

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

імені К. Д. УШИНСЬКОГО

**Навчально-науковий інститут фізичної культури,
спорту та спеціальної освіти**

Кафедра гімнастики та фізкультурно – оздоровчих технологій

Ольга БОНДАРЕНКО

Наталя ЩЕКОТИЛІНА

ГІМНАСТИКА І МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник

Одеса

2025

УДК: 796.41:796412:781.62+378(0758)

Б-81

Щ-40

Рекомендовано до друку Вченою радою

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет» ім. К.Д. Ушинського (протокол № від .)

Рецензенти:

Джуринський П.Б. – доктор педагогічних наук, професор, В.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська політехніка».

Пільова С.Г. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації ДУІТЗ

Б-81

Щ-40

Бондаренко О. В., Щекотиліна Н.Ф.

Гімнастика і музично-ритмічне виховання: навчальний посібник, Одеса: Видавництво С. 205, 2025.

Навчальний посібник рекомендований для здобувачів спеціальності 017- Фізична культура і спорт відповідно до програми навчальної дисципліни «Гімнастика і музично-ритмічне виховання».

У посібнику розкрито основні завдання гімнастики, характеристика основних груп гімнастичних вправ, основи спеціальної термінології, методик навчання гімнастичних вправ, види допомоги та страховки на заняттях з гімнастики. У додатку надані графічно-тематичні зображення; тестові завдання та запитання до самоконтролю здобувачів вищої освіти.

Може бути корисним викладачам галузових освітніх установ фізкультурно-оздоровчого профілю та підготовки фахівців у сфері професійного спорту.

Державний заклад
«Південноукраїнський
національний педагогічний
університет»
ім. К.Д. Ушинського, 2025
© Бондаренко О., 2025
©Щекотиліна Н., 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	6
<u>РОЗДІЛ 1. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</u>	
<u>І СПОРТУ.....</u>	<u>9</u>
1.1. ІСТОРІЯ ГІМНАСТИКИ.....	9
1.2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГІМНАСТИКИ.....	12
1.3. ЗАВДАННЯ ГІМНАСТИКИ.....	16
1.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ ГІМНАСТИКИ.....	19
<u>РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ГРУП ГІМНАСТИЧНИХ</u>	
<u>ВПРАВ.....</u>	<u>42</u>
2.1. СТРОЙОВІ ВПРАВИ.....	44
2.2. ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ.....	54
2.3. ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ.....	64
2.4. ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДАХ.....	67
2.5. ВІЛЬНІ ВПРАВИ.....	72
2.6. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ.....	73
2.7. ВПРАВИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	76
2.8. МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ВИХОВАННЯ.....	76
<u>РОЗДІЛ 3. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ.....</u>	
<u>82</u>	
3.1. ВИМОГИ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ.....	82
3.2. ПРАВИЛА ЗАПISУ ФІЗИЧНИХ (ГІМНАСТИЧНИХ) ВПРАВ.....	86
<u>РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.....</u>	
<u>96</u>	
4.1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.....	99
4.2. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА.....	105
4.3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	124
<u>РОЗДІЛ 5. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З</u>	
<u>ГІМНАСТИКИ.....</u>	<u>138</u>

5.1. ОСОБЛИВОСТІ СТРАХОВКИ І ДОПОМОГИ В ОКРЕМИХ ВИДАХ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА.....	151
ДОДАТКИ.....	156
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ.....	193
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	205

ПЕРЕДМОВА.

Гімнастика відіграє важливу роль у підготовці фахівців у галузі фізичного виховання та спорту. Вона є не лише видом спорту, а й важливим засобом фізичного вдосконалення, гармонійного розвитку особистості та професійної підготовки. У навчальному посібнику викладено загальні основи теорії та методики гімнастики як основного засобу фізичного виховання людей, її місця в Українській системі фізичного виховання та важливості для професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту

Розглядаючи питання навчання гімнастики, в підручнику розкриваються завдання, засоби, характерні методичні особливості гімнастики, класифікацію видів гімнастики, а також основні поняття та вимоги до використання гімнастичної термінології, яку необхідно засвоїти здобувачам у процесі тренувань. Приділено увагу заходам запобігання травматизму на заняттях з музично-ритмічного виховання.

Важливе місце у цій роботі приділяється методиці підготовки та проведення тренувань з основної гімнастики. Основна гімнастика є базовою частиною комплексної програми тренувального процесу спортсменів.

Особливу увагу приділено методиці викладання вправ, які використовуються не тільки в гімнастиці, а й в інших видах спорту як засіб розминки та розвитку певних фізичних якостей.

Досвід педагогічної та тренерської діяльності переконливо підтверджує, що майбутні фахівці та кадри мають добре знати курс гімнастики незалежно від виду спорту, в якому вони спеціалізуються.

Немає, мабуть, жодного виду спорту, де б не застосовувалися гімнастичні вправи з різною метою: для загальної та спеціальної фізичної підготовки або у вигляді вправ, що допомагають освоїти техніку основних рухів вибраного виду спорту.

А освоєння методики навчання вправам та проведення занять з гімнастики сприятимуть успішнішому веденню навчально-тренувального процесу в будь-якому виді спорту, оптимальному управлінню колективом, що займаються.

Заняття різними видами гімнастики допомагають вирішувати одне з найважливіших завдань – забезпечити підготовку фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних та духовних сил.

Значення гімнастики для фахівців:

1. Розвиток фізичних якостей:

Гімнастика сприяє розвитку сили, гнучкості, витривалості, координації рухів та спритності, що є необхідними для роботи з різними групами населення, включаючи дітей, дорослих і людей з обмеженими можливостями.

2. Професійна компетентність:

Гімнастичні вправи є базовими у навчальних програмах для підготовки тренерів, інструкторів та вчителів фізичного виховання. Знання методики виконання гімнастичних вправ і їхньої адаптації до потреб різних груп є важливою складовою професійної діяльності.

3. Формування педагогічних навичок:

Викладання гімнастики потребує вміння пояснювати, демонструвати вправи, коригувати техніку виконання, а також забезпечувати безпеку під час тренувань.

4. Гармонійний розвиток тіла:

Гімнастика сприяє формуванню правильної постави, профілактиці порушень опорно-рухового апарату та загальному зміцненню організму.

5. Використання в реабілітації та адаптивному спорті:

Гімнастика є основою для багатьох програм фізичної реабілітації, а також використовується в адаптивному фізичному вихованні для людей з інвалідністю.

6. Розвиток творчих і естетичних здібностей:

Завдяки поєднанню фізичних рухів з музикою та ритмом, гімнастика сприяє формуванню почуття естетики, що може бути корисним для організації масових заходів, свят та виступів.

7. Психологічна підготовка:

Регулярні заняття гімнастикою допомагають розвивати психологічну стійкість, уважність і впевненість у своїх силах, що важливо для ефективного спілкування та управління групами.

Значення гімнастики у професійній діяльності:

Фахівці у галузі фізичного виховання та спорту повинні володіти методиками гімнастичних вправ, щоб використовувати їх у різних аспектах своєї діяльності:

- **Освітній процес:** Викладання уроків фізичної культури та проведення гімнастичних секцій.
- **Спортивна підготовка:** Розробка програм тренувань для спортсменів.
- **Реабілітаційна діяльність:** Допомога у відновленні після травм.
- **Популяризація здорового способу життя:** Організація масових заходів та фестивалів, де гімнастика є одним з основних елементів.

Гімнастика не лише розвиває фізичні та професійні якості, але й формує цілісну особистість фахівця, роблячи його компетентним, творчим та відповідальним у своїй діяльності.

Змістом гімнастики є специфічні для неї засоби та методи фізичного виховання. Гімнастика як педагогічна дисципліна пред'являє для педагога специфічні вимоги. Він має міцно володіти і знати оздоровчі, освітні і виховні можливості; вміти користуватися гімнастичною термінологією, попереджати отримання травм на заняттях, фізичних і психологічних перенавантажень; володіти методами навчання, організації та проведення різних форм занять з гімнастики; вміти використовувати гімнастичні вправи для визначення рівню розвитку та прогресу (оцінювання) психомоторних можливостей, необхідних для оволодіння гімнастикою як виду спорту, та іншими спортивними дисциплінами, військово-прикладними руховими діями та ін.

РОЗДІЛ 1. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

1.1. ІСТОРІЯ ГІМНАСТИКИ

Гімнастика має давню та багату історію, яка охоплює тисячоліття. Вона виникла як система вправ, спрямованих на фізичний розвиток, і поступово трансформувалася у складну й багатогранну спортивну дисципліну.

Стародавній світ

1. Стародавній Єгипет

У фресках і розписах давньоєгипетських храмів (близько 2000 р. до н.е.) відображені сцени з акробатичними вправами, які можна вважати предтечою сучасної гімнастики.

2. Стародавня Греція

1. Гімнастика як термін походить від грецького слова "γυμνός" (gymnos), що означає "оголений". У Стародавній Греції вправи виконувались без одягу, щоб підкреслити красу тіла.
2. Гімнастика була основною частиною виховання молоді. Її практикували в спеціальних закладах – гімнасіях.
3. Вправи мали військову, спортивну та оздоровчу спрямованість, включали біг, метання списа, стрибки, боротьбу та акробатичні елементи.

3. Стародавній Рим

1. Грецька традиція була адаптована до потреб римського суспільства. Гімнастичні вправи використовувались переважно для підготовки воїнів.
2. Акцент робився на силових і практичних вправах.

Середньовіччя

1. У середньовіччі гімнастика занепала через негативне ставлення до фізичних вправ з боку християнської церкви, яка вважала культ тіла другорядним порівняно з духовними цінностями.

2. Однак деякі елементи гімнастики збереглися у військовій підготовці та народних іграх.

Епоха Відродження

3. Відродження культури й інтересу до античності у XV-XVI століттях привело до відновлення фізичних вправ, у тому числі гімнастики.
4. Гуманісти, такі як Вітторіно да Фельтре, пропагували фізичний розвиток як частину гармонійного виховання особистості.
5. З'явилися перші письмові праці, присвячені гімнастичним вправам.

XVIII-XIX століття: Становлення сучасної гімнастики

1. Йоганн Кристоф Фрідріх Гутс-Мутс (Німеччина)

Один із засновників сучасної гімнастики. У 1793 році опублікував книгу «Гімнастика для юнацтва», де описав систему вправ для фізичного розвитку.

Заклав основи педагогічної гімнастики.

2. Фрідріх Людвіг Ян (Німеччина)

Засновник так званої турн-гімнастики (Turnen).

Відкрив перший гімнастичний майданчик у 1811 році.

Розробив багато снарядів (перекладину, бруси) і вправ, що лягли в основу сучасної спортивної гімнастики.

3. Пер Генрік Лінг (Швеція)

Створив шведську систему гімнастики, яка поєднувала вправи для розвитку сили, гнучкості й координації.

Відкрив Центральний інститут гімнастики у Стокгольмі в 1813 році.

4. Жорж Демені (Франція)

Розробив систему ритмічної гімнастики, що включала вправи під музику.

XX століття: Розвиток спортивної гімнастики

1. Олімпійські ігри

- Спортивна гімнастика увійшла до програми перших сучасних Олімпійських ігор 1896 року (для чоловіків).
- Жіноча спортивна гімнастика з'явилась на Олімпіаді 1928 року.

2. Художня гімнастика

- Як окремий вид спорту сформувалася в СРСР у 1930-х роках.
- Перший чемпіонат світу з художньої гімнастики відбувся у 1963 році.

3. Інші види гімнастики

- З розвитком спорту з'явилися нові напрями: акробатична, аеробна, оздоровча та адаптивна гімнастика.

Історія української сучасної гімнастики

- Гімнастика є невід'ємною частиною олімпійського руху та популярним засобом фізичного виховання у всьому світі.
- Вона активно використовується в оздоровчих програмах, реабілітації та різних видах спорту.
- Розвивається технічна складність елементів, з'являються нові методики підготовки спортсменів.

