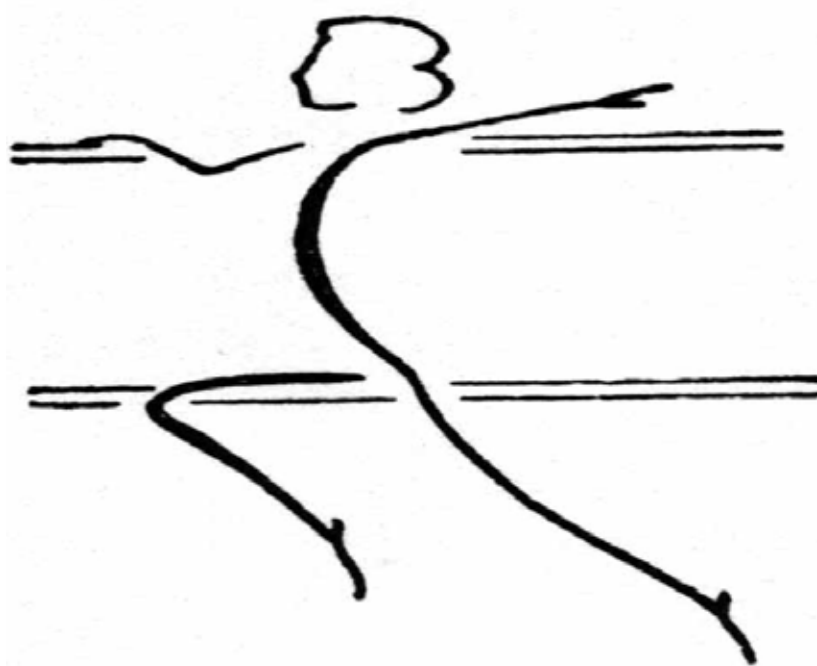


ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кафедра легкої атлетики, гімнастики

Ю.Ю. Борисова, І.В. Мохова, А.В. Федоряка

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ГІМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



Дніпропетровськ – 2011

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.

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

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри легкої
атлетики, гімнастики
12 березня 2010 р.
Протокол № 9

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні методичної ради
ДДіФКіС
16 березня 2010 р.
Протокол № 5

ВСТУП

Гімнастика є одним із найбільш дієвих та універсальних засобів фізичного виховання.

Предмет «Гімнастика і методика викладання» – одна з дисциплін, що забезпечує професійну підготовку випускників вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Оволодіння цим курсом дозволяє фахівцю кваліфіковано проводити заняття з масових видів гімнастики з контингентом різним за віком, статтю та рівнем підготовки. Після засвоєння теоретичного і практичного курсів студенти матимуть уявлення про великі можливості гімнастики, про те, що досконале володіння методикою проведення гімнастичних вправ є базовим у системі їхньої професійної підготовки.

Вивчення курсу гімнастики передбачає, що майбутній спеціаліст повинен опанувати всіма основними засобами масових видів 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. Особливу увагу при цьому приділено особистій участі та самостійній підготовці студентів у засвоєнні тих або інших вправ, а також набуттю вмінь і навичок навчання цим вправам дітей різного віку і статі.

Маємо надію, що 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.

Гімнастика – це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення та набуття життєво необхідних навичок прикладного, професійного і, зокрема, оборонного характеру.

ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Гімнастична термінологія – це сукупність спеціальних найменувань, термінів, які застосовуються для стислого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентаря, а також система правил утворення і застосування термінів, умовних скорочень і форм запису вправ.

Термін у гімнастиці – це стисла умовна назва певної рухової дії або поняття.

Вимоги, які висуваються до термінів

1. *Доступність.* Термінологія будується на основі словникового складу рідної мови і запозичених з інших мов слів, а також з інтернаціональних слів-термінів. Спортивна і, зокрема, гімнастична термінологія повинна повністю відповідати законам словотвору і граматики національної мови.
2. *Точність.* Термін має давати чітке уявлення про сутність дії, вправи або поняття.
3. *Стислість.* Найбільш доцільними є стислі терміни, зручні для вимови. Для цього застосовуються правила скорочень, що полегшують найменування і запис вправ.

Засоби утворення термінів

1. Термінологізація уже існуючих слів, їх переосмислення, надання їм нового термінологічного значення (*міст, вхід, перехід, вихід*).
2. Утворення нового терміна шляхом словоскладання (*різновисокі бруси, далеко-високі стрибки*).
3. Використання коренів окремих слів (*сід, упор, мах* та ін.).
4. Терміни, що позначають статичні положення, утворюються з урахуванням опори (*упор на передпліччях, стійка на голові* та ін.).

5. Терміни махових вправ утворюються з урахуванням особливостей тієї або іншої рухової дії (*підйом розгином, підйом двома* та ін.).
6. Терміни стрибків і зіскоків визначаються залежно від положення тіла у фазі польоту (*стрибок зігнувши ноги, стрибок ноги нарізно* й ін.).
7. Аутотерміни, – як правило, двокомпонентні структури, до складу яких входить загальна і власна назва (*петля Корбут, переліт Ткачева, Утяшевський* та ін.).

Правила застосування термінів

Для проведення основних форм оздоровчої гімнастики використовують тільки основні терміни загальнорозвиваючих вправ і доповнюють їх лексикою розмовної літературної мови.

Усі терміни можна поділити на три групи:

1. Загальні терміни – слугують для визначення окремих груп вправ, загальних понять та ін..
2. Основні (конкретні) терміни – дозволяють точно вказати на визначальні ознаки вправи (*підйом, спад, оборот* та ін.).
3. Додаткові терміни – уточнюють основні та вказівні напрямки руху, засіб виконання, умови опори і т.ін. (*розгином, дугою, переворотом* і т.д.).

Правила скорочень

Можуть випускатися слова:

1. «Попереду», «вперед» – при вказівці напрямку руху, якщо виконується найкоротшим, єдино можливим способом (*нахил уперед*).
2. Вказівка положення рук, ніг, носків, долоней, якщо воно відповідає певному встановленому стилю.
3. «Тулуб» – при нахилах.
4. «Нога» – при перемахах, рухах ногою у загальнорозвиваючих вправах, виставляння її на носок.
5. «Підняти», «опустити» – при русі руками, ногами.
6. «Повздовж», «впоперек» – у звичайних положеннях, найбільше властивих для того або іншого приладу.
7. «Хват згори», «перемах всередину» – як найбільше поширені.
8. «Долоні всередину» – у положенні руки вниз, вперед, назад, вгору.
9. «Долоні вниз» – у положенні руки в сторони, вліво, вправо.

10. Вихідне положення вказується тільки один разів на початку вправи.
11. Траєкторія кінцівок і тіла вказується лише тоді, коли рухи виконуються не найкоротшим або звичайним способом.

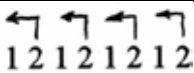
Форми запису вправ

1. Узагальнений запис використовують у тих випадках, коли необхідно лише позначити (перерахувати) наявність гімнастичних вправ у навчальних та інших програмах.
2. Конкретний термінологічний запис передбачає точне позначення кожного елемента відповідно до правил термінології.
3. Скорочений запис застосовується при упорядкуванні конспектів, при записі залікових та інших вправ.

Умовні скорочення

ел. – елемент	гімн. – гімнастика
поз. – позначити	акроб.– акробатика
в/ж – верхня жердина	в.п. – вихідне положення
вп. – вправа	о.с. – основна стійка
т. – тримати	

4. Графічний запис має допоміжне та самостійне значення, є найбільш доступним, наочним та компактним. Така форма є незамінною у повсякденній практичній роботі з гімнастики.
5. Сполучення текстового і графічного запису – найбільш зручна форма запису.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	
1.	Перешикування з однієї шеренги в дві.	2 р.		
2.	Естафета.	2 р.	***-----P ФÜ-----	Ум. поз. ---- - біг *** - команда
	Текстовий запис		Графічний запис	

Правила запису вправ

Запис загальнорозвиваючих вправ

При записі гімнастичних вправ необхідно вказувати:

1. Вихідне положення, з якого починається рух.

2. Назва руху (нахил, поворот, мах і ін.).
3. Напрямок (вправо, назад, вліво і т.д.).
4. Кінцеве положення.

Наприклад: В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1. – Руки вгору.
2. – В.п.
3. – Руки в сторони.
4. – В.п.

