилищ) / Ред. Меньшиков Н.К. – М.: Просвещение, 1990. – 312 с.
11. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного

моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2013. — 216 с. (монографія)

12. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / П. К. Петров — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

13. Смолевский В. М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.

14. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462с.

15. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики./ В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев – М.: Просвещение, 1992. – 77с.

16. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / О.М. Худолій Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.

17. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / О.М. Худолій Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл

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

19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання./ Б.М. Шиян Ч.- 2.- Тернопіль.: «Навчальна книга» 2002.- 247с.

20. Чайка А.В. Спортивні ігри в школі. Гімнастика / А.В. Чайка – Х.: «Ранок» 2009. – 128с.