Перші спроби створити гімнастичні кружки в Україні починалися ентузіастами-одинаками спорту ще в середині XIX в. В Одесі в 1861 році, був організований гімнастичний кружок. Кружок відкрився на 10 років раніше, ніж було створене перше в Росії офіційне "Суспільство гімнастів" у Москві. Царські чиновники заборонили реєстрацію організації. Першим офіційним

гімнастичним суспільством, що виникло на Україні, можна вважати "Суспільство сприяння фізичному розвитку", засноване в Одесі в 1897 році.

Розвиток спортивної гімнастики в Україні стимулювала I Всесоюзна спартакіада 1928 року. У період підготовки до великої спортивної події країни в Києві, Харкові, Чернігові, Луганську, Одесі й інших містах були проведені спортивно-гімнастичні агітаційні свята, у яких взяло участь близько 25 тис. чоловік.

Найбільших успіхів на міжнародній гімнастичній арені серед гімнастів України домагалися: **Борис Шахлін** - 19 золотих медалей, **В. Чукарін** - 17, А. Ібадулаєв, Л. Латиніна по 12, П. Астахова - 10, Ю. Титов, І. Бердієв по 7, М. Гороховська - 5, Н.Бочарова - 4. Борис Шахлін дотепер залишається своєрідним рекордсменом по числу золотих нагород.

В 1991 році була сформована федерація гімнастики незалежної України. Першим президентом Української федерації гімнастики стала багаторазова чемпіонка Олімпійських ігор, світу та Європи – Людмила Турищева.

Найвизначніша українська гімнастка часів незалежності — Лілія Подкопаєва, олімпійська чемпіонка Атланти, представниця донецькою школи гімнастики.

Значення історії гімнастики. Історія гімнастики демонструє еволюцію фізичних вправ як невід’ємної частини культури й виховання. Вона поєднує у собі традиції, науковий підхід і сучасні технології, зберігаючи свою ключову роль у гармонійному розвитку людини.

1.2.ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГІМНАСТИКИ

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

З другого боку гімнастика цілеспрямована на розвиток і задоволення естетичних здібностей і потреб людини, - того, що притаманне тільки людині. Різноманітність гімнастичних вправ, вибіркового характеру їх дії на окремі групи м'язів, можливість чіткого дозування фізичного навантаження і різнобічність впливів - це незамінний засіб фізичного виховання.

Гімнастика — це комплексна система фізичних вправ, що спрямована на гармонійний розвиток організму, підтримання фізичної форми, формування правильної постави, зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей. Вона є однією з найпоширеніших форм фізичної активності завдяки універсальності, доступності та ефективності.

Гімнастика – сукупність специфічних засобів і методів гармонійного фізичного виховання людей, що історично склалася. Гімнастика є дисципліною спортивно-педагогічною. Гімнастика широко застосовується в дошкільних установах і в учбових закладах, в лікувально-профілактичній роботі і на виробництві, в армії і в спорті. Вправи гімнастики використовуються для вирішення спеціальних завдань в підготовці спортсменів всіх видів спорту. Гімнастичні вправи складають необхідну основу самостійних домашніх занять, виробничої гімнастики, фізкультурних пауз.

Роль гімнастики у підготовці спортсменів.

Гімнастика є важливим компонентом системи підготовки спортсменів у багатьох видах спорту. Вона сприяє розвитку фізичних, технічних, тактичних і психічних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів.

1. Розвиток базових фізичних якостей

Сила: Виконання вправ на снарядах або з власною вагою сприяє зміцненню м'язів.

Гнучкість: Гімнастичні вправи розвивають еластичність м'язів і рухливість суглобів, що важливо для профілактики травм.

Координація: Робота над складними рухами допомагає спортсменам краще контролювати своє тіло в просторі.

Витривалість: Вправи, що вимагають тривалих зусиль, покращують загальну фізичну витривалість.

2. Формування рухових навичок

Гімнастика сприяє розвитку моторики, швидкої адаптації до нових рухових завдань і формування технічних навичок, які можуть бути базою для інших видів спорту.

3. Покращення техніки

Багато елементів з гімнастики використовуються в інших видах спорту, таких як легка атлетика, акробатика, фігурне катання, єдиноборства та спортивні ігри.

4. Психологічна підготовка

Гімнастичні вправи розвивають концентрацію, дисципліну, стійкість до стресу і впевненість у своїх силах, що є важливим для виступів на змаганнях.

5. Реабілітація та профілактика травм

Завдяки гімнастичним вправам зміцнюються слабкі зони опорно-рухового апарату, покращується кровообіг і відновлювальні процеси.

Переваги гімнастики у підготовці спортсменів

- **Універсальність:** Гімнастика підходить для всіх видів спорту.
- **Безпека:** Правильне виконання вправ сприяє профілактиці травм.
- **Індивідуальність:** Програми можна адаптувати під потреби конкретного спортсмена.
- **Комплексний підхід:** Вона поєднує фізичний, технічний і психічний аспекти підготовки.

Використання гімнастичних вправ є невід'ємною складовою системи тренувань спортсменів, незалежно від виду спорту. Вона допомагає розвивати базові фізичні якості, вдосконалювати техніку та забезпечувати високу функціональність тіла. Завдяки цьому спортсмени досягають найвищих результатів у своїй діяльності.

Гімнастика як вид фізичної культури має ряд специфічних характеристик, які визначають її особливе місце серед інших видів спорту. Вона охоплює

різноманітні вправи та техніки, спрямовані на всебічний розвиток тіла, зміцнення здоров'я та підвищення рухових можливостей людини.

Основні особливості гімнастики

1. Різноманітність форм і видів

Гімнастика включає велику кількість напрямків, таких як:

- **Спортивна гімнастика** (вправи на снарядах, акробатичні елементи).
- **Художня гімнастика** (комбінації танцювальних і акробатичних рухів з використанням предметів).
- **Оздоровча гімнастика** (зарядка, лікувальна фізкультура).
- **Акробатична гімнастика** (складні комбінації акробатичних елементів у парі чи групі).
- **Ритмічна гімнастика** (вправи під музику).

2. Комплексний вплив на організм

- Гімнастика гармонійно розвиває всі групи м'язів.
- Покращує функціонування серцево-судинної, дихальної, нервової систем.
- Зміцнює кістково-м'язовий апарат і формує правильну поставу.

3. Поєднання сили, гнучкості та координації

Гімнастика вимагає одночасного розвитку декількох фізичних якостей:

- **Сила:** виконання вправ з власною вагою чи на снарядах.
- **Гнучкість:** виконання розтяжок і амплітудних рухів.
- **Координація:** складні послідовності рухів і балансування.

4. Естетичність і виразність рухів

Особливо важлива в художній та ритмічній гімнастиці. Увага приділяється красі рухів, гармонії тіла та музичному супроводу.

5. Висока технічність виконання

Гімнастичні вправи потребують точності, досконалої техніки та постійного вдосконалення. Навчання елементам вимагає багаторазових повторень і високої концентрації уваги.

6. Різні рівні складності

Гімнастика підходить для всіх вікових груп і рівнів фізичної підготовки:

- Вправи для початківців, спрямовані на базовий фізичний розвиток.
- Складні елементи для професійних спортсменів.

7. Інтеграція в інші види спорту

Гімнастичні вправи часто використовуються у підготовці спортсменів у легкій атлетиці, фігурному катанні, єдиноборствах, акробатиці тощо.

8. Можливість виконання з інвентарем або без нього

У гімнастиці застосовується великий вибір інвентарю: обручі, стрічки, м'ячі, скакалки, а також снаряди, такі як бруси, перекладина, кільця.

9. Доступність для різних категорій населення

Гімнастика підходить для дітей, дорослих, літніх людей, а також людей з обмеженими фізичними можливостями (адаптивна гімнастика).

10. Психологічний аспект

Гімнастика допомагає розвивати дисциплінованість, витривалість, впевненість у собі та стійкість до стресу.

Унікальні переваги гімнастики

- Гімнастика поєднує оздоровчий, спортивний та естетичний аспекти.
- Є універсальним засобом для гармонійного розвитку особистості.
- Вона сприяє не лише фізичному, а й психологічному та соціальному розвитку людини.

Гімнастика є фундаментом для розвитку фізичної культури, спорту та здорового способу життя.

1.3. ЗАВДАННЯ ГІМНАСТИКИ

Завдання гімнастики визначаються загальною метою державного виховання, що полягає у формуванні нової людини, що гармонічно сполучить у собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість.

Загальні завдання гімнастики.

1. Оздоровчі завдання: всебічний гармонійний розвиток особистості, окремих м'язових груп і всієї м'язової системи; усунення й попередження функціональних відхилень в окремих органах і системах організму; формування правильної постави, ходи; загальний розвиток і зміцнення органів подиху й роботи серцево-судинної системи, поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності організму.

- **Зміцнення здоров'я**

Гімнастика покращує роботу серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищує імунітет.

- **Профілактика захворювань**

Спрямована на запобігання гіподинамії, корекцію надлишкової ваги, зміцнення кістково-м'язового апарату.

- **Реабілітація**

Лікувальна гімнастика використовується для відновлення після травм і захворювань.

2. Освітні завдання: сприяти всебічному гармонійному фізичному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації й виразності рухів; озброювати учнів знаннями, уміннями й навичками, необхідними в побуті, трудової й оборонної діяльності.

- **Засвоєння технічних елементів**

Вивчення базових і складних гімнастичних вправ, освоєння правильного виконання рухів.

- **Розширення знань про рухи**

Учасники занять дізнаються про анатомію, фізіологію та принципи рухової активності.

- **Формування культури здоров'я**

Заняття сприяють усвідомленню важливості фізичної активності для загального благополуччя.

- **Удосконалення рухової активності**

Завдяки гімнастиці розвивається здатність виконувати складні рухові дії з високою точністю.

3. Виховні завдання: формування сумлінного відношення до праці й до суспільної власності; виховання моральних якостей: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки, орієнтування, ініціативності.

- **Формування дисципліни та самоконтролю**

Регулярні заняття гімнастикою розвивають відповідальність і організованість.

- **Розвиток морально-вольових якостей**

Подолання складних елементів сприяє вихованню наполегливості, сміливості та рішучості.

• Формування естетичного смаку

Особливо в художній і аеробічній гімнастиці, де важливими є краса рухів і гармонія виконання.

Спеціальні завдання гімнастики:

- Збагачення спеціальними знаннями і практичними прийомами в гімнастики, навчання новим складним руховим діям, оволодіння специфічним досвідом емоційного і естетичного сприймання, вдосконалення рухової діяльності до рівня мистецтва.
- Розвиток рухових здібностей, якостей та їх сполучень і поєднань із психічними відчуттями, уявленнями, сприйманням, необхідних для рухової координації у різноманітних умовах.
- Формування організаторських та професійно-прикладних вмінь та навичок для успішної педагогічної діяльності.
- В спортивних видах гімнастики це оволодіння певною формою складних рухів, вдосконалення рухового-функціонального апарату до високого рівня, підготовка висококваліфікованого спортсмена

Специфічне значення гімнастики полягає також у тому, що вона допомагає формувати багато прикладних навичок, тому що вчить правильно ходити, бігати, стрибати, долати перешкоди, переносити тяжкості, Серед засобів гімнастики є влізати по канату, жердині, сходам.

Гімнастичні вправи багатозмістовні та багатофункціональні. Ці властивості відкривають широкі можливості для підбору вправ та вдосконалення способів їх застосування в оздоровчих, освітніх, виховних та прикладних цілях.

багато загальнорозвиваючих вправ, завдяки яким займаються неважко опановувати перераховані прикладні навички.

Гімнастика забезпечує загальну всебічну фізичну підготовку спортсменів. В арсеналі засобів гімнастики є такі вправи, що застосовуються для інтенсивного розвитку фізичних та рухових можливостей людини та забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Велике значення гімнастики є ефективний засіб естетичного виховання людини Засоби гімнастики позначаються як на формуванні красивих та пропорційних форм тіла, так і формування «краси» виконання рухів (пластика , ритмічність та координація).