Примітка:

- якщо рух поєднується з іншим рухом, то елементи записують один за одним, поєднуючи сполучником «і», наприклад: *нахил прогнувшись, руки в сторони і поворот ліворуч* означає, що поворот виконується наприкінці нахилу;

- якщо два рухи виконуються одночасно, то при записі застосовується прийменник «з (із)». Наприклад: *нахил із поворотом тулуба ліворуч* – поворот виконується разом із нахилом;

- якщо рух виконують різні частини тіла, то запис вправи відбувається знизу вгору. Наприклад: *ліву убік на носок, нахил вліво, руки вгору, долоні вперед*;

- якщо вправа виконується повільно, то між цифрами ставиться риска. Наприклад: *1-4 – коло руками вперед*;

- якщо вправа виконується пружинно, у кілька кіл, стрибків, то записувати слід із вказівкою кількості. Наприклад: *1-2 – два кола руками вперед*.

Запис вільних вправ.

1. Назва вправи (для кого призначено).
2. Музичний супровід (назва музичного твору і його тривалість).
3. Вихідне положення.
4. Зміст вправи потрібно записувати відповідно до структури музичного твору, праворуч від тексту вказати відносну важкість елементів та їх поєднань.

Запис вправ на приладах.

1. Назва приладу.
2. Вихідне положення або положення, що передує певному елементу.
3. Назва руху.
4. Засіб виконання.

5. Напрямок.

6. Кінцеве положення, якщо саме рух не вказує на нього.

При записі рухів, які виконують окремі частини тіла, їх слід відокремлювати комами. При записі в рядок комбінацій на приладах основні елементи відокремлюються знаком «тире».

Запис акробатичних вправ.

Застосовуються зазначені вище правила з урахуванням деяких особливостей:

1. Слід враховувати, що положення виконавця після того або іншого елемента визначає форму виконання наступного.
2. Кінцеве положення записується тоді, коли з руху воно не є зрозумілим.

Терміни гімнастичних вправ

Положення кисті й рухи нею.

Звичайне положення кисті — положення, при якому пальці випрямлені і кисть знаходиться у продовженні руки. Вказівка про таке положення кисті не потрібна. Прийнято, щоб у положеннях рук *вперед, назад і вгору* долоні були спрямовані одна до одної, а в положеннях *руки в сторони* долоні повернуто донизу, і про це згадувати при найменуванні не треба. Інші положення кистей (долонь) вимагають додаткових вказівок. Наприклад: *руки вперед, долоні вгору (вниз, назовні та ін.)*.

Кисть у кулак. Якщо пальці стиснуті в кулак, то вказувати, куди повернуто пальці у звичайному положенні кисті не слід.

Кисть розслаблена — положення, у якому кисть вільно висить (наскільки дозволяє променезап'ястковий суглоб), пальці і кисть повністю розслаблені.

Кисть піднята (опущена) вперед або назад — положення, у якому кисть, бажано пряма, відведена у відповідному напрямку. Наприклад: *праву в сторону, кисть піднята*.

Пальці нарізно — пальці з силою роз'єднують, ніби відриваючи один від одного. Наприклад: *праву в сторону, долонею вперед, пальці нарізно*.

Пальці зігнуті – пальці згинаються із зусиллям у всіх суглобах, немовби утримуючи ядро.

Згинання і розгинання пальців — пальці згинаються і розгинаються силою і одночасно.

Згинання і розгинання пальців послідовно, починаючи з мізинця. Іншу послідовність слід вказувати додатково.

Хвиля кистю – послідовне згинання (одночасно) і розгинання пальців у всіх суглобах.

Положення і рухи руками вказуються відносно тулуба, незалежно від його положення в просторі. Для визначення положення рук і руху ними, якщо вони не прямі, застосовується термін *злегка зігнуті*, що означає незначне згинання в ліктьових суглобах з вільною кистю. Якщо кисть розслаблена, про це слід вказувати окремо.

Основна стійка відповідає стройовій стійці, носки розгорнуті по лінії на ширину ступні, ноги в колінах випрямити, але не напружувати, груди підняті, а все тіло треба зосередити у напрямку вперед, підібравши живіт, але не згинатися в поперек; плечі розгорнути рівно, руки вільно опустити так, щоб кисті, спрямовані долонями всередину, були збоку і посередині стегон, пальці зігнуті; голову тримати високо і прямо, не виставляючи підборіддя, дивитися перед собою. При іншому положенні рук доцільно вказувати тільки положення рук, припускаючи при цьому, що учень знаходиться в основній стійці.

Сід – положення сидячи з прямими ногами, руками торкатися підлоги.

Присід – повне згинання ніг (зі стійки). При виконанні на усій ступні слід вказувати додатково. Виконуючи на одній нозі, потрібно зазначити, на якій саме нозі, при цьому інша нога і руки підняті вперед.

Випад – виставляння ноги у будь-якому напрямку на всю ступню з одночасним її згинанням, тулуб зберігає вертикальне положення, голова прямо.

За напрямком рухи розмежовують:

- випад правою (лівою) — виставляння ноги вперед з одночасним згинанням її так, щоб коліно знаходилося на рівні носка;
- випад вправо (вліво) — виставляння ноги в сторону; ступні зберігають положення основної стійки;
- випад назад — виставляння ноги назад. Якщо є потреба, зазначити, якою саме ногою учень робить випад.

Упор – положення учня з опорою руками об підлогу або прилад. Упори поділяють на прості (при опорі тільки руками) і змішані (з додатковою опорою якоюсь частиною тіла, крім рук).




Основні терміни загальнорозвиваючих вправ подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Основні терміни загальнорозвиваючих та вільних вправ

<p><u>Сійки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основна сійка. 2. Сійка ноги нарізно (зімкнута, вузька). 3. Широка сійка ноги нарізно. 4. Сійка ноги нарізно правою (лівою). 5. Сійка схресно правою (лівою). 6. Сійка на правому (лівому) коліні, руки на пояс. 	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
	 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
<p><u>Сіди</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сід в упорі позаду. 2. Сід ноги нарізно. 3. Сід кутом (сід кутом ноги нарізно). 4. Сід зігнувшись. 5. Сід із захватом. 6. Сід на п'ятах, руки на пояс (сід на правій (лівій) п'яті). 	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
	 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
<p><u>Присіди</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Присід. 2. Напівприсід руки вперед. 3. Круглий присід. 4. «Старт плавця» або напівприсід із нахилом. 5. Присід на правій (лівій), руки вперед. 	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
	 <p>4</p>	 <p>5</p>	
<p><u>Випади</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Випад. 2. Випад скісний (скісно). 3. Випад з нахилом. 4. Глибокий випад. 5. Різноїменний випад (вперед права рука та ліва нога). 	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
	 <p>4</p>	 <p>5</p>	

<p><u>Упори</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упор присівши. 2. Упор стоячи на правому (лівому) коліні. 3. Упор стоячи зігнувшись. 4. Упор лежачи на передпліччях. 5. Упор лежачи позаду. 6. Упор стоячи на колінах. 	 1	 2	 3
<p><u>Руки руками</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зігнути руки назад. 2. Зігнути руки в сторони 3. Руки перед грудьми. 4. Руки до плечей. 5. Руки вправо (вліво). 6. Руки за голову. 	 1	 2	 3
<p><u>Руки ногами</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зігнути праву (ліву). 2. Зігнути праву (ліву) вперед. 3. Зігнути праву (ліву) назад. 4. Зігнути праву (ліву) вбік. 5. Права вперед. 6. Мах правою назад. 	 1	 2	 3
<p><u>Нахили</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нахил. 2. Нахил прогнувшись 3. Напівнахил. 4. Нахил назад торкаючись (підлоги). 5. Нахил із захватом. 6. Нахил вліво (право) руки на пояс. 	 1	 2	 3
<p><u>Рівноваги</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рівновага на правій (лівій). 2. Рівновага на правій 	 1	 2	 3

<p>(лівій) з нахилом. 3. Бічна рівновага. 4. Рівновага позаду. 5. Рівновага із захватом. 6. Рівновага шпагатом.</p>	 <p style="text-align: right;">4</p>	 <p style="text-align: right;">5</p>	 <p style="text-align: right;">6</p>
---	---	--	---

При визначенні рухів ногами в основних і проміжних площинах слід вказувати назву ноги (права, ліва) і напрямок руху, який вона виконує.

Нахил – згинання тулуба у будь-якому напрямку. Зазвичай руки спрямовані до носків ніг або торкаються підлоги біля носків (при виконанні вперед). При нахилі голови завжди потрібно додавати слово «голова».

Рівноваги – положення, у якому учень стоїть на одній нозі з нахилом вперед до горизонталі, максимально піднявши іншу ногу назад, руки в сторони. Для визначення цієї рівноваги достатньо двох слів, наприклад: *рівновага на лівій*, тому що положення рук та іншої ноги є зрозумілим. Різновидом є рівновага на коліні. Інші положення рук і неопорної ноги необхідно завжди вказувати.

Мах – маятникоподібний рух окремими частинами тіла відносно інших або всього тіла, відносно приладу в тому ж напрямку.

Терміни вправ на снарядах

Хват – спосіб тримання за прилад (згори, схресний, зімкнутий, зворотній).

Упор – положення гімнаста, при якому його плечі вище точок опори:

- прості: упор, упор на передпліччях, упор кутом;
- змішані: упор присівши на правій, упор стоячи, ноги нарізно.

Підйом – перехід в упор із вису або з нижчого упору у вищий (підйом силою, підйом переворотом).

Спад – рух, зворотній підйому.

Вис – положення спортсмена на приладі, у якому плечі знаходяться нижче точок хвату:

- прості: вис, вис на зігнутих руках, вис прогнувшись;
- змішані: вис присівши, вис стоячи, вис стоячи зігнувшись.

Сід – положення сидячи на приладі (сід ноги нарізно, на брусах; сід на стегні та ін.).

Оберт – круговий рух гімнаста навколо осі приладу, який виконується з упору (оберт назад з упору, великий оберт).

Поворот – рух тіла навколо вертикальної осі.

Перемах – переміщення однієї або обох ніг через прилад.

Перехід – зсув виконавця вправо або вліво на приладі з перехватом руками.

Наскок – застрибування на прилад.

Зіскок – стрибок з приладу (зістрибування).

Мах – вільний рух щодо осі обертання.

Терміни акробатичних вправ

Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням підлоги (без перевертання через голову).

Групування – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, захват за гомілки).

Перекид – обертальний рух тіла з послідовною опорою і перевертанням через голову.

Переворот – обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками, головою) з одною або двома фазами польоту.

Рондат – переворот з поворотом кругом і приземленням на обидві ноги.

Курбет – стрибок назад з рук на ноги.

Сальто – вільне перевертання тіла у повітрі (сальто вперед, махове сальто та ін.).

Міст – дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори (міст, міст на одній руці, на одній нозі).

Шпагат – сід із максимально (гранично) розведеними ногами із торканням опори всією довжиною ніг.

Напівшпагат – аналогічне положення, але із зігнутою ногою, яка знаходиться попереду.

Стійка – вертикальне положення тіла ногами вгору (стійка на руках, лопатках, голові).

Терміни вправ художньої гімнастики

Кроки – різноманітні види пересування (на носках, перемінний, полька).

Біг – пересування кроками, у кожному з яких є фаза польоту.

Поворот – обертальний рух тіла навколо вертикальної осі (переступом, схресний, однойменний та ін.).

Стрибок – вільний політ після відштовхування ногами (відкритий стрибок, перекидний).

Хвиля – складний цілісний рух, який містить послідовне розгинання в одних суглобах і згинання в інших.

Контрольні питання

1. Поняття «гімнастика». Загальна інформація про гімнастичну термінологію. Вимоги до термінів.
2. Назвіть засоби утворення і правила застосування термінів.
3. Назвіть основні форми запису вправ. Правила скорочень.
4. Назвіть правила запису вправ.
5. Розкрийте методику запису загальнорозвиваючих вправ.
6. Розкрийте методику запису вільних вправ.
7. Розкрийте методику запису вправ на приладах.
8. Розкрийте методику запису акробатичних вправ.
9. Дайте характеристику термінів гімнастичних вправ.
10. Дайте характеристику термінів вправ на приладах.
11. Дайте характеристику термінів акробатичних вправ.
12. Дайте характеристику термінів вправ художньої гімнастики.

Практика:

1. Скласти план-конспект комплексу ЗРВ відповідно до завдань уроку.
2. Провести комплекс ЗРВ за складеним планом-конспектом.

ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

До основних засобів гімнастики зараховують:

1. Стройові вправи.
2. Загальнорозвиваючі вправи.
3. Прикладні вправи.
4. Вправи на гімнастичних приладах.
5. Стрибки.
6. Вільні вправи.
7. Акробатичні вправи.
8. Вправи художньої гімнастики.

СТРОЙОВІ ВПРАВИ

Стройові вправи являють собою спільні колективні або окремі (одиначні) дії спортсменів, які перебувають у тому чи іншому строї.

Задля ефективності та зручності користування стройовими вправами у залі (приміщенні, майданчику) визначаються умовні точки – центр, кути, середини. Вони визначаються виходячи з правої межі спортивної зали. Група шикується перед початком заняття навпроти вхідних дверей. Якщо по довжині залу є вікна, то група шикується спиною до них (рис. 1).

верхній лівий кут	верхня середина	верхній правий кут
ліва середина	ЦЕНТР	права середина
нижній лівий кут	нижня середина	нижній правий кут

Рис.1. Назви сторін залу.

Стрій – установлене статутом розміщення учнів для спільних дій (рис.2).

Зімкнутий стрій – стрій, у якому учні розташовані в шеренгах з інтервалом, рівним долоні завширшки, або в колонах на дистанції, яка дорівнює піднятій вперед руці.

Розімкнутий стрій – стрій, у якому учні розташовані в шеренгах з інтервалом в один крок або з інтервалом, визначеним викладачем.

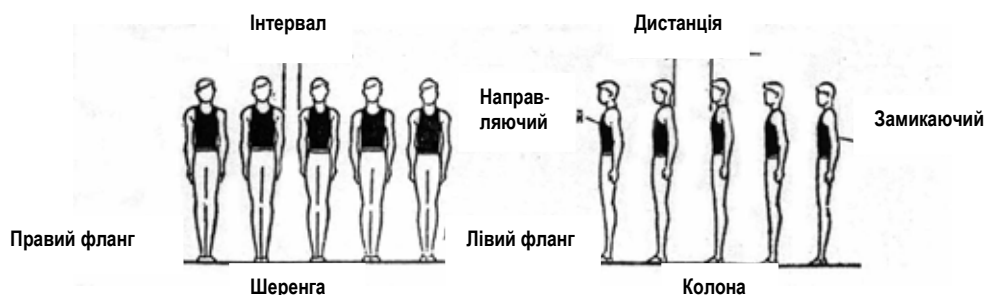


Рис. 2. Основні терміни строю.

Шеренга (від польського szereg) – стрій, у якому учні розташовані один поруч з іншим на одній лінії. У двошеренговому (або більше) строю учні однієї

шеренги розташовані в потилицю учням другої (іншої) шеренги на дистанції одного кроку.

Колона – стрій, у якому учні розташовані в потилицю один одному.

Дистанція (від лат. Distantia – відстань) – відстань між учнями у глибину.

Інтервал – відстань між учнями по фронту .

Фланг – правий і лівий край строю.

Фронт – той бік строю, до якого учні звернені обличчям і при цьому правий фланг у них праворуч.

Направляючий – учень, що рухається першим у вказаному напрямку. За направляючим рухаються інші учні.

Замикаючий – учень, що рухається у колоні останнім.

Основні групи стройових вправ

Стройові прийоми

«Ставай!» – встати у стрій, прийняти стройову стійку.

«Струнко!» – прийняти основну стійку.

«Рівняйся!» – подається для вирівнювання строю.

«Відставити!» – прийняти попереднє положення.

«Вільно!» – не сходячи з місця зігнути одну ногу в коліні, вільна стійка.

«Правою (лівою) вільно!» – крок управо (вліво), розподілити вагу тіла на двох ногах, руки за спину. Застосовується у розімкнутому строю.

«Розійдися!» – учні діють довільно.

Подаючи будь-яку команду, треба стати в положення «Струнко». Усі накази, вказівки, роз'яснення і команди слід подавати чітко і голосно, щоб добре чули всі учні. За попередньою командою учні стають в основну стійку і зосереджують увагу на виконанні виконавчої команди (табл. 2,3).

Таблиця 2

Стройові прийоми (повороти на місці)

команда		команда	
попередня	виконавча	попередня	виконавча
«Напра -	Во!»	«Кру -	Гом!»
«Налі -	Во!»	«Півповороту налі -	Во!»