Особлива користь гімнастики полягає в тому, що вона допомагає вдосконаленню координаційних здібностей, тобто здібностей

узгоджувати дії різних ланок рухового апарату. Збільшення складності рухових завдань, пов'язаних з координацією рухів, впливає на зріст координаційних здібностей людини, необхідні як у повсякденному житті так і в спорті.

Гімнастика - незамінний засіб у боротьбі зі зміщеннями внутрішніх органів у незвичайних умовах. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, спадів, підйомів, організм гімнастів все менше реагує на незвичайні положення тіла.

При оволодінні гімнастичними вправами до активної взаємодії залучаються всі органи та системи організму, включаючи психічні особливості людини. Це відкриває широкі можливості для вдосконалення способів застосування вправ в оздоровчих, освітніх та виховних цілях. Гімнастичні вправи та комплекси з них можуть застосовуватися (як тести) при вивченні (оцінці) та розвитку здібностей до різних видів спортивної, навчальної та професійної діяльності.

1.4.ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ ГІМНАСТИКИ.

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

Види гімнастики.

- 1.Освітньо-розвиваючи види :** основна, жіноча, атлетична, шейпінг, стретчинг.
- 2.Оздоровчо-гігієнічні види:** ранкова, професійна, ритмічна, дихальна, ушу-йога.
- 3.Спортивно-масові та рекреаційні:** спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, аеробічна гімнастика, масові виступи.
- 4.Спеціалізовані за класифікацією:** спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка, стрибки на батуті.
- 5.Прикладні:** професійно-прикладна, військово-прикладна, спортивно-прикладна.

6. Лікувальні види: коригуюча, реабілітаційна, адаптивна, функціональна.

Більшість науковців класифікують види гімнастики таким чином:

І Група			
ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧІ ВИДИ.			
№	Види гімнастики, їх призначення і зміст.	Завдання	Засоби
1	<u>Основна гімнастика</u> а) Загальний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я у різних вікових груп. б) Зміст: загально-розвиваючі та прикладні стройові вправи. Цілеспрямованість: підвищення працездатності органів і систем. в) Формування правильної постави, освітньо-розвиваюче призначення. Можливість чіткого (вузького) впливу на окремі якості та функції.	а) Розвиток загальної фізичної підготовки учнів; б) розвиток рухових якостей; в) підвищити життєдіяльність організму. а) Розгорнути загальну фізичну підготовку учнів; б) розвивати гармонійність рухових якостей;	а) Стройові вправи; б) загально-розвиваючі і прикладні вправи; в) нескладні вправи художньої гімнастики, прості стрибки, ходьба, біг, рухливі та ін. ігри.
2	<u>Гігієнічна гімнастика</u> а) Оздоровлення людини різного віку; б) підтримка настрою і загальної працездатності, творчої активності. - Стройові вправи; - загально-розвиваючі і прикладні вправи; в) нескладні вправи з художньої гімнастики, прості стрибки, ходьба, біг, рухливі і спортивні ігри.	а) підвищити життєдіяльність організму. б) збереження здоров'я; в) загартування організму.	Загально-розвиваючі різних форм (ходьба, біг, масаж, ранкова гімнастика і т.д.)
3	<u>Жіноча гімнастика</u> а) Сприяння гармонійному розвитку жінок на основі обліку властивостей жіночого організму, зокрема функції материнства; б) формування зовнішніх форм жіночого тіла.	а) Розвиток пластики, почуття ритму і темпу, виразності руху; б) набуття прикладних навичок; в) корекція	Загально-розвиваючі і прикладні з музичним супроводом.

4	<u>Атлетична гімнастика</u> Система фізичних вправ, в тому числі з обтяженнями різним опором, спрямована на розвиток сили, форм чоловічого тіла, на всебічну фізичну підготовленість.	форм тіла. а) Формування постави; б) розвиток м'язів ; в) зміцнення здоров'я, загартування.	Силові вправи з зовнішнім обтяженням, гумовими амортизаторами, на тренажерах.
5	<u>Ритмічна гімнастика</u> Комплекс вправ для розвитку фізичної гідності, що виконується під музикальне супроводження, призначення для доброго настрою, працездатності, здоров'я	а) Збереження здоров'я; б) розвиток естетичних і пластично-виразних здібностей) гармонійність рухів з музичним супроводом.	Вправи для розвитку фізичних якостей і виразності рухів, задоволення естетичних та оздоровчих потреб.
6	<u>Сучасні оздоровчі системи</u> а) стретчинг – комплекс поз тіла; пози з йоги, “ушу”, “тай- дзі”. б) коланетика – комплекс статичних вправ оздоровчої спрямованості; в) шейпінг – сполучення ритмічних вправ для розвитку гнучкості і сили; г) фітнес – розвиток рухових якостей. Додаткові та дихально – ритмічні засоби а) статичні і нешвидкі вправи. б) вправи на місці, стоячи і лежачи. в) вправи різного ритму і темпу. г) вправи на тренажерах.	а) розвиток рухомості суглобів; б) оздоровлення організму, зосередження уваги; в) оздоровче спрямування на формування тіла; г) розвиток рухових якостей.	Вправи для розвитку фізичних якостей і виразності рухів, задоволення естетичних та оздоровчих потреб.

II група

СПОРТИВНІ ВИДИ

1	<u>Спортивна гімнастика</u> Окремий вид спорту, спрямований на мистецтво рухової діяльності людини на спеціальних пристроях (видах гімнастичного багатоборства), де експертна	Гімнастичні та акробатичні вправи мають велике прикладне призначення у підготовці пілотів і	а) Вправи з гімнастичного спортивного багатоборства; б) вправи стройові, загально-розвиваючі,
---	--	--	---

	оцінка (суддівство) визначається в балах за виконання різних по складності гімнастичних елементів, сполучення яких, складає стандартну систему рухів, "комбінацію". Вправи спортивної гімнастики потребують високого рівня здібностей та фізичних якостей і рухової координації, сміливості та виразності.	космонавтів а) Досягнення високої спортивної майстерності; б) участь у змаганнях. в) розвиток високого ступеню координації рухів; г) високий рівень розвитку фізичних якостей	акробатичні, рухливі і спортивні ігри.
2	<u>Акробатика та стрибки на батуті.</u> а) Змістом є рухи тіла і складні оберти у послідовних безопорних положеннях у просторі навколо різних осей (стрибкові вправи), а також вправи в рівновазі в надзвичайних умовах (групові вправи). Сполучення вправ (комбінація), оцінюється у балах експертним методом (судьями), - складність вправ і майстерність.		Акробатичні стрибки, статичні вправи з балансування, стрибкові вправи на батуті.
3	<u>Художня гімнастика.</u> Вид спорту, оцінка досягнень якого, є ступінь відповідності складних рухів з предметами під музикальний супровід, а також складність окремих елементів, сполучення яких, зветься "комбінацією", виконання якої, оцінюється експертним методом в балах.	а) володіння спец. предметами. б) участь у змаганнях; в) розвиток пластичності рухів і виразності г) акумулювання емоційної енергії і передача її глядачам; д) розвиток координаційної витривалості, швидкості, в та інших фізичних якостей	а) Вільні вправи без предмета; б) вправи з предметами (м'яч, стрічка, скакалка, обруч, булави).
4	<u>Спортивна аеробіка.</u> Вид спорту, у якому визначаються фізичні, музикально-ритмічні та емоційно-естетичні здібності. Також аеробіка вносить комунікативний ефект об'єднання глядачів і виконавців на основі позитивних емоцій, ритмічно-темпових рухів складної координації об'єднаних музикою.		а) Складні координаційні вправи; б) спеціальні і темпові вправи. в) розвиток загальної і спеціальної витривалості.

II група.

ПРИКЛАДНІ ВИДИ

1	<u>Гімнастика на виробництві.</u> Передбачає виконання вправ, головним чином загальнорозвиваючих і ігрових, для підвищення працездатності. Для відновлювання використовують фізкультурні паузи і комплекс гімнастичних вправ на виробництві.	а) Підвищення працездатності; б) створення умов для активного відпочинку.	Комплекс фізичних вправ, спеціальних, відповідних даному спорту та загально-розвиваючих вправ.
2	<u>Професійно-прикладна гімнастика.</u> Цілеспрямована на вдосконалення здібностей, що впливають на опрацьовану діяльність людини.	Розвиток спеціальних навичок для виробництва.	Спеціальні вправи для монтажників-висотників, пожежників, водолазів, космонавтів та ін. засоби, розвитку сили, гнучкості, спритності, та інших рухових якостей.
3	<u>Спортивно-прикладна гімнастика.</u> а) Зміцнення спеціальної фізичної підготовленості у різних видах спорту, набуття необхідного рівня фізичних якостей та здібностей; б) вибіркового впливу на окремі компоненти підготовленості спортсменів.	Розвиток якостей, потрібних для досягнення високої спортивної майстерності у вибраному виді спорту.	
4	<u>Військово-прикладна гімнастика.</u> а) Складова частина бойової підготовки всіх родів військ; б) виховання фізичних, морально-вольових і психологічних якостей необхідних захиснику Вітчизни; в) вправи військово-прикладної гімнастики у змісті військово-спортивного комплексу.	а) Всебічна фізична підготовка; б) здобування спеціальних навичок, і вмінь; в) розвиток здібностей швидкого орієнтування в складних умовах	а) Загально розвиваючі вправи; б) вправи, максимально наближені до військової обстановки, в) силові вправи.
5	<u>Лікувальна гімнастика.</u> а) Впливання і підтримка функціональної системи і органів, що потребують відновлення і лікування; б) підтримка лікувальних процесів; в) коригуючий вплив на поставу, стоп і деякі недоліки ланок тіла; г) відновлення рухомості у суглобах.	а) Поновлення втраченої працездатності, зміцнення здоров'я. б) корегування постави та плоскостопості	Вправи, які поновлюють функції рухового апарату, виправлення вад постави

Конкретна характеристика груп і видів гімнастики

Основна гімнастика – це базовий вид фізичної діяльності, який спрямований на розвиток основних фізичних якостей людини: сили, гнучкості, витривалості, координації та спритності. Вона є основою для різних видів спорту, включаючи художню, спортивну, акробатичну гімнастику та інші дисципліни.

Основні характеристики основної гімнастики:

1. Цілі та завдання:

- Розвиток гармонійної фізичної підготовки.
- Поліпшення здоров'я, корекція постави та профілактика порушень опорно-рухового апарату.
- Створення бази для освоєння спеціалізованих спортивних вправ.

2. Основні елементи:

- **Загальнорозвиваючі вправи:** нахили, присідання, обертання тулубом, розтягування.
- **Акробатичні елементи:** перекиди, стійкі, мости, шпагати.
- **Динамічні рухи:** стрибки, біг, махи руками й ногами.

3. Вплив на організм:

- Покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем.
- Зміцнює м'язи та зв'язки.
- Підвищує витривалість і сприяє загальному фізичному розвитку.

4. Аудиторія:

- Підходить для людей різного віку та фізичного стану.
- Використовується як у дитячій фізкультурі, так і в реабілітації дорослих.

5. Психологічний аспект:

- Покращує концентрацію та впевненість у собі.
- Допомагає знімати стрес завдяки активному руху та залученню різних груп м'язів.

6. Інтеграція у повсякденне життя:

- Основна гімнастика часто є частиною уроків фізичної культури у школі.

- Її вправи можна виконувати в домашніх умовах або в групових тренуваннях.

Значення: Основна гімнастика є фундаментом фізичного розвитку, підготовлюючи тіло до більш складних навантажень у спорті або в повсякденній діяльності. Вона поєднує універсальність, доступність і ефективність.

Жіноча гімнастика - різновид основної гімнастики, в змісті якої, враховуються особливості жіночого організму, перш за все функції материнства. В зв'язку з цим багато вправ спрямовано на зміцнення м'язів таза, (малого таза і тазового дна), м'язів живота.

В задачі жіночої гімнастики входить розвиток пластики, естетичного вираження рухів, почуття ритму і темпу, виховання таких рухових якостей, як спритність, гнучкість, витривалість, набуття прикладних навичок. Завдяки заняттям жіночих гімнастики; удосконалюється осанка, фігура стає стрункою, покращується хода.