Команди розрахунку (поділу)

Стройові прийоми		Дії учнів
Попередня команда	Виконавча команда	
«По порядку	«Розрахуйсь!»	Розрахунок починається з правого флангу. Називаючи свій номер, учень швидко повертає голову до того, хто стоїть зліва від нього і приймає вихідне положення.
«На перший і другий	«Розрахуйсь!» (Поділись!)	
«По три (чотири, п'ять ...)	«Розрахуйсь!» (Поділись!)	

Шикуння і перешикування

Шикуння – дії учнів після команди викладача для прийняття насамперед певного строю (табл. 4).

Таблиця 4.

Команди шикуння

Шикуння	Команда		Графічний запис
	попередня	виконавча	
У колону	«У колону по одному (два, три, ...)	«Ставай!»	
У шеренгу	«В одну (дві, три...) шеренгу (и)	«Ставай!»	
У коло	«У коло	«Ставай!»	

Умовні позначення:

..... – учні; * – викладач.

Перешикування – переходи з одного строю в інший.

У таблицях 5,6 подано команди шикуння і перешикування, які найчастіше застосовуються на практиці.

Команди перешикування на місці

Команда розрахунку		Команда перешикування		Графічний запис	Примітки
попередня	виконавча	попередня	виконавча		
Перешикування з однієї шеренги в дві					
«На перший другий»	Розрахуйсь!»	«У дві шеренги»	Шикуйсь!»		Другі номери роблять на 1 – крок лівою назад, на 2 – правою вправо, на 3 – приставити ліву.
Перешикування з однієї шеренги в три					
«По три»	Розрахуйсь!»	«У три шеренги»	Шикуйсь!»		Перші номери на 1 – крок правою назад, на 2 – крок вліво, на 3 – о.с. Другі номери стоять на місці. Треті номери: на 1 – крок лівою, на 2 – крок вправо, на 3 – о.с.
Перешикування із шеренги уступом					
«На 6,4,2,на місці «на 9,6,3, на місці»	Розрахуйсь!»	«З розрахунком кроком»	Руш!»		Учні роблять належну їм кількість кроків і приставляють ногу. Викладач веде підрахунок до моменту приставляння ноги першої шеренги.
Зворотнє перешикування					
		«На свої місця кроком»	Руш!»		Виконати поворот кругом і повернутися на вихідне положення. Підрахунок: «Раз, два, раз, два...»...
Перешикування із шеренги в колону з відділень заходженням плечем.					

«По 3,4...»	Розрахуйсь!»	«Відділення ми у колону по 3 (4), ліві (праві) плечі вперед кроком «Група	Руш!» Сій»		Заходження плечем до утворення колони.
Зворотне перешикування					
		«Кру «Відділеннями в одну шеренгу, праві (ліві) плечі вперед кроком «Група	Гом! Руш!» Сій!»		Команда «Сій!» подається тоді, коли група повернулася у вихідне положення.
Перешикування з колони в три уступом					
«По 3	Розрахуйсь!»	«Перші номери приставний крок (2) управо, другі номери приставний крок (2) вліво кроком	Руш! »	1® ¬ 2 3 1® ¬ 2 3 1® ¬ 2 3	
Зворотне перешикування					
		«На свої місця кроком	Руш!»		

Перешикунання з колони по одному в колону по два.					
«На перший другий»	Розрахуйсь!»	«У колону по два»	Шикуйсь!»	1 - 2® 1	Другі номери виконують рухи: на 1 – крок управо, на 2 – крок лівою, на 3 – приставити праву.
Перешикунання з колони в колону по три.					
«По три»	Розрахуйсь!»	«У колону по три»	Шикуйсь!»	1® - 2 - ¬ 3 1® - 2 - ¬ 3	Перші номери: на 1 – крок управо, на 2 – крок лівою назад, на 3 – приставити праву. Другі номери залишаються на місці. Треті номери: на 1 – крок лівою вліво, на 2 – крок правою, на 3 – приставити ліву.

Таблиця 6

Команди перешикунання в русі

Команда		Графічний запис	Примітки
попередня	виконавча		
Перешикунання з колони по одному в колону по два (3,4...) поворотом у русі			
«У колону по два (3,4...) наліво (направо) кроком (бігом і ін.)»	«Руш!»	® ¬ ... ¬ ... ¬ ... *	Після повороту першої двійки наступні виконують поворот під команду замикаючого на тому ж місці, що і перші.
Зворотне перешикунання			
«У колону по одному направо (наліво) в обхід кроком (бігом і ін.)»	«Руш!»	...¬ * ...¬ ...¬®	

Перешиккування з колони по одному в колону по два (4,8.) дробленням, зведенням, розводження, злиттям			
«Через центр « У колони по одному направо (наліво) в обхід	Руш!» Руш!»	. * - -┐ ®-	Друга команда подається посередині зали (дроблення).
«У колону по двоє через центр	Руш!»	... * ... - -	Подається при зустрічі команд на тій середині, де почалось перешиккування (зведення).
«У колону по одному (2) направо (наліво) в обхід	Руш!»	½ ½ - - Ü * Р	Розведення.
«У колону по одному через центр	Руш!»® ┐ - *	Злиття.

Пересування

До цієї групи належать усі вправи, пов'язані з пересуваннями (переміщеннями) різноманітного характеру.

Різнманітні види пересування, відповідно до завдань і змісту тренування, можуть бути у будь-якій частині уроку; але найчастіше вони використовуються на початку і в кінці занять (табл. 7). Учні починають крок з лівої ноги. Для припинення руху на місці подається команда «Група –стій!». Команда «Стой!» подається під ліву ногу; після цього учні роблять ще крок правою ногою, чітко приставляють ліву і приймають положення стройової стійки.

Таблиця 7

Види пересування

Види пересування	команда		Графічний запис (примітки)
	попередня	виконавча	
Стройовий крок	«Стройовим кроком	Руш!»	Нога піднімається на 15-20 см над підлогою, рухи руками виконуються вперед (назад) з максимальною амплітудою (до рівня плеча).

Похідний (звичайний) крок	«Кроком «Звичайним кроком «На місці кроком	Руш!» Руш!» Руш!»	Подається для будь-якого руху кроком з місця, а також застосовується при переході до інших видів руху. Виконавча команда подається під ліву ногу.
Пересування на місці	«На місці кроком	Руш!»	
Перехід до руху	«Прямо «Два (3,4...) кроку вперед (вправо, вліво)	Руш!» Руш!»	Команди подаються під ліву ногу, крок правою, почати виконання команди потрібно з лівої ноги.
Зупинка і припинення руху	«Направляючий на місці «Група	Стій!» Стій!»	Команди подаються під ліву ногу, крок правою, ліву приставити. При виконанні першої команди направляючий зупиняється, група підходить подається команда «Стій!». За другою командою учні зупиняються на тому ж місці, де рухалися, почувши цю команду.
Рух бігом (стрибками і т.п.)	«Бігом (стрибками ...)	Руш!»	Команда подається під ліву ногу.
Зміна швидкості пересування	«Ширше «Коротше «Пів «Повний «Частіше «Рід «Бігом	Крок!» Крок!» Кроку!» Крок!» Крок » Ше!» Руш!»	Ці команди подаються для зміни довжини кроку, темпу руху. Подаються під ліву ногу.

Повороти в русі	«Налі «Напра	Во!» Во!»	Виконавча команда подається тоді, коли учні стають однойменною ногою, роблять крок уперед, поворот у відповідному напрямку.
	«Кругом	Руш!»	Виконавча команда подається тоді, коли учні стають правою ногою. Після цього вони роблять повний крок лівою, півкроку правою (трохи ліворуч) і, швидко повернувшись, наліво кругом на обох носках, продовжують рух з лівої ноги у новому напрямку.
Рух в обхід	«Наліво (направо) в обхід кроком (бігом...)	Руш!»	Пересування групи вздовж зали.
Рух по діагоналі	«По діагоналі	Руш!»	Рух групи у скісному напрямі, з одного кута у протилежний.
Рух протиходом	«Протиходом направо (наліво)	Руш!»	Рух у протилежному напрямку з інтервалом в один крок.
Рух змієюю	«Протиходом направо (наліво)	Руш!»	Першою і другою командами вказуються межі змійки.
	«Протиходом наліво (направо)	Руш!»	
	«Змієюю	Руш!»	
Рух по колу	«По колу	Руш!»	

Розмикання і змикання.

Розмикання – засоби збільшення інтервалу або дистанції строю.

Змикання – прийоми ущільнення розімкнутого строю.

1. «Вправо (вліво, від середини) приставним кроком розім-КНІСЬ». Якщо кількість кроків не вказується, то розмикання відбувається на один крок.
2. Розмикання за розпорядженням: «На підняті руки в сторони –розім-КНІСЬ».
3. Розмикання за направляючим у колонах, яких вчитель (тренер) ставить на необхідну відстань: «Інтервал і дистанція два кроки».

Методичні вказівки.

1. Попередня команда подається чітко, голосно і трохи протяжно. Виконавча команда подається після невеликої паузи уривчасто й енергійно. Подаючи команду, учитель повинен перебувати у положенні основної стійки і вимовляти з твердою і наказовою інтонацією.
2. За попередньою командою учні повинні прийняти положення стійки «Струнко!». Цією командою зловживати не слід.
3. У деяких випадках доцільно замінити команди розпорядженнями. Наприклад: групі, яка сидить на підлозі, дати розпорядження: «Розверніться ліворуч».
4. При подаванні команд для перешикування треба дотримуватися послідовності її частин: назва строю, напрямок руху, засіб виконання. При розмиканні: напрямок, розмір інтервалу, засіб виконання.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику основним засобам гімнастики.
2. Дайте характеристику основним групам стройових вправ.
3. Розкрийте методику навчання стройовим прийомам.
4. Розкрийте методику навчання командам перешикування на місці.
5. Розкрийте методику навчання командам перешикування у русі.
6. Дайте характеристику видам пересування.
7. Розкрийте методику навчання розмиканням і змиканням.

Практика:

1. Вміти провести основні стройові прийоми.
2. Вміти провести перешикування на місці і в русі.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ (ЗРВ)

Загальнорозвиваючими вправами у гімнастиці називаються доступні, технічно не складні, елементарні рухи тілом і його частинами, які виконуються з метою оздоровлення та виховання фізичних якостей.

Правила добору вправ

1. Вправи повинні різнобічно й позитивно впливати на організм.
2. Вправи повинні прогресувати за ступенем м'язової напруги і складності.
3. При проведенні комплексу необхідно дотримуватися техніки виконання вправ.

Навчання загальнорозвиваючих вправ

1. Засіб навчання вправи в цілому за особистим прикладом «Роби, як я».
2. Засіб навчання вправи в цілому за розповіддю, попередньо вчитель описує вправу на кожний рахунок, а потім виконання.
3. Розчленований метод навчання. Наприклад: «Руки вгору – роби раз; руки в сторони – роби два; руки вперед – роби три; вихідне положення – роби чотири».

Дозування вправ

Регулювання фізичного навантаження на заняттях ЗРВ здійснюється чергуванням і зміною:

1. Кількості вправ.
2. Змісту вправ.
3. Інтервалів відпочинку між вправами.
4. Темпу.
5. Вихідних положень.

Методи проведення ЗРВ

Роздільний. Пояснення, показ, проведення вправи, зупинка для пояснення наступного елемента чи вправи. Переваги – достатньо уваги приділяється деталям техніки. Недолік – моторна щільність не більша 50 %.

Потоковий. Пояснення наступної вправи у процесі виконання попередньої. Перевагою цього методу є можливість використовувати фонограму мелодій, збільшується моторна щільність заняття до 100 %, використовується знайомий комплекс. Недолік – неможливо використовувати нову складну вправу.

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	Останній
1	2	3	Можна

Рис. 3. Схема проведення ЗРВ поточним методом.

Прохідний. Виконання вправ у русі.

Комбінований. Поточно-роздільний і поточно-прохідний методи.

ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ

Виконання вправ з предметами надає більшої емоційності і насиченості заняттям. Для визначення вправ і положень з предметами основною ознакою є положення або напрямок цього предмета, його траєкторія.

Набивні м'ячі використовують як додаткову вагу (обважнювач) для збільшення навантаження і як предмет для вправ удвох або групою. Вправи охоплюють різні дії з м'ячем, при цьому м'яч не випускають з рук, а також дії з підкиданням і ловінням м'яча поодиночці і в парах. Є м'ячі, різні за розміром і вагою (від 1 до 6 кг). Величина і вага м'ячів залежить від контингенту учнів, їх віку, рівня фізичної і технічної підготовки. Для учнів 1-4 класів – 1-2 кг; 5-8 класів – 2-4 кг; 9-11 (12) класів – 4-6кг.

Гімнастичні палиці виготовляють з дерева, металу або іншого матеріалу. Довжина їх – від 90 до 110 см, діаметр – 25-30 мм. Вправи з гімнастичними палицями сприяють точному фіксуванню різних положень рук, тулуба, голови і ніг. Вони є ефективним засобом виховання правильної постави, виправлення вад і усунення недоліків у ній. Вправи з палицями посідають важливе місце в арсеналі засобів лікувальної і корегуючої гімнастики.

Вправи зі скакалкою сприяють розвитку швидко-силових якостей та витривалості. Необхідний розмір скакалки визначається таким чином: у стійці

ноги нарізно скакалка натягується до пахових западин. Найбільш характерними рухами зі скакалкою є стрибки через неї.

Зміст залікової комбінації зі скакалкою.

В. п. – основна стійка.

1-2 – два стрибки через скакалку на правій;

3-4 – те ж на лівій.

5-8 – 4 стрибки з правої на ліву, просування вперед.

1-4 – 4 стрибки через скакалку, просування назад;

5-6 – 2 стрибки через скакалку на правій;

7-8 – те ж на лівій.

1-3 – 3 стрибки через скакалку;

4 – поворот кругом;

5-7 – 3 стрибки через скакалку з обертанням назад;

8 – поворот кругом.

1-2 – 2 стрибки через скакалку на правій;

3-4 – те ж на лівій;

5-6 – 2 стрибки на двох;

7-8 – 2 стрибки з подвійним обертанням скакалки.

Усі стрибки у цій комбінації виконують з підскоками між стрибками.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику загальнорозвиваючим вправам.
2. Назвіть правила добору вправ.
3. Розкрийте методикау навчання ЗРВ.
4. Розкрийте методикау дозування ЗРВ.
5. Розкажіть про методи проведення ЗРВ.
6. Дайте характеристику вправам з предметами.
7. Назвіть основні вимоги до предметів.

Практика:

1. Вміти скласти план-конспект і провести комплекс вправ з предметами залежно від завдань уроку.
2. Вміти виконати залікову комбінацію зі скакалкою.

ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДАХ

Опорні стрибки

При аналізі техніки опорних стрибків виділяють такі фази: розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками і приземлення. Помилкове виконання хоча б однієї з перерахованих фаз негативно впливає на виконання стрибка в цілому. Завершальні дії гімнаста в одній фазі стрибка завжди є підготовчими для виконання наступної фази.

Техніка виконання чоловічих і жіночих стрибків принципово не відрізняються.

Методика навчання стрибка зігнув ноги через коня (козла) у ширину

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	З упору лежачи поштовхом ніг – упор присівши.	Ноги разом, носки доходять до лінії рук, коліна біля грудей.
2.	З упору лежачи поштовхом ніг і рук, упор присівши, «старт плавця».	Після виконання сильного поштовху рух продовжити енергійно. Кінцеве положення зафіксувати.
3.	Стоячи на містку з опорою рук об тіло коня (козла) виконати підскоки зі згинанням ніг.	Ноги згинати у групування вище рівня коня (козла).
4.	Наскок на коня (козла) в упор присівши.	Притримувати учня за руку вище ліктя або під спину.
5.	Зіскок з коня (козла) на точність приземлення.	Приземлення у доскок.
6.	З розбігу стрибок на місток, стрибок вгору.	Стежити за правильним положенням ніг при наскокові на місток, не прогинатися.
7.	Стрибок через коня (козла) зігнувши ноги.	Страхування та надання допомоги при виконанні вправи.

Методика навчання стрибка ноги нарізно через коня (козла) у довжину

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Сід ноги нарізно, нахили.	Ноги в колінах не згинати і не сутулитися.
2.	З упору лежачи поштовхом рук і ніг, широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.	Виконати сильний поштовх, без нахилу вперед.
3.	Стоячи на містку з опорою рук об коня (козла) підскоки з розведенням і зведенням ніг.	Тулуб горизонтально або вище рівня коня (козла), ноги в колінах не згинати.
4.	Зіскок з коня (козла) на точність приземлення.	Приземлення в доскок.
5.	Стоячи на одній частині коня, зіскок стрибком з опорою руками об іншу частину коня.	Після поштовху руками підняти плечі. Правильно виконати приземлення.
6.	Стрибок ноги нарізно через коня (козла).	Притримувати учня під груди і за руку вище ліктя.
7.	Стрибок ноги нарізно через коня у довжину.	Страхування та надання допомоги при виконанні вправи.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику вправам на гімнастичних приладах.
2. Дайте характеристику опорним стрибкам.
3. Розкрийте методику навчання стрибка зігнувши ноги через коня (козла) у ширину.
4. Розкрийте методику навчання стрибка ноги нарізно через коня (козла) у довжину.