Заняття проводяться, як правило, з музичним супроводом. Доцільно проводити їх 2-3 рази на тиждень. В учбових закладах, де переважає жіночий контингент, учбові заняття жіночою гімнастикою набувають важливого значення.

Гігієнічна гімнастика – це система фізичних вправ, спрямована на підтримку здоров'я, профілактику захворювань і зміцнення організму. Її мета полягає у створенні умов для гармонійного фізичного розвитку, підтримки гарного самопочуття та загального тону тіла.

Основні характеристики гігієнічної гімнастики:

1. Цілі:

- Підтримка фізичного здоров'я та працездатності.
- Поліпшення функціонування серцево-судинної, дихальної та нервової систем.
- Профілактика гіподинамії, стресу та м'язових спазмів.

2. Особливості:

- Вправи виконуються у спокійному темпі, часто без спеціального обладнання.

- Орієнтована на різні вікові групи: дітей, дорослих, людей похилого віку.
- Комплекси вправ прості у виконанні та можуть проводитися як у групах, так і самотійно.

3. Основні елементи:

- Ранкова зарядка – базова форма гігієнічної гімнастики для пробудження організму.
- Дихальні вправи – сприяють насиченню організму киснем і зняттю стресу.
- Вправи для розтягування – підтримують гнучкість і рухливість суглобів.
- Легкі динамічні вправи (нахили, повороти, махи руками й ногами) – активізують кровообіг.

4. Переваги:

- Доступність – не потребує спеціальних умов чи обладнання.
- Підходить для всіх вікових категорій, незалежно від рівня фізичної підготовки.
- Забезпечує м'який вплив на організм, мінімізуючи ризик травм.

5. Час та місце виконання:

- Рекомендується виконувати вранці, після пробудження, для активації обмінних процесів і підвищення енергії.
- Можна виконувати в домашніх умовах, на відкритому повітрі чи в спеціалізованих залах.

6. Оздоровчий ефект:

- Поліпшення обміну речовин і кровообігу.
- Зміцнення м'язів і підтримка рухливості суглобів.
- Нормалізація роботи внутрішніх органів.

Роль у повсякденному житті: Гігієнічна гімнастика є невід'ємною частиною здорового способу життя. Її регулярне виконання сприяє формуванню правильної постави, підвищує стійкість організму до хвороб і забезпечує заряд бадьорості на весь день.

Атлетична гімнастика – це вид фізичної діяльності, спрямований на розвиток сили, витривалості, м'язової маси та покращення загального фізичного стану. Вона поєднує вправи зі спортивною спрямованістю та елементи гімнастики, що підходять як для професійних спортсменів, так і для людей, які займаються фізичною активністю для підтримки здоров'я.

Основні характеристики атлетичної гімнастики:

1. Цілі:

- Зміцнення м'язової системи.
- Підвищення загальної витривалості та сили.
- Формування гармонійної пропорційної статури.
- Поліпшення координації рухів і фізичної працездатності.

2. Комплекси вправ:

- **Силові вправи:** з зовнішнім обтяженням, вправи , вправи з подоланням маси власного тіла або його ділянок.
- **Динамічні рухи:** стрибки, біг, швидкі махи ногами та руками.
- **Акробатичні елементи:** мости, перекиди, стійкі на руках, що вимагають сили та контролю.
- **Статичні вправи:** утримання положень тіла для тренування витривалості.

3. Особливості:

- Використовуються додаткові снаряди: гирі, гантелі, штанги, еспандери.
- Часто включає тренування в тренажерному залі або зі спортивним обладнанням.
- Розробляється індивідуально залежно від рівня фізичної підготовки.

4. Фізичні якості, що розвиваються:

- **Сила:** тренуються всі основні групи м'язів.
- **Витривалість:** завдяки динамічним і статичним вправам.
- **Гнучкість і координація:** для гармонійного руху тіла.
- **Швидкість реакції:** через динамічні вправи.

5. Кому підходить:

- Спортсменам, які прагнуть підвищити рівень фізичної підготовки.
- Людям, які хочуть покращити свою фізичну форму та зміцнити здоров'я.
- Підліткам і дорослим для розвитку сили та правильної статури.

6. Оздоровчий ефект:

- Зміцнення опорно-рухового апарату.
- Підтримання здоров'я серцево-судинної системи.
- Покращення метаболізму і нормалізація маси тіла.
- Підвищення енергетичного рівня та загального тону.

7. Принципи виконання:

- Регулярність і систематичність тренувань.
- Поступове збільшення навантажень для запобігання травмам.
- Виконання вправ з правильною технікою для досягнення найкращих результатів.

Значення атлетичної гімнастики: Атлетична гімнастика сприяє гармонійному фізичному розвитку, формуванню сильної та підтягнутої фігури, а також підвищенню витривалості й сили. Це універсальний вид фізичної активності, який підходить як для професіоналів, так і для любителів здорового способу життя.

Ритмічна гімнастика – це форма фізичної активності, що поєднує елементи танцю, акробатики та гімнастичних вправ під музичний супровід. Її головна мета – розвиток фізичних і естетичних якостей через гармонійний рух у ритмі музики. Ритмічна гімнастика часто використовується для зміцнення здоров'я, розвитку гнучкості, координації та елегантності рухів.

Основні характеристики ритмічної гімнастики:

1. Цілі:

- Покращення фізичної форми, гнучкості та координації.
- Формування почуття ритму та музикальності.
- Розвиток елегантності, пластичності та артистизму.

2. Особливості:

- Виконання вправ синхронізовано з музикою, що створює гармонійність і естетичність рухів.
- Орієнтована як на оздоровлення, так і на розваги та створення гарного настрою.
- Включає вправи, які розвивають всі групи м'язів.

3. Основні вправи:

- Танцювальні рухи (повороти, кроки, стрибки).
- Вправи для розтягування (нахили, шпагати, розтягнення).
- Акробатичні елементи (перекати, перекиди, махи).
- Комплекси вправ із предметами (м'яч, обруч, стрічка тощо).

4. Музичний супровід:

- Музика задає ритм і темп вправ.
- Вибір мелодій відбувається залежно від рівня підготовки та мети заняття (енергійна або спокійна).

5. Кому підходить:

- Дітям для розвитку координації та почуття ритму.
- Жінкам і чоловікам, які хочуть підтримувати форму та розвивати гнучкість.
- Людям будь-якого віку для зміцнення здоров'я та підвищення життєвого тону.

6. Оздоровчий ефект:

- Зміцнення серцево-судинної та дихальної систем.
- Поліпшення постави та профілактика захворювань опорно-рухового апарату.
- Зняття стресу та підвищення емоційного тону.

7. Переваги:

- Поєднання фізичних вправ із музикою робить заняття цікавими та мотивуючими.
- Простота виконання, що робить її доступною для новачків.
- Універсальність: підходить для занять вдома, у групах або в залі.

Значення ритмічної гімнастики. Ритмічна гімнастика розвиває фізичні, естетичні та емоційні якості, сприяє гармонії між тілом і музикою. Це ефективний спосіб залишатися у формі, підтримувати здоров'я та отримувати задоволення від руху.

Лікувальна гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на профілактику, лікування та реабілітацію різних захворювань. Вона використовується для відновлення функцій організму, зміцнення здоров'я та поліпшення фізичного стану пацієнта.

Основні характеристики лікувальної гімнастики:

1.Цілі:

- Відновлення функцій організму після травм, операцій або хвороб.
- Профілактика ускладнень і рецидивів захворювань.
- Покращення кровообігу, дихання та загального стану здоров'я.
- Відновлення рухової активності.

2.Класифікація лікувальної гімнастики:

- **Реабілітаційна гімнастика:** спеціалізована система фізичних вправ, спрямована на відновлення здоров'я, рухових функцій і фізичних можливостей після травм, операцій або перенесених захворювань. Вона є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу, допомагаючи повернути людину до нормального життя.
- **Адаптивна гімнастика:** система фізичних вправ, розроблена для людей із різними фізичними обмеженнями, хронічними захворюваннями або після травм. Її метою є полегшення рухової активності, покращення функціональних можливостей організму та забезпечення максимальної адаптації до умов повсякденного життя.
- **Профілактична гімнастика:** комплекс фізичних вправ, спрямованих на підтримку здоров'я, запобігання захворюванням та збереження оптимальної фізичної форми. Вона є невід'ємною частиною здорового способу життя, допомагаючи уникати проблем із опорно-руховим апаратом, серцево-судинною системою, зайвою вагою тощо.
- **Оздоровча гімнастика:** система фізичних вправ, спрямованих на поліпшення загального стану здоров'я, зміцнення організму, підвищення фізичної активності та профілактику захворювань. Вона підходить для всіх вікових категорій і є невід'ємною частиною здорового способу життя.
- **Функціональна гімнастика:** вид фізичної активності, спрямований на розвиток природних рухових функцій тіла, таких як сила, гнучкість, витривалість, координація та баланс. Її метою є покращення функціональних можливостей організму, що використовуються в повсякденному житті або професійній діяльності. Цей вид гімнастики підходить для людей будь-якого рівня фізичної підготовки.
- **Дихальна гімнастика:** система вправ, що спрямована на покращення функціонування дихальної системи, насичення організму киснем та підвищення загального тону. Вона активно використовується в оздоровчих, лікувальних і профілактичних цілях, а також у спортивній практиці.

2. Основні методи:

- **Пасивні вправи:** виконуються за допомогою інструктора, коли пацієнт самотійно не може рухатися.

- **Активні вправи:** пацієнт виконує рухи самостійно, але під контролем спеціаліста.
- **Вправи у воді:** використовуються для зменшення навантаження на суглоби (аквагімнастика).
- **Дихальні вправи:** сприяють поліпшенню роботи легенів і серцево-судинної системи.

3. Особливості:

- Комплекси вправ адаптуються до індивідуального стану здоров'я пацієнта.
- Виконуються під контролем лікаря чи реабілітолога.
- Можуть проводитися в спеціалізованих установах, вдома або в лікарнях.

4. Оздоровчий вплив:

- Поліпшення м'язового тону та відновлення рухової активності.
- Зміцнення серцево-судинної та дихальної систем.
- Нормалізація обміну речовин.
- Профілактика ускладнень, таких як атрофія м'язів або контрактури суглобів.

5. Переваги:

- Безпечність та відсутність побічних ефектів при правильному виконанні.
- Можливість поєднувати з іншими методами лікування (медикаментозним, фізіотерапією).
- Підходить для людей різного віку та стану здоров'я.

6. Кому підходить:

- Пацієнтам після травм або операцій.
- Людям із хронічними захворюваннями, наприклад, остеохондрозом, артритом, астмою.
- Ослабленим пацієнтам, які потребують відновлення після довготривалої хвороби.

Значення лікувальної гімнастики. Лікувальна гімнастика відіграє важливу роль у реабілітації, сприяючи поверненню до нормального життя. Дозволяє зміцнити організм, відновити фізичні можливості та підтримувати здоров'я.

Спортивні види гімнастики.

Спортивна гімнастика – це олімпійський вид спорту, який включає виконання складних фізичних вправ на спеціальних снарядах або вільних композицій на підлозі. Цей вид спорту поєднує силу, гнучкість, координацію та артистизм. Спортивна гімнастика вимагає високого рівня фізичної підготовки і є одним із найвідоміших і технічно складних видів спорту.

Основні характеристики спортивної гімнастики:

1. Основні цілі:

- Розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, координації.
- Освоєння складних акробатичних і технічних елементів.
- Підготовка до змагальної діяльності з акцентом на точність і артистизм.

2. Снаряди:

- **Для чоловіків:**
 - Вільні вправи (на акробатичному килимі).
 - Кінь-махи.
 - Кільця.
 - Опорний стрибок.
 - Паралельні бруси.
 - Перекладина.
- **Для жінок:**
 - Вільні вправи.
 - Опорний стрибок.
 - Різновисокі бруси.
 - Колода.

3. Ключові елементи:

- Акробатичні стрибки та перевороти.
- Рівноваги, утримання положень тіла.
- Складні обертальні елементи на снарядах.
- Комбінація статичних і динамічних рухів.

4. Фізичні якості:

- Високий рівень загальної фізичної підготовки.
- Зміцнені м'язи рук, ніг, тулуба.
- Гнучкість для виконання складних елементів.

- Витривалість для довготривалого навантаження.

5. Психологічна підготовка:

- Здатність концентруватися на виконанні вправ.
- Стійкість до стресу під час змагань.
- Впевненість у своїх силах та здатність виконувати елементи під тиском.

6. Суддівство:

- Судді оцінюють складність, точність виконання, артистизм і дотримання правил.
- Кожна помилка (неточність, падіння) знижує оцінку.

7. Переваги для здоров'я:

- Зміцнення опорно-рухового апарату.
- Покращення координації, рівноваги та гнучкості.
- Профілактика порушень постави.
- Поліпшення загального фізичного тону.

Значення спортивної гімнастики: Спортивна гімнастика є не лише захопливим видом спорту, а й способом гармонійного фізичного розвитку. Вона формує дисципліну, витривалість, а також сприяє самореалізації та впевненості у власних силах.

Художня гімнастика – це олімпійський вид спорту, який поєднує танцювальні рухи, акробатичні елементи та вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч, скакалка, булави). Художня гімнастика вирізняється високим рівнем артистизму, гнучкості та технічної складності, а також естетичністю виконання.

Основні характеристики художньої гімнастики:

1. Цілі:

- Розвиток гнучкості, координації, сили та естетичного почуття.
- Демонстрація артистизму через гармонійне поєднання рухів із музикою.
- Підготовка до змагань як в індивідуальних, так і в групових дисциплінах.

2. Основні елементи:

- **Акробатичні рухи:** шпагати, перекиди, обертання, стійкі.
- **Танцювальні елементи:** плавні та ритмічні рухи, які поєднуються з музикою.

- **Маніпуляція предметами:** точні й синхронні рухи з обручем, м'ячем, стрічкою, булавами, скакалкою.

3. Музичний супровід:

- Музика є невід'ємною частиною виступу, задаючи ритм і емоційний настрій.
- Виконання вправ має відповідати динаміці та стилю музичної композиції.

4. Змагання:

- **Індивідуальні програми:** одна гімнастка виконує вправи з предметами або без них.
- **Групові вправи:** команда з 5 осіб виконує синхронізовані рухи з предметами.
- Судді оцінюють технічну складність, артистизм, чистоту виконання та гармонійність виступу.

5. Фізичні якості:

- **Гнучкість:** розтяжка є ключовою для виконання складних елементів.
- **Координація:** точність рухів і взаємодія з предметами.
- **Сила:** для виконання акробатичних елементів і підтримки статичних поз.

6. Артистизм:

- Виразність рухів, яка допомагає передати емоції та настрої.
- Гармонія між технічним виконанням і художнім задумом.

7. Оздоровчий ефект:

- Підтримання фізичної форми, покращення гнучкості та постави.
- Зміцнення м'язів і профілактика захворювань опорно-рухового апарату.
- Покращення емоційного стану через рухи під музику.

8. Переваги:

- Розвиток естетичного смаку та артистичних навичок.
- Формування дисципліни та концентрації.
- Залучення до активного та здорового способу життя.

Значення художньої гімнастики: Художня гімнастика є не лише видовищним і красивим видом спорту, а й потужним інструментом для розвитку гармонійної фізичної форми, творчості та самовираження. Це популярний вибір серед дівчат, який сприяє як фізичному, так і естетичному розвитку.

Спортивна акробатика – це видовищний вид спорту, що включає виконання складних фізичних вправ, акробатичних елементів, балансів і підтримок у парі, групі або індивідуально. Акробатика поєднує в собі силу, гнучкість, витривалість і координацію, а також артистизм і синхронність.

Основні характеристики спортивної акробатики:

1. Цілі:

- Розвиток фізичних і координаційних якостей спортсменів.
- Освоєння складних акробатичних елементів та комбінацій.
- Демонстрація гармонії рухів, точності техніки та артистизму.

2. Форми змагань:

- **Індивідуальні вправи:** включають стрибки, обертання, баланси та інші елементи.
- **Парні вправи:** чоловічі, жіночі або змішані пари виконують підтримки, перевороти, баланси.
- **Групові вправи:** жіночі трійки або чоловічі четвірки, де спортсмени синхронно виконують складні комбінації.

3. Основні елементи:

- **Баланси:** статичні пози, які спортсмени утримують певний час.
- **Динамічні елементи:** кидки, перевороти, стрибки, обертання.
- **Комбінації:** поєднання статичних і динамічних рухів із переходами.

4. Фізичні якості:

- **Сила:** для підтримок, балансів і динамічних стрибків.
- **Гнучкість:** для виконання шпагатів, вигинів і складних позицій.
- **Координація:** синхронізація рухів між партнерами чи групою.
- **Витривалість:** для тривалого виконання фізично складних вправ.

5. Музичний супровід:

- Вправи виконуються під музику, що додає естетичності виступу.
- Музика підкреслює ритм і темп вправ, сприяє емоційному сприйняттю.

6. Оцінювання:

- Судді оцінюють технічну складність, чистоту виконання, синхронність і артистизм.
- Важливим є дотримання правил і гармонійність виступу.

7. Оздоровчий ефект:

- Зміцнення м'язів і покращення постави.
- Підвищення витривалості, координації та фізичної сили.
- Розвиток командної роботи та дисципліни.

8. Кому підходить:

- Цей вид спорту підходить для дітей, підлітків і дорослих із гарною фізичною підготовкою.
- Починати заняття можна з раннього віку, що сприяє ранньому фізичному розвитку.

Значення спортивної акробатики: Спортивна акробатика є гармонійним поєднанням сили, краси й технічної майстерності. Вона розвиває командний дух, впевненість у собі та гармонію тіла. Це не лише захопливий вид спорту, а й ефективний спосіб підтримки фізичного здоров'я.

Стрибки на батуті – це олімпійський вид спорту, який полягає у виконанні складних акробатичних елементів, включаючи обертання, сальто та інші комбінації, під час стрибків на спеціальному батуті. Цей вид спорту вимагає високого рівня фізичної підготовки, координації рухів та точності виконання.

Основні характеристики стрибків на батуті:

1. Цілі:

- Виконання акробатичних елементів у повітрі.
- Розвиток сили, витривалості та координації.
- Підготовка спортсменів до виступів у змаганнях і шоу-програмах.

2. Основні елементи:

- **Прості стрибки:** базові вертикальні рухи.
- **Сальто:** обертання вперед, назад або боком.
- **Обертання:** повороти тіла на 180°, 360° і більше.
- **Комбінації:** поєднання кількох елементів у послідовності.

3. Форми змагань:

- **Індивідуальні стрибки:** спортсмен виконує програму із 10 елементів.
- **Синхронні стрибки:** двоє спортсменів виконують ті самі елементи одночасно на окремих батутах.
- **Тумблінг (акробатична доріжка):** виконання серії акробатичних елементів на спеціальній доріжці.

4. Фізичні якості:

- **Сила:** для виконання високих стрибків і утримання контролю в повітрі.
- **Гнучкість:** для виконання складних акробатичних поз.
- **Координація:** для точного виконання рухів під час польоту.
- **Рівновага:** для збереження стійкості під час приземлення.

5. Суддівство:

- Судді оцінюють технічну складність елементів, висоту стрибків, точність приземлення та загальну композицію.
- Важливим критерієм є плавність виконання та синхронність (у командних виступах).

6. Оздоровчий ефект:

- Зміцнення м'язів, особливо ніг, спини та кора.
- Покращення координації, реакції та рівноваги.
- Позитивний вплив на серцево-судинну систему через аеробне навантаження.

7. Кому підходить:

- Підходить для дітей, підлітків і дорослих.
- Може використовуватися як професійний спорт або розвага для підтримки фізичної форми.

8. Особливості:

- Використовується спеціальне обладнання – батут із сіткою для безпеки.
- Велике значення надається підготовці до стрибків, включаючи розминку та дотримання техніки безпеки.

Значення стрибків на батуті: Стрибки на батуті поєднують технічну складність, видовищність і користь для здоров'я. Це універсальний вид спорту, який сприяє гармонійному фізичному розвитку, розвиває сміливість і самоконтроль, а також дарує емоційне задоволення

Спортивна аеробіка – це вид спорту, що включає виконання складних координаційних вправ із високою інтенсивністю під динамічний музичний супровід. Спортсмени демонструють акробатичні елементи, силу, гнучкість, витривалість та артистизм у межах заданого часу. Це змагальний вид аеробіки, який входить до програми міжнародних спортивних подій.

Основні характеристики спортивної аеробіки:

1. Цілі:

- Виконання складних вправ із демонстрацією технічної майстерності.
- Розвиток сили, гнучкості, витривалості та координації.
- Підвищення естетичності й артистичності виконання рухів.

2. Особливості:

- Вправи виконуються в швидкому темпі з високою амплітудою.
- Програма триває до 90 секунд, під час яких учасники повинні показати технічно складні й динамічні рухи.
- Використовується музика, що задає ритм і темп вправ.

3. Категорії змагань:

- **Індивідуальні виступи:** чоловічі та жіночі.
- **Парні виступи:** змішані пари.
- **Групові вправи:** команди з 3–5 осіб.
- **Аероденс та аеростеп:** специфічні категорії, які поєднують спортивну аеробіку з додатковими елементами.

4. Основні елементи:

- **Силові елементи:** віджимання, утримання положень тіла, стрибки.
- **Акробатичні рухи:** сальто, обертання, шпагати.
- **Гнучкість:** виконання нахилів, шпагатів, вигинів.
- **Танцювальні елементи:** додають артистизму й естетичності.

5. Фізичні якості, що розвиваються:

- **Сила та витривалість:** забезпечують виконання складних рухів у швидкому темпі.
- **Гнучкість:** для виконання шпагатів і акробатичних елементів.
- **Координація:** для синхронізації рухів у групових виступах.
- **Ритмічність:** точне виконання вправ у музичному супроводі.

6. Оцінювання:

- Судді оцінюють технічну складність, артистизм, чистоту виконання та синхронність рухів.
- Важливими критеріями є оригінальність програми та гармонійність виступу.

7. Оздоровчий ефект:

- Покращує роботу серцево-судинної системи.
- Зміцнює м'язи, розвиває витривалість і гнучкість.
- Сприяє зняттю стресу й покращенню емоційного стану.

8. Кому підходить:

- Спортивна аеробіка підходить для дітей, підлітків і дорослих із гарною фізичною підготовкою.
- Є популярною серед молоді, оскільки поєднує спорт, творчість і видовищність.

Значення спортивної аеробіки: Спортивна аеробіка – це вид спорту, який гармонійно поєднує силу, гнучкість, ритміку й артистизм. Вона розвиває фізичні та творчі здібності, допомагає самовиразитися та підтримувати здоровий спосіб життя.

Прикладна гімнастика – це вид фізичних вправ, що спрямований на розвиток і вдосконалення рухових навичок, необхідних у повсякденному житті, професійній діяльності або в специфічних умовах (наприклад, військових чи рятувальних операціях). Вона адаптована до реальних потреб людини, готуючи організм до виконання прикладних задач.

Основні характеристики прикладної гімнастики:

1. Цілі:

- Формування фізичних якостей і навичок, необхідних для конкретної діяльності (професії, спорту, військової служби).
- Підготовка організму до виконання складних або нестандартних рухових дій.
- Зміцнення здоров'я та підтримка високого рівня працездатності.

2. Особливості:

- Вправи максимально наближені до рухів, які виконуються у професійній діяльності чи специфічних умовах.
- Розвивається сила, витривалість, спритність, координація та швидкість.
- Використовуються прості й ефективні вправи, які легко адаптувати до різних умов.