Практика:

1. Вміти навчити опорному стрибку через коня за завданням викладача.
2. Вміти виконати опорний стрибок через коня:
 - дівчата – зігнувши ноги через кінь (козла) у ширину;
 - юнаки – ноги нарізно через коня (козла) у довжину.

Вільні вправи

Вільні вправи –це комбінації різноманітних гімнастичних і акробатичних елементів, логічно пов'язаних між собою за законами композиції. Важлива відмінність вільних вправ від комплексів ЗРВ – злиття усіх рухів, об'єднаних композиційно у єдину комбінацію, що повинна виконуватися відповідно до прийнятого в гімнастиці стилю і оцінюється за якістю виконання.

Зміст контрольної комбінації для юнаків:

1. В.п. – о.с. – з двох, трьох кроків довгий перекид уперед.
2. Упор присівши – перекид назад, стійка на лопатках (зафіксувати) – переكات вперед в упор присівши.
3. Стійка на голові (зафіксувати) – упор присівши.
4. Основна стійка – крок лівою (правою) – переворот боком у стійку ноги нарізно.
5. Кроком правою (лівою) рівновага «ластівка» (зафіксувати) – о.с.

Зміст контрольної комбінації для дівчат:

1. В.п. – о.с. – рівновага «ластівка» (зафіксувати) – основна стійка.
2. Упор присівши – два перекиди вперед.
3. Переكات – міст із положення лежачи (зафіксувати).
4. Переворотом вправо (вліво) – упор присівши.
5. Два перекиди назад – переكاتом назад стійка на лопатках (зафіксувати).
6. Переكات уперед – о.с.

Методика навчання перекиду вперед

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Лежачи на спині руки вгору, групування.	Групування щільне, ноги притиснути до грудей, руками обхопити гомілки, лікті уздовж тулуба, голову опустити до грудей.
2.	З упору присівши переكات назад до потилиці, переكات уперед, упор присівши.	Руки на підлогу не ставити, при переكاتі вперед руки вперед.

3.	Упор стоячи ноги нарізно, упор стоячи на лопатках, ноги нарізно, поштовхом ніг переكات уперед, упор присівши.	Опускатися силою згинаючи руки, після чого швидко виконати групування.
4.	Перекид уперед по похилій поверхні.	Стежити за правильним положенням рук і групуванням.
5.	Перекид уперед.	Страхування та надання допомоги при виконанні вправи.

Методика навчання перекиду назад

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Лежачи на спині руки вгору, групування.	Групування щільне, ноги притиснути до грудей, руками обхопити гомілки, лікті уздовж тулуба, голову опустити до грудей.
2.	З упору присівши переكات назад до потилиці, переكات уперед, упор присівши.	Руки на підлогу не ставити, при переكاتі вперед – руки вперед.
3.	З упору присівши переكات назад, стійка на лопатках.	При виконанні стійки на лопатках руки тримати біля голови, спираючись долонями об підлогу.
4.	З упору присівши переكات назад, торкнутися руками за головою.	Руки тримати біля голови, спираючись долонями об підлогу.
5.	Перекид назад по похилій поверхні.	Стежити за правильним положенням рук і групуванням.
6.	Перекид назад.	Страхування та надання допомоги при виконанні вправи.

Методика навчання стійки на голові

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	З упору присівши, присід з опорою на голову й руки.	Точки торкання повинні утворити рівнобічний трикутник. Голову слід ставити на верхню частину чола.

2.	Стійка на голові з опорою об стіну.	Не розслаблювати м'язи спини. Надати необхідну допомогу.
3.	Стійка на голові у групуванні.	Ноги тримати біля грудей.
4.	Стійка на голові.	Забезпечити страхування та необхідну допомогу.

Методика навчання стійки на лопатках

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Лежачи на спині головою до гімнастичної стінки зігнути і підняти ноги нагору.	Максимально перекотиться на лопатки, колінами торкнутися стінки, голову тримати на грудях.
2.	Те ж випрямляючи ноги.	Зафіксувати кінцеве положення.
3.	Сід, переكات назад у групуванні, стійка на лопатках.	Опертися руками у поперек (великими пальцями вперед), ноги підняти вгору, розігнутися в тазостегнових суглобах.
4.	Стійка на лопатках.	Для більшої стійкості тримати лікті ближче один до одного.
5.	Стійка на лопатках у похилому положенні.	Страховання та надання допомоги при виконанні вправи.

Методика навчання перевероту боком (колесо)

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки махи ногами убік.	Руками триматися за стінку, стежити за поставою, уперед не нахилитися, ноги в колінах не згинати.
2.	Зі стійки на руках ноги нарізно переміщення центру ваги з однієї руки на іншу.	Виконувати біля стіни або з допомогою викладача.
3.	Махом однією, поштовх іншою стійка на руках.	Страховання та надання допомоги.
4.	Стоячи обличчям або боком до гімнастичної лави переверот боком	Стежити за правильною послідовністю положень рук і ніг.

	з опорою рук об лаву.	
5.	Переворот боком за мітками, розташованим на одній лінії.	За ступенем засвоєння збільшувати темп руху. Учитель страхує виконавця зі спини підтримуючи його за попереk.
6.	Переворот боком.	Забезпечити необхідну допомогу і страхування.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику вільним вправам.
2. Розкрийте методику навчання перекиду вперед.
3. Розкрийте методику навчання перекиду назад.
4. Розкрийте методику навчання стійки на голові.
5. Розкрийте методику навчання стійки на лопатках.
6. Розкрийте методику навчання перевороту боком (колесо).

Практика:

1. Вміти навчити акробатичних елементів за завданням викладача.
2. Вміти виконати залікову комбінацію.

Жердина

На жердині виконуються тільки махові вправи. Тому основні вміння гімнаста полягають у правильному використанні сил інерції при мінімальній витраті мускульної енергії. Сила згиначів пальців має бути суттєвою, оскільки виконання махів великої амплітуди пов'язано з подоланням значних відцентрових сил.

Зміст залікової комбінації на жердині:

1. В.п. вис.
2. Підйом переворотом.
3. Мах назад.
4. Оберт назад в упор.
5. Мах дугою вниз.
6. Мах назад.
7. Мах вперед.
8. Зіскок махом назад з поворотом на 90°.

Методика навчання підйому переворотом

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підтягування на жердині з вису.	Лікті тримати біля тулуба, підборіддя вище рівня жердини.
2.	Вис на жердині, піднімання ніг.	Зігнутими ногами торкатися колінами плечей, прямими – жердини.
3.	З упору на нижній жердині нахил уперед, розігнутися і випрямити руки, упор.	Ноги утримувати на одному рівні, окрім додаткових рухів. Страхувати слід праворуч: спереду лівою рукою за ноги, правою – під плече.
4.	З вису стоячи поштовхом двома ногами підйом переворотом в упор.	Ноги спрямувати назад і через жердину, таз слід максимально наблизити до жердини.
5.	Підйом переворотом.	Страхування: стоячи зліва попереду – лівою рукою за ноги, правою – під спину. При виході в упор лівою рукою – під плече, правою – знизу під ноги.

Методика навчання оберту назад

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підйом переворотом в упор.	Виконувати на низькій жердині з вису стоячи.
2.	Упор, оберт, упор.	Пасивний оберт за допомогою двох учнів. Жердину утримувати біля стегон.
3.	Упор, мах назад, в.п.	Перед махом назад виконати невеличкий мах уперед, замах.
4.	Оберт назад за допомогою страхувального знаряддя (напр., мотузки).	Посилити мах ногами біля жердини. Учня підняти під груди.
5.	Оберт назад.	Надати допомогу та страхування.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику вправам на жердині.
2. Розкрийте методику навчання підйому переворотом.
3. Розкрийте методику навчання оберту назад.

Практика:

1. Вміти навчити вправ на жердині за завданням викладача.
2. Вміти виконати залікову комбінацію (юнаки).

Бруси (чоловіче багатоборство)

Вправи на брусах складаються з махових, силових і статичних елементів та їх поєднань, які виконуються в упорах і у висах. Вправи на брусах є ефективним засобом розвитку сили м'язів рук і тулуба, спритності, формування прикладних і спортивних навичок.