3. Основні види прикладної гімнастики:

- **Військова прикладна гімнастика:** вправи для підготовки до фізичних навантажень у військових умовах (біг, лазіння, стрибки, вправи з перешкодами).
- **Спортивно-прикладна гімнастика:** частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки в різних видах спорту. Вибірково

діючи на функції різних органів і систем, гімнастичні вправи дозволяють прискорити ріст спортивних результатів. Так, у видах спорту, де рухи зв'язані з обертаннями тіла (фігурне катання, стрибки у воду, боротьба і ін.), широко застосовуються акробатичні вправи. В видах спорту, де підвищення навантаження пред'являються до органів дихання і кровообігу (наприклад, легка атлетика, лижні гонки, плавання), велике місце займають загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, різноманітні стрибки із скакалкою.

- **Професійно-прикладна:** розробляється для окремих професій, таких як рятувальники, пожежники чи будівельники.
- **Життєво-прикладна:** вправи, що допомагають у повсякденному житті (наприклад, правильне підняття вантажів, швидкий біг).

4. Основні вправи:

- **Силові вправи:** для зміцнення м'язів, необхідних для професійних навичок (віджимання, підтягування, присідання).
- **Лазіння:** по канату, стінах або інших конструкціях.
- **Стрибки та біг:** для розвитку витривалості, швидкості й спритності.
- **Вправи на баланс і координацію:** тренування стійкості та точності рухів.
- **Перенесення вантажів:** вправи для підготовки до роботи з важкими об'єктами.

5. Фізичні якості, що розвиваються:

- **Сила та витривалість:** для виконання фізично важкої роботи.
- **Координація:** для точності й плавності рухів.
- **Гнучкість:** для підвищення амплітуди рухів і зниження ризику травм.
- **Швидкість і спритність:** для екстрених ситуацій, які вимагають миттєвої реакції.

6. Оздоровчий ефект:

- Підтримка загального фізичного стану та профілактика гіподинамії.
- Підвищення працездатності та адаптації до фізичних навантажень.
- Зниження ризику травматизму завдяки підготовленості тіла до специфічних навантажень.

7. Кому підходить:

- Людям, які працюють у професіях із високим фізичним навантаженням.
- Військовослужбовцям, рятувальникам, спортсменам.
- Тим, хто прагне розвивати практичні навички для активного життя.

Значення прикладної гімнастики: Прикладна гімнастика є важливим елементом фізичної підготовки, який дозволяє підвищити ефективність роботи, адаптувати тіло до специфічних умов і зберігати здоров'я. Вона поєднує користь для фізичного розвитку та практичну спрямованість вправ.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність гімнастики та її значення в сучасній системі фізичного виховання.
2. Розкрийте історичні витoki гімнастики та роль українських спортсменів в її розвитку на міжнародній спортивній арені.
3. Розкрийте значення гімнастики для фахівців в галузі фізичної культури і спорту.
4. Визначте загальні і спеціальні завдання гімнастики як виду спорту і фізичного виховання.
5. Охарактеризуйте освітньо-розвиваючі види гімнастики.
6. Охарактеризуйте спортивні види гімнастики (олімпійські та неолімпійські).
7. Охарактеризуйте прикладні види гімнастики.
8. Розкрийте методичні особливості гімнастики як засобу різнобічного розвитку здібностей та вдосконалення рухової діяльності.
9. Групи і види гімнастики.
10. Які основні види гімнастики.

РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ГРУП ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.

Гімнастика використовує різноманітні засоби, які сприяють розвитку фізичних якостей, вдосконаленню координації, формуванню правильної постави та загальному зміцненню здоров'я. Засоби гімнастики поділяються на групи залежно від цілей, завдань та видів гімнастики.

Завдання, що постають перед гімнастикою як педагогічною й навчальною дисципліною, вирішуються за допомогою використання різноманітних вправ і їхніх сполучень. У сучасній теорії й практиці вправи прийнято поєднувати в групи відповідно до педагогічних завдань і структурою рухових дій, а також на основі обліку їхнього впливу на анатомо-фізіологічні й психологічні особливості людини.

Фізичні вправи є основним специфічним засобом фізичного виховання, що забезпечує вирішенні його завдань (освітніх, виховних, оздоровчих).

Фізичні вправи – це цілеспрямовані рухові дії, що виконуються з певною метою у відповідності до закономірностей фізичного виховання. Вони надають системний вплив на людину (розвивають фізичні та психічні здібності, формують рухові вміння і навички, особистісні якості, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я, сприяють фізичному розвитку та вдосконаленню людини) і мають характер повторюваних свідомих рухових дій.

Термін «**вправа**» вказує на спрямовану повторюваність рухової дії для вдосконалення як способу її виконання, так і самої людини. Кожна фізична вправа має:

- форму;
- зміст.

Фізичні вправи – це спеціально підібрані поєднання природних для людини рухів. Фізичні вправи – це цілеспрямовані рухові дії, що виконуються

з певною метою у відповідності до закономірностей фізичного виховання. Вони надають системний вплив на людину (розвивають фізичні та психічні здібності, формують рухові вміння і навички, особистісні якості, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я, сприяють фізичному розвитку та вдосконаленню людини) і мають характер повторюваних свідомих рухових дій.

Форма фізичної вправи (від лат. *forma* – зовнішність, устрій) – певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної фізичної вправи. Розрізняють зовнішню і внутрішню структуру. Зовнішня структура представляє собою видиму форму, що характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху; внутрішня структура – характер зв'язку процесів функціонування організму людини, їх співвідношення і характер взаємодії.

Зміст фізичної вправи складають рухові акти, що входять у фізичну вправу (рухи й операції), а також процеси, які розвертаються в функціональних системах організму людини по ходу вправи, що визначають її вплив (біомеханічні, біохімічні, фізіологічні, психологічні й інші аспекти).

Рух представляє собою моторну (рухову) функцію організму і елемент спеціально організованої рухової дії, тобто фізичної вправи. Різноманітні рухи людині притаманні в повсякденній діяльності, в навчальній або професійній діяльності.

Фізичні вправи, що застосовуються з лікувальною метою, діляться на:

- гімнастичні;
- ідеомоторні;
- ізометричні;
- дихальні;
- прикладні;
- трудові;
- ігри та ін.

2.1. СТРОЙОВІ ВПРАВИ

Стройові вправи – один з основних засобів гімнастики. Вони являють собою колективні або індивідуальні дії осіб (учнів, студентів, спортсменів) в тому чи іншому строю. Завдяки стройовим вправам вирішуються чисельні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання, пов'язані з вихованням відчуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни, формуванням правильної постави. Крім цього чітке виконання стройових вправ, яке допомагає досягти високої організованості та узгодженості дій учнів, дає змогу підвищити емоційність занять.

Стройові вправи – це комплекс фізичних і координаційних вправ, спрямованих на розвиток дисципліни, правильної постави, синхронності рухів та організованості в групових заняттях. Вони є важливим елементом фізичної підготовки в армії, поліції, спорті та навчальних закладах.

Основні цілі стройових вправ:

1. Формування дисципліни та організованості.
2. Розвиток правильної постави й координації рухів.
3. Підготовка до групових дій, синхронності та узгодженості.
4. Зміцнення м'язів, які відповідають за стабільність і рівновагу.
5. Навчання чіткості виконання команд.

Значення стройових вправ у тренуванні:

1. **Розвиток дисципліни:**
 - Вправи привчають до чіткого виконання команд, уважності та відповідальності.
2. **Покращення постави:**
 - Стійка "струнко" формує правильне положення тіла, зміцнює м'язи спини та живота.
3. **Координація та синхронність:**
 - Групові вправи розвивають навички узгоджених дій.
4. **Фізичне навантаження:**
 - Рухи в русі та на місці сприяють поліпшенню м'язового тонусу та витривалості.

5. Психологічна підготовка:

- Вправи формують впевненість, командний дух і готовність до взаємодії.

Використання стройових вправ:

1. Військові й силові структури:

- Використовуються для навчання дисципліни, організованості та підготовки до реальних ситуацій.

2. Фізичне виховання:

- У школах та університетах стройові вправи сприяють гармонійному фізичному розвитку.

3. Спортивні секції:

- Використовуються для навчання синхронності та узгодженості рухів у командних видах спорту.

Основні поняття про стрій

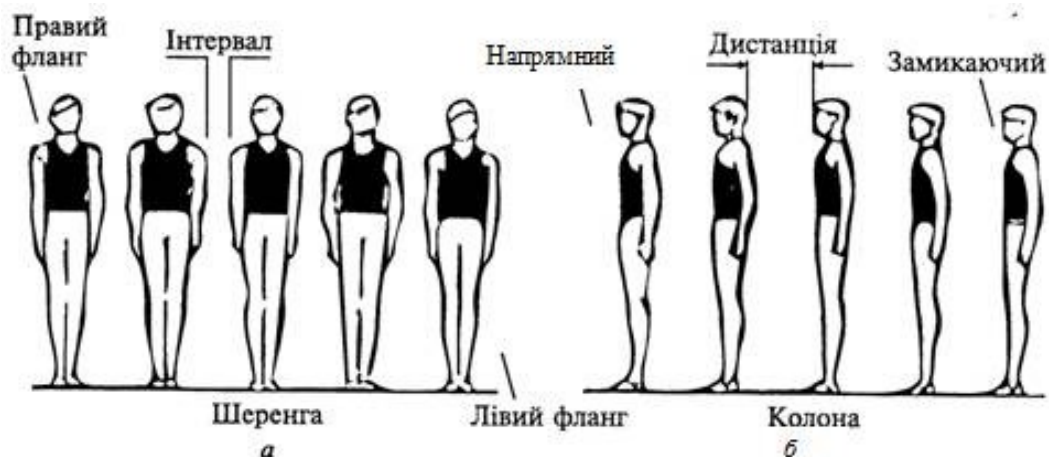
Стрій – це встановлене статутом розміщення осіб для їх спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому особи розміщені на одній лінії один поруч з іншим (мал.1а).

Колона – стрій, в якому особи розміщені одна за одною по одному. Колони можуть бути по одному, по два, по чотири і т. д. У колоні глибина строю більша ширини або дорівнює їй (мал.1б).

Ряд – частина осіб, що стоять у колоні на одній лінії по фронту. У колоні по чотири кожна четвірка становить ряд.

Мал. 1.



Інтервал – відстань по фронту між особами в шерензі (дорівнює ширині долоні).

Дистанція – відстань (у глибину) між особами в колоні (дорівнює піднятій вперед руці).

Фланг – правий і лівий краї строю. Назва флангів стала і під час поворотів не змінюється. Виконавці, які стоять у шерензі крайніми, називаються відповідно: **правофланговим та лівофланговим**.

Фронт – сторона строю, куди особи повернуті обличчям маючи правий фланг справа.

Тил – сторона, протилежна фронту.

Напрямний – особа, яка рухається першою у колоні. За напрямним рухаються інші особи.

Замикаючий – особа, яка рухається у колоні останньою.

Глибина строю – відстань від першої шеренги до останньої шеренги.

Двошеренговий стрій – стрій, в якому особи другої шеренги стоять за особами першої шеренги на дистанції в один крок або піднятої вперед руки.

Зімкнутий стрій – стрій, в якому особи стоять у шеренгі один від одного на інтервал, що дорівнює ширині долоні між ліктями, або в колонах на дистанції піднятої вперед руки або одного кроку.

Розімкнений стрій – стрій, в якому особи стоять у шеренгі на інтервал у один крок або на інтервали, визначені керівником.

Формування дисципліни та злагоженості в строю є ключовими завданнями стройових вправ. Вони спрямовані на розвиток організованості, синхронності рухів і виконання наказів, що є основою для ефективної роботи в колективі.

Дисципліна забезпечує чітке та своєчасне виконання команд, що сприяє:

- Злагоджений взаємодії в групі.
- Підвищенню відповідальності кожного учасника за свої дії.
- Формуванню навичок слухати та діяти відповідно до інструкцій.