Для успішного оволодіння вправами на брусах учень повинен насамперед опанувати рядом спеціальних рухових навичок. Саме тому на початковому етапі навчання необхідно засвоїти правильну (раціональну) технічну поставу та основні положення упорів і висів.

Загальнорозвиваючі вправи на брусах

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Ходьба в упорі на руках.	Відштовхуватися від жердини, у момент переміщення рук вага тіла переноситься на іншу руку без значного провисання у плечових суглобах.
2.	Ходьба в упорі на руках назад.	Відштовхуватися від жердини, у момент переміщення рук вага тіла переноситься на іншу руку без значного провисання в плечових суглобах.
3.	Пересування в упорі на руках стрибками.	Руки в ліктях не згинати.
4.	Розмахування в упорі на	Злегка зігнути, а потім

	передпліччях.	випрямляючись, подати ноги і таз уперед, виконати мах назад. Намагатися виконати мах усім тілом, піднімаючи таз на один рівень з ногами. Поступово збільшувати амплітуду розмахування.
5.	Розмахування в упорі та в упорі на руках.	До цих вправ можна переходити тільки після засвоєння попередніх.
6.	Зіскоки махом вперед і махом назад.	Стежити за положенням тіла і плечей при зіскоках.
7.	Зіскоки махом вперед і махом назад з поворотом на 90°, 180°.	Надати необхідну допомогу і страхування.
8.	Згинання і розгинання рук в упорі.	Застосовуються для форсованого розвитку сили м'язів рук і плечового пояса.

Всі вище перераховані вправи можуть застосовуватися на масових заняттях з використанням великої кількості приладів методом кругового тренування, а також на заняттях з інших видів спорту як засіб загальної фізичної підготовки.

Зміст залікової комбінації на брусах:

1. Розмахування в упорі на плечах, підйом махом назад, мах уперед, сід ноги нарізно.
2. Стійка на плечах (зафіксувати), перекид уперед, сід ноги нарізно.
3. Перемах у середину, 3-4 махи, зіскок махом назад.

Методика навчання підйому махом назад з розмахування в упорі на плечах

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.	Стежити за технікою виконання.
2.	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.	Наприкінці маху назад зігнути руки, махом уперед випрямити, потім навпаки.

3.	Розмахування в упорі на руках.	Стежити за правильною технікою виконання.
4.	Підйом махом назад з розмахування в упорі на передпліччях.	Надати потрібну допомогу.
5.	Підйом махом назад.	

Методика навчання підйому махом уперед із розмахування в упорі на плечах

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Упор лежачи позаду на передпліччях, упор лежачи позаду.	Тулуб прямий, плечі посунути вперед.
2.	Те ж на стоялках.	
3.	Розмахування в упорі на передпліччях.	Стежити за правильною технікою виконання.
4.	Підйом махом уперед з упору на передпліччях.	Надати необхідну допомогу і страхування: підтримувати під жердиною за ноги і за спину.
5.	Підйом махом уперед з упору на плечах.	Надати необхідну допомогу та страхування.

Методика навчання стійки на плечах

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Стійка на голові.	Звернути увагу на деталі техніки.
2.	Упор стоячи, упор стоячи плечі на жердках.	Вправу виконувати на стоялках. Плечі в сторони, коліна не згинати.
3.	Упор стоячи, махом однією поштовх іншою, стійка на плечах.	Надати необхідну допомогу. Вправу виконувати на стоялках.
4.	Сід ноги нарізно, силою стійка на плечах.	Виконувати на низьких брусах. Страхування: утримувати однією рукою над жердинами за ноги, іншою – за спину під жердинами.

Бруси різної висоти (жіноче багатоборство)

Сучасні вправи спортивної гімнастики на брусах різної висоти – це динамічні комбінації. Усі елементи логічно пов'язані між собою обертами, поворотами, переходами з однієї жердини на іншу. Статичні елементи не відіграють самостійної ролі і, як правило, є тимчасовими фазами вправи у комплексах гімнастичних вправ. Проте, на початкових етапах навчання вправ на різновисоких брусах статичні елементи, а також найпростіші махові вправи, які виконуються у змішаних висах і упорах, є важливим навчальним матеріалом.

Зміст залікової комбінації на брусах різної висоти:

1. Стоячи обличчям до нижньої жердини поштовхом ніг вихід в упор.
2. Перемах правою, поворот вліво кругом, вис лежачи.
3. Вис присівши на лівій, махом правою поштовх лівою підйом переворотом, упор на верхній жердині.
4. Мах дугою, вис лежачи прогнувшись (зафіксувати).
5. Поворот уліво, сід на лівому стегні, праву руку вбік, зіскок з поворотом кругом.

Методика навчання перемаху правою і повороту колом у вис лежачи

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичному ослоні.	Стежити за правильною технікою виконання.
2.	Стоячи біля гімнастичної стінки махи ногами: уперед, назад, убік.	Стежити за правильною поставою, ноги в колінах не згинати, носки витягнуті.
3.	Стоячи боком до гімнастичної стінки кругові махи вперед і назад.	Мах виконувати через стілець, гімнастичний кінь (козел) та ін.
4.	Упор на нижній жердині, перемах правою з перехватом, упор, перемах лівою з перехватом, упор.	Вчасним перехватом вага тіла переноситься на опорну руку.
5.	Упор на нижній жердині, перемах правою з перехватом, вис лежачи на нижній жердині.	Надати необхідну допомогу і страхування.

Методика навчання підйому переворотом з вису присівши на правій (лівій) на нижній жердині в упор на верхню жердину

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Згинання і розгинання рук у висі лежачи.	Підборіддя вище жердини.
2.	Вис на зігнутих руках.	Зафіксувати положення протягом 5–10 секунд.
3.	Вис на верхній жердині, вис кутом, вихідне положення.	Прямі або зігнуті ноги піднімати до кута 90° та до торкання жердини.
4.	Вис присівши на правій, поштовхом однією вис стоячи.	Вис стоячи з прямими і зігнутими руками.
5.	Упор на нижній жердині, нахили вперед.	У похилому положенні руки зігнуті, в упорі – прямі.
6.	Вис на зігнутих руках, вис прогнувшись.	У висі прогнувшись стегна утримувати біля жердини.
7.	Вис стоячи, поштовх однією, мах іншою, підйом переворотом.	Вправу виконувати на нижній жердині.
8.	Підйом переворотом з вису присівши на правій (лівій) на нижній жердині в упор на верхню жердину.	Страхування та допомогу слід надавати стоячи зліва попереду лівою рукою за ноги, правою – під спину. При переміщенні в упор лівою рукою – під плече, правою – знизу під ноги.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику вправам на брусах (чоловіче і жіноче багатоборство).
2. Які загальнорозвиваючі вправи можна проводити на брусах? У якій частині заняття їх можна застосовувати?
3. Розкрийте методику навчання підйому махом назад з розмахування в упорі на плечах.
4. Розкрийте методику навчання підйому махом уперед із розмахування в упорі на плечах
5. Розкрийте методику навчання стійки на плечах.

6. Розкрийте методику навчання перемаху правою і повороту кругом у вис лежачи.

7. Розкрийте методику навчання підйому переворотом із вису присівши на правій (лівій) на нижній жердині в упор на верхню жердину.

Практика:

1. Вміти навчити вправ на брусах за завданням викладача.
2. Вміти виконати залікову комбінацію (юнаки та дівчата).

Колода

Колода – гімнастичний снаряд, спеціально призначений для удосконалення функції рівноваги, тому що площа опори обмежена. Тренування на колоді, ступінь стійкості на якій значно менший, ніж на підлозі, дозволяє опанувати новими навички рівноваги, підвищуючи тим самим рухові можливості учнів.

Нові елементи варто вивчати на підлозі на лініях, формуючи таким чином раціональну поставу і точність переміщення. Далі потрібно переходити на гімнастичні ослони, низькі колоди, звичайні колоди. З метою підвищення щільності заняття на колоді, крім використання додаткових приладів, на початкових етапах підготовки потрібно застосовувати груповий і потоковий методи виконання вправ. Поточковий метод можна проводити за принципом кругового тренування, учні послідовно виконуватимуть вправи на підлозі, гімнастичному ослоні, низькій або звичайній колоді.