Методи формування дисципліни:

- **Навчання виконання команд:** учасники навчаються швидко реагувати на команди керівника (наприклад, "струнко", "вільно", "праворуч").
- **Поступове ускладнення вправ:** від простих (наприклад, шиккування в одну лінію) до складних (перешиккування, синхронні повороти в русі).
- **Ритмічне виконання вправ:** марширування з однаковою довжиною кроку та ритмом.
- **Регулярні тренування:** повторення вправ для закріплення навичок чіткого виконання завдань.

Значення злагодженості у строю. Злагоженість дозволяє групі діяти як єдиний механізм, що важливо в умовах колективної роботи. Вона:

- Покращує організацію групових дій.
- Формує відчуття командного духу та взаємної підтримки.
- Дозволяє уникнути помилок і хаосу під час виконання завдань.

Методи розвитку злагодженості:

- **Тренування в синхронності:** всі учасники виконують рухи одночасно (марширування, повороти).
- **Вправи на координацію:** наприклад, синхронне виконання команд на повороти та зупинки.
- **Зміна темпу:** навчання злагоджено реагувати на зміну темпу руху (швидко або повільне марширування).
- **Робота в групах:** поділ на менші групи для формування злагоджених дій, які потім інтегруються в загальний колектив.

Вправи для формування дисципліни та злагодженості:

- **Шиккування та перешиккування:** вправи на побудову та зміну строю (в одну лінію, у колону, в кілька ліній).
- **Розрахунок:** визначення інтервалів між учасниками для рівномірного розташування.

- **Марширування:** синхронний рух усіх учасників із заданим темпом і довжиною кроку.
- **Повороти на місці та в русі:** виконання команд на повороти "праворуч", "ліворуч", "кругом".
- **Зупинка в строю:** одночасна зупинка всіх учасників за командою.

Психологічний аспект дисципліни та злагоженості:

- **Формування взаємної довіри:** кожен учасник впевнений у діях інших членів колективу.
- **Розвиток відповідальності:** кожен відчуває свою важливість для загального успіху.
- **Покращення комунікації:** учасники вчаться чітко виконувати інструкції та слідувати команді.

Команди під час проведення стройових вправ є основним засобом керування діями учасників, забезпечуючи організованість, синхронність і чіткість рухів. Вони слугують інструментом дисципліни та злагоженості, що дозволяє ефективно виконувати завдання в групі.

Основні причини важливості команд:

1. **Організація руху:**
 - Команди визначають послідовність дій і допомагають уникнути хаосу.
 - Вони формують чіткий порядок виконання вправ, забезпечуючи синхронність дій у строю.
2. **Розвиток дисципліни:**
 - Регулярне виконання команд виховує уважність і відповідальність.
 - Учасники навчаються реагувати на команди швидко та без зайвих роздумів, що підвищує рівень дисципліни.
3. **Злагоженість у групі:**
 - Команди допомагають синхронізувати дії всіх учасників, забезпечуючи їх одночасне виконання.
 - Чіткість виконання команд підвищує ефективність роботи всієї групи.

4. Точність і безпека:

- Команди спрямовують рухи учасників, знижуючи ризик неправильних дій чи травм.
- Чіткі вказівки забезпечують правильне положення тіла та рухів.

5. Командний дух:

- Виконання команд усіма учасниками одночасно створює відчуття єдності.
- Це сприяє формуванню психологічної підтримки та взаєморозуміння в колективі.

Типи команд:

1. Попередні команди:

- Вказують на те, яку дію слід виконати.
- Наприклад: "На право", "До строю", "Струнко".

2. Виконавчі команди:

- Подаються після попередньої та сигналізують момент виконання.
- Наприклад: "РУ-ШАЙ", "КРО-КОМ", "КРУ-ГОМ".

3. Команди-сигнали:

- Можуть бути подані жестом, звуком (свисток, удар барабана) або іншими засобами.
- Застосовуються для координації дій у спеціальних умовах.

Правила подачі команд:

1. Чіткість і зрозумілість:

- Команди повинні бути виразними, щоб уникнути плутанини.

2. Правильний тон і гучність:

- Попередня команда подається рівним тоном, виконавча — енергійним і чітким.

3. Послідовність:

- Використовуються лише ті команди, які є зрозумілими та послідовними для учасників.

4. Рівномірний темп:

- Інтервал між попередньою та виконавчою командами повинен бути оптимальним для підготовки учасників до виконання.

Організаційні команди :

«СТАВАЙ!» - за цієї командою треба швидко стати зліва(у шерензі) або ззаду(у колоні) від того, хто подає команду і прийняти стройову (основну) стійку.

«РІВНЯЙСЬ!» - команда для вирівнювання строю.

«СТРУНКО!» - за цієї командою особи приймають стройову стійку.

«ВІЛЬНО!» - команда, за якою слід розслабити в коліні одну ногу, не сходячи з місця.

«ВІДСТАВИТИ!» - ця команда подається для скасування попередньої і припинення виконання вправи.

«РОЗІЙДИСЬ!» - за цієї командою особи покидають стрій.

Організаційні дії

«За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!»- команди для визначення кількості осіб в строю;

«На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!», «По три (чотири....десять) – РОЗПОДІЛИСЬ!» - команди для розподілу .

Повороти на місці – рух тіла навколо вертикальної осі зі зміною позицій ступень.

Шиккування і перешиккування.

Шиккування та перешиккування – це базові елементи стройових вправ, що використовуються для організації групи людей у чітко визначений порядок для виконання завдань або навчання. Вони сприяють розвитку дисципліни, організованості, злагодженості та координації дій у колективі.

Шиккування – це побудова групи в певному порядку залежно від поставленого завдання чи умов.

Основні типи шиквань:

1. В одну лінію (шеренга):

- Учасники стоять один біля одного на однаковій відстані, обличчям до керівника.

- Використовується у підготовчій та заключній частинах заняття, перевірки складу групи.
- 2. У дві або більше ліній (дві шеренги):**
 - Учасники розташовуються у кілька рядів, один за одним.
 - Застосовується для формування великих груп.
- 3. У колоні (по одному, по двоє, по троє):**
 - Учасники стоять один за одним, утворюючи вертикальну лінію.
 - Використовується для руху групи чи перешикувань.
- 4. Кругове шикування (коло):**
 - Учасники розташовуються у формі кола.
 - Застосовується для проведення колективних вправ або обговорень.

Команди для шикування:

- "В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!"
- "У колону по двоє – ШИКУЙСЬ!"
- "В одну лінію – РІВНЯЙСЬ!"

Вимоги до шикування:

- Рівномірні проміжки між учасниками.
- Чітке виконання команди.
- Усі учасники мають стояти рівно, зберігаючи правильну поставу.

Перешикування – це зміна порядку або форми шикування залежно від нових завдань.

Основні види перешикувань:

- 1. Розмикання:**
 - Збільшення інтервалів між учасниками (наприклад, для виконання фізичних вправ).
 - Команда: "На два кроки розімкнись!"
- 2. Змикання:**
 - Зменшення відстаней між учасниками.
 - Команда: "Зімкнись!"

3. Зміна кількості колон або шеренг:

- Перехід із однієї форми шикування в іншу (наприклад, з однієї колони в дві).
- Команда: "З шеренги в колону по два – ПЕРЕШИКУЙСЬ!"

4. Повороти строю:

- Зміна напрямку обличчям до командира або у бік руху.
- Команда: "На праворуч (ліворуч) – КРУГОМ!"

5. Рух строєм:

- Перехід групи з однієї позиції в іншу в шикуванні.
- Команди: "КРО-КОМ РУШ!" або "СТІЙ!"

Особливості перешикувань:

- Виконуються чітко та злагоджено.
- Учасники повинні швидко реагувати на команди.
- Не допускаються помилки у послідовності дій або порушення рівності строю.

Значення шикувань та перешикувань

1. Організація групи:

- Забезпечує чіткий порядок для виконання навчальних, фізичних чи дисциплінарних завдань.

2. Розвиток дисципліни:

- Виховує в учасників відповідальність, уважність і готовність виконувати накази.

3. Злагодженість у діях:

- Допомогає розвивати навички колективної роботи та синхронізації.

4. Підвищення рівня фізичної підготовки:

- Учасники виконують вправи у заданому порядку, що сприяє координації та витривалості.

Шикування та перешикування є ключовими елементами стройової підготовки, які забезпечують організованість, дисципліну та ефективну координацію дій у групі. Вони сприяють розвитку командного духу, витривалості й чіткості виконання завдань.

Пересування.

До цієї групи відносяться вправи, пов'язані з переміщеннями різного характеру.

Стройовий крок – крок при якому пряму ногу потрібно піднімати на висоту 15-20 см від підлоги (підшву тримати горизонтально і ставити її твердо на всю стопу).

Похідний крок – відрізняється від стройового більшою свободою рухів.

Крок (біг) на місці виконуються за командою “На місці кроком (бігом) – РУШ!”. Виконавці починають крок з лівої ноги.

Перехід з ходьби на біг і навпаки. Перехід з ходьби на біг виконується за командою: “Бігом – РУШ!”.

Зупинка строю. 1. Для припинення руху подається команда “Група – СТІЙ!”. **2.** Для зупинки строю у визначеному місці: “Напрямний – НА МІСЦІ!”. **3.** Для того щоб зупинити виконавців у розімкнутому строю, подається команда: “Дистанція 2 (3, 4) кроки. Група – НА МІСЦІ!”.

Зміна характеру і темпу пересувань. 1. Для зміни довжини кроку користуються командами: “ПІВКРОКУ!”, “ПОВНИЙ КРОК!”, “ДОВШИЙ КРОК!”, “КОРОТШЕ КРОК!”. **2.** Для зміни частоти кроку командують: : “ЧАСТІШЕ КРОК!”, “РІДШЕ!”.

Повороти ліворуч і праворуч під час руху виконуються за командою: “Право-РУЧ!”, “Півповороту право-РУЧ!”, “Ліво-РУЧ!”, “Півповороту ліво-РУЧ!”.

Поворот кругом під час руху виконується за командою “Кругом – РУШ!”.

Рух у прямих, косих та колових напрямках.

Обхід – пересування групи вздовж меж залу.

Діагональ – це рух в косому напрямі з одного кута до протилежного.

Мала діагональ – рух від одного кута залу до правого бо лівого (верхню або нижню) середину, а також від цих середин до кутів.

Протихід – рух за напрямним у протилежному напрямі з інтервалом в один крок.

“Змійка” – декілька протиходів, виконаних підряд у різних напрямках.

Схрещення – це почергове проходження двох колон через одну точку, не порушуючи при цьому темпу і ритму руху.

Петля – це один проти хід, що закінчується рухом в обхід у попередньому напрямі.

Коло – рух виконавців по окружності.

2.2. ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ

Загально-розвивальні вправи (ЗРВ) є базовим компонентом у тренувальному процесі спортсменів, спрямованим на гармонійний розвиток фізичних якостей, зміцнення організму та підготовку до специфічних навантажень. Вони допомагають створити фундамент для досягнення високих спортивних результатів.

Роль ЗРВ у підготовці спортсменів:

1. Фізична підготовка:

- Сприяють розвитку базових фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації.
- Зміцнюють м'язи, зв'язки й суглоби, що важливо для запобігання травм.

2. Підготовка до спеціальних вправ:

- Служать як етап підготовки перед виконанням складних або високонавантажених вправ.
- Поліпшують адаптацію організму до навантажень.

3. Відновлення:

- Використовуються як частина відновлювальних тренувань після змагань або інтенсивних навантажень.
- Допомагають зменшити напругу в м'язах і покращити кровообіг.

4. Універсальність:

- Підходять для спортсменів усіх видів спорту незалежно від рівня підготовки.
- Виконуються як на початковому, так і на професійному рівні.

Основні завдання ЗРВ у тренувальному процесі:

1. Формування загальної фізичної підготовленості:

- Розвиток усіх груп м'язів і гармонійний фізичний розвиток.
- Поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем.

2. Профілактика травм:

- Зміцнення опорно-рухового апарату.
- Підвищення еластичності м'язів і зв'язок.
- 3. Поліпшення технічної бази:**
 - Розвиток координації й точності рухів, необхідних для виконання спеціальних вправ.
 - Формування правильної постави й рухових навичок.
- 4. Психологічна підготовка:**
 - Сприяють налаштуванню спортсмена на роботу, зменшення напруги та покращенню концентрації.

Основні типи ЗРВ у спортивній підготовці:

- 1. Динамічні вправи:**
 - Рухи з амплітудою для розігрівання м'язів (нахили, махи руками й ногами, обертання).
 - Застосовуються під час розминки перед основним тренуванням.
- 2. Статичні вправи:**
 - Утримання певних поз для розвитку сили та витривалості (планка, "віс" на перекладині).
- 3. Силкові вправи:**
 - Вправи з вагою власного тіла або додатковими обтяженнями (віджимання, присідання, вправи з гантелями).
- 4. Розтягувальні вправи:**
 - Комплекси для збільшення гнучкості та рухливості суглобів (шпагати, нахили до ніг).
- 5. Комплекси для координації:**
 - Складні вправи, які вимагають точності й синхронності рухів (балансування, вправи з м'ячем).

Використання ЗРВ на різних етапах підготовки спортсменів:

- 1. На початковому етапі:**
 - Основна увага приділяється розвитку базових фізичних якостей.
 - Вправи спрямовані на підготовку організму до майбутніх навантажень.
- 2. На етапі вдосконалення:**
 - ЗРВ інтегруються зі спеціальними вправами, зберігаючи роль загального фізичного розвитку.
 - Удосконалюються навички витривалості, гнучкості й координації.
- 3. На етапі відновлення:**
 - Вправи використовуються для зняття м'язового напруження, покращення кровообігу та відновлення після інтенсивних тренувань або змагань.

Загально-розвивальні вправи класифікуються за анатомічному принципу:

1. Вправи для рук і плечового поясу;
2. Вправи для м'язів шиї й тулуба;
3. Вправи для м'язів ніг;
4. Вправи для м'язів усього тіла.

При складанні комплексів загально-розвивальних вправ (ЗРВ) необхідно враховувати принципи гармонійного розвитку організму, цілі тренувань, вік, рівень фізичної підготовки й індивідуальні особливості учасників. Добре структурований комплекс забезпечує ефективність тренування та сприяє зміцненню здоров'я.

Основні правила складання комплексів ЗРВ:

1. Визначення мети комплексу

- **Оздоровчий:** спрямований на загальне зміцнення організму.
- **Тренувальний:** акцент на розвиток сили, витривалості, гнучкості чи координації.
- **Реабілітаційний:** відновлення після травм чи хвороб.
- **Підготовчий:** підготовка до основного виду діяльності або тренування.

2. Урахування віку та рівня фізичної підготовки

- **Для дітей:** вправи повинні бути простими, цікавими, з акцентом на ігрову форму.
- **Для дорослих:** підходять вправи середньої та високої інтенсивності, спрямовані на розвиток сили, витривалості.
- **Для літніх людей:** вправи мають бути помірними, із мінімальним навантаженням на суглоби й серцево-судинну систему.

3. Принципи чергування навантаження

- **Послідовність:** вправи виконуються в логічному порядку (від простих до складних).
- **Чергування груп м'язів:** після вправ для рук переходять до вправ для ніг, потім – для спини тощо.
- **Інтенсивність:** починати з меншого навантаження, поступово його збільшуючи, і завершувати легкими вправами.

4. Різноманітність вправ

- Використовувати різні типи рухів: динамічні, статичні, силові, розтяжки.
- Поєднувати вправи з предметами (м'ячі, гантелі, скакалки) та без них.
- Включати ігрові та координаційні вправи для підтримки інтересу.

5. Контроль за виконанням

- Дотримуватися правильної техніки виконання вправ для уникнення травм.
- Слідкувати за диханням (вдих при розслабленні, видих при напруженні).
- Звертати увагу на позу, положення тіла та синхронність рухів.

6. Дозування навантаження

- **Кількість повторів:** залежить від рівня фізичної підготовки.
 - Діти: 6–8 повторень.
 - Дорослі: 10–15 повторень.
- **Тривалість вправ:** встановлюється залежно від цілей (наприклад, упор лежачи – 30 секунд, біг – 1 хвилина).
- **Інтервали відпочинку:** мають бути короткими, щоб підтримувати активність (10–30 секунд між вправами).

7. Врахування індивідуальних особливостей

- Коригувати вправи залежно від фізичних можливостей, стану здоров'я та віку.
- Уникати вправ, які можуть спричинити дискомфорт чи перевантаження.

Приклади ЗРВ для спортсменів:

1. **Для рук і плечового поясу:**
 - Обертання руками, згинання та розгинання рук з гантелями.
 - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.
2. **Для тулуба:**
 - Нахили вперед, убік, обертання тулуба.
 - Підйом тулуба з положення лежачи.
3. **Для ніг:**
 - Присідання, випади, стрибки.
 - Підйоми ніг із положення лежачи.

4. Для розвитку гнучкості:

- Нахили до ніг, розтяжка м'язів спини й тазу.
- Шпагати та розкриття стегон.

Основні положення ЗРВ – це вихідні позиції, з яких виконуються вправи, спрямовані на гармонійний розвиток тіла. Ці положення забезпечують правильне розташування тіла в просторі, рівномірний розподіл навантаження та безпечне виконання рухів.

Вимоги до виконання основних положень:

1. Правильна техніка:

- Рівна спина, природне положення хребта.
- Контроль за розташуванням кінцівок, уникнення зайвої напруги.

2. Симетричність:

- Вправи повинні виконуватись рівномірно для обох сторін тіла.

3. Стабільність:

- Забезпечення стійкого положення, щоб уникнути травм.

4. Контроль дихання:

- Плавне дихання під час виконання вправ (вдих на розслаблення, видих на зусилля).

Значення основних положень у ЗРВ:

1. Забезпечення безпеки:

- Правильні вихідні позиції знижують ризик травм.

2. Рівномірний розподіл навантаження:

- Вправи виконуються ефективніше, залучаючи потрібні групи м'язів.

3. Підвищення ефективності:

- Виконання вправ із правильного положення забезпечує максимальну користь.

4. Універсальність:

- Основні положення використовуються в усіх типах ЗРВ і для різних рівнів підготовки.

Положення стоячи.

Стійка -вертикальне положення гімнаста.

Основна стійка (о.с.) – стійка, в якій ноги розігнуті в колінних і тазостегнових суглобах і стоять вертикально, ступні – п'яти разом, а носки

злегка розведені; голова прямо, тулуб випрямлений, плечі «розгорнені», живіт підтягнутий.

Зімкнута стійка-стійка, коли носки і п'яти зімкнуті.

Вузька стійка - стійка, коли стопи знаходяться на відстані ширини стопи

Стійка ноги нарізно -ступні розташовані, як і в основній стійці, але ноги на ширині плечей. Інше положення ступень треба вказувати додатково.

Широка стійка -стійка, в якій ноги розведені широко (вдвічі ширше плечей) в сторони. Про положення рук, якщо вони не внизу, повинні бути додаткові вказівки.

Стійка ноги нарізно правою (лівою) -стійка, в якій ноги стоять так, щоб права (ліва) нога була на крок попереду, ступні на одній лінії. Вага тіла розподіляється на обидві ноги рівномірно. Стійка може бути широкою і вузькою, про що потрібно вказувати додатково.

Стійка в лінію правою (лівою)- права нога стоїть перед лівою, права п'ятка торкається лівого ногою стійка схресно правою Стійка, в якій одна нога знаходиться перед іншою схерестно і торкається коліна іншої ноги, ступні паралельні на відстані одна від одної на 10- 15 см. Вага тіла розподілена на обидві ноги рівномірно.

Права вперед (назад, в сторону) на носок -носок виставленої правої ноги відтягнути. Коліна випрямленні. Вага тіла на опорній лівій нозі.

Стійка на лівій, права зігнута -стегно піднімається до горизонтального положення, гомілку вертикальна

Стійка на колінах -гомілка і тильна сторона стопи повністю торкаються підлоги; стегно, тулуб та голова знаходяться на одній вертикалі.

Присіди і напівприсіди.

Присід – це положення на зігнутих ногах.

Присід -ноги зігнуті до межі, ступні на носках (інше положення ступень та положення рук вказується додатково.), тулуб з головою знаходяться на одній вертикалі.

Напівприсід -ноги зігнуті, стегно з гомілкою утворюють кут 90^0 , п'яти стоять на підлозі. Інше положення ступень та положення рук вказується додатково.

Напівприсід з нахилом, руки на пояс -ноги зігнуті, стегно з гомілкою утворюють кут 90^0 , п'яти стоять на підлозі, нахил тулуба, положення рук вказується додатково (руки на пояс).

Круглий напівприсід - коліна зігнуті не до кінця, спина округлена, руки угору закруглені, долонями вниз. Інше положення ступень та положення рук вказується додатково

Присід на правій (лівій)- присісти на правій (лівій) нозі, інша нога вперед (не торкається підлоги), коліна зімкнуті. Інше положення ступень та положення рук вказується додатково.

Випади

Випад – це рух або положення з виставленням (в певному напрямку) й одночасним згинанням опорної ноги, коліно зігнутої ноги знаходиться над стопою, ступні паралельні, тулуб знаходиться у вертикальному положенні. Відрив від пола п'ятки нога яка стоїть позаду вважається помилкою. Інші положення вказується додатково.

Випад правою (лівою)- положення, коли опорна ліва (права) нога виставлена та зігнута вперед, інша нога стоїть позаду випрямлена в коліні, тулуб на одній вертикалі з тазом.

Випад вправо (вліво)- положення, коли опорна права (ліва) нога виставлена вправо (вліво) і зігнута в коліні, тулуб – вертикально.

Глибокий випад вправо (вліво) -виконується випад вправо (вліво) з максимально можливою амплітудою, тулуб – вертикально.

Глибокий випад правою (лівою) - виконується випад правою (лівою) з максимально можливою амплітудою, тулуб – вертикально.

Нахилений випад вправо (вліво)- положення, коли виконується випад вправо (вліво) з нахилом тулуба вправо (вліво), руки вгору; ліва (права) нога, бік тулубу і однойменна рука, знаходяться на одній нахиленій лінії.

Нахилений випад правою (лівою)- положення, коли виконується випад правою (лівою) з нахилом тулубу, руки вгору; ліва (права) нога, тулуб і руки, знаходяться на одній нахиленій лінії.

Сіди

Сід – це положення сидячи на підлозі або на снаряді.

Сід - положення сидячи, ноги разом випрямлені, стопи відтягнуті у відповідності з гімнастичним стилем.

Сід ноги нарізно - положення сидячи, ноги розведені настільки, наскільки дозволяє рухомість у кульшових суглобах, коліна випрямлені, стопи «натягнуті».

Сід зігнув ноги -у положенні сидячи ноги максимально зігнуті, відтягнуті носки торкаються підлоги.

Сід зігнув ноги схресно -у положенні сід зігнув ноги гомілки с хрестно, коліна розведені .

Сід кутом -положення сидячи, ноги підняті так, щоб стопи були на одному рівні з головою.

Сід зігнувшись-положення сидючи, ноги підняті майже до вертикалі, наскільки дозволяє гнучкість .

Сід із захватом-положення сидючи, руками ноги притягуються до тулуба, коліна випрямлені .

Сід на п'ятках- положення сидючи на п'ятках, ноги зігнуті, разом, гомілки і тильна сторони стоп спираються на підлогу .

Сід на лівому (правому) стегні - положення сидючи зліва (справа) від зігнутих ніг, відповідні стегно, гомілка і стопа лежать на підлозі.

Упори

Упор — положення з опорою руками (однією рукою), при якому точка опори нижче плечового поясу.

В гімнастиці **упори** — це базові статичні або динамічні положення тіла, які служать основою для виконання багатьох вправ. Упори можуть бути виконані на різних рівнях і з використанням різних частин тіла.

Упор стоячи зігнувшись- положення, при якому тіло максимально нахилено вперед, руки на підлозі трохи