Методика навчання пересування по колоді

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	Ходьба по лінії.	Використовувати різновиди ходьби: на носках, на п'ятах, у присіді та ін., – а також різноманітні положення рук.
2.	Ходьба по гімнастичній лаві або по низькій колоді.	Використовувати різновиди ходьби: на носках, на п'ятах, у присіді та ін., – а також різноманітні положення рук.
3.	Ходьба по гімнастичній лаві приставними кроками, високим	Стежити за правильною поставою та технікою виконання рухів. Поступово

	кроком, ходьба махами.	засвоюючи, учні можуть переходити на колоду – низьку, середню, високу.
4.	Стрибки на двох зі зміною ніг та інші стрибки на низькій колоді.	Стежити за правильною поставою та технікою виконання рухів. Поступово засвоюючи, учні можуть переходити на колоду – низьку, середню, високу.
5.	Танцювальні кроки.	Вальсовий крок, кроки польки, мазурки з використанням різноманітних положень рук і напрямків руху.

Зміст залікової комбінації на колоді:

1. Вихідне положення стоячи обличчям до колоди, поштовх двома, наскок із перемахом правою і поворотом уліво, сід, ноги нарізно, руки в сторони.

2. Сід кутом (зафіксувати 3-4 сек), перекат уперед, упор лежачи на зігнутих руках, упор присівши, підвестися, руки в сторони.

3. 2 кроки польки, рівновага (зафіксувати), стійка на носках руки у сторони.

4. Присід, руки вгору, поворот кругом, основна стійка.

5. 3-4 кроки бігу, махом однією, поштовх іншою, зіскок прогнувшись.

Методика навчання рівноваги

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – стоячи лівим боком до гімнастичної стінки права рука вбік. 1 – мах правою назад; 2 – в.п.; 3-4 – те ж.	За гімнастичну стінку триматися на рівні грудей. Махи виконувати з максимальною амплітудою. Вправу повторити з іншої ноги.
2.	В.п. – те ж. 1-3 – рівновага; 4 – в.п.	Опорну ногу не згинати, корпус тримати вертикально до махової ноги. Вправу повторити з іншої ноги.

3.	В.п. – стоячи на гімнастичному ослоні, руки в сторони. 1-3 – рівновага на правій; 4 – в.п.	Страхувати за плече і махову ногу. Вправу повторити з іншої ноги.
4.	Вправа № 3 на колоді.	У процесі засвоєння використовувати різноманітні положення ноги й рук.

Методика навчання наскоку в сід ноги нарізно

№ з/п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – упор лежачи. 1 – упор присівши; 2 – в.п.	Ноги ставити якнайближче до рук.
2.	Круговий мах уперед (назад) через перешкоду з поворотом на 90°.	Звернути увагу на техніку виконання маху.
3.	Стоячи обличчям до колоди наскок в упор.	Надати необхідну допомогу.
4.	В упорі на колоді перемах правою (лівою) у сід ноги нарізно.	Руки в ліктях, ноги в колінах не згинати.
5.	Наскок у сід ноги нарізно.	Звернути увагу на деталі техніки.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику вправам на колоді.
2. Розкрийте методику навчання пересування по колоді.
3. Розкрийте методику навчання видів рівноваги.
4. Розкрийте методику навчання наскоку в сід ноги нарізно.

Практика:

1. Вміти навчити вправ на колоді за завданням викладача.
2. Вміти виконати залікову комбінацію (дівчата).

ЛІТЕРАТУРА

1. Алгоритмические предписания обучению гимнастическим упражнениям на снарядах. Метод. рекомендации, сост. Р.Н. Медведев. – Днепропетровск: ДГИФКиС, 1989. – 20с.
2. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 247с.
3. Болобан В.Н. Юный акробат. – Киев: Здоровье, 1982. – 160с.
4. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с., ил.
5. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368с., ил.
6. Гимнастика/ Под. Ред. Жалея А.А., Палыгина В.Д. – К.: «Вища школа», 1975. – 356с. (на украинском языке).
7. Менхин Ю.В., А.В. Волков Начало гимнастики. – К.: Здоровье, 1980.- 272с.
8. Основы теорії шейпінгу: Метод. рекомендації, сост. Ж.А. Білокопитова, О.Ю, Фанігіна, В.В. Шевченко, С.В. Яланська. – К.: КГИФК, 2000.- 33с.
9. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів, фізична культура 1-11 класи. – К.: “Перун”, 1998. – 64с.
10. Федоряка А.В., Борисова Ю.Ю., Сорока А.В. Впів навантаження власнозмагальної вправи на організм студентів різних спеціалізацій, Дніпропетровськ:ДДІФКиС, 2001. – 152-154С.
11. Хореографическая подготовка гимнасток на начальном этапе обучения: Метод. рекомендации, сост. Ж.А. Белокопытова, А.А. Тимошенко. – К.: КГИФК, 2000. – 64с.
12. Хайкін Л.В. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ДДУ, 1998. – 108с.
13. Гимнастика :учеб. для студ. высш. учеб. заведений / [М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.]; под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.
14. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К., Спортивна гімнастика (російською мовою). К.: «Олімпійська література», 1999. – 462 с.

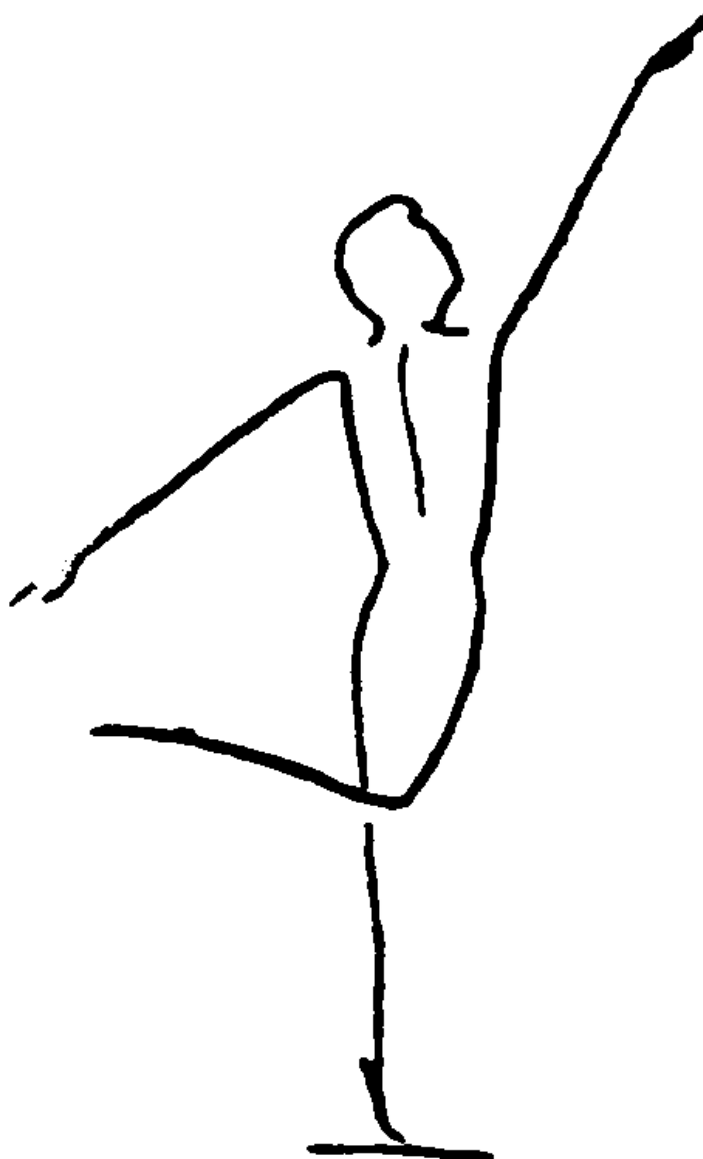
ЗМІСТ

ВСТУП.	3
Гімнастична термінологія.	4
Основні засоби гімнастики.	14
Стройові вправи.	15
Загальнорозвиваючі вправи.	25
Вправи з предметами.	26
Вправи на гімнастичних приладах.	28
Література.	43

Відповідальний за випуск: Ю.Ю. Борисова

Редактор:

І.О. Дегтярьова



Здано на складання 18.03.2010. Підписано до друку 25.03.2010.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк ризографічний.
Гарнітура Таймс. Автор. арк. 0,90.
Тираж 100 прим. Замовлення № 660.

Видавництво «Інновація»
49006, м. Дніпропетровськ, вул. Свердлова, 70
Свідоцтво про внесення до Державного Реєстру
ДК № 1761 від 22.04.2004 р.
т/ф 36-02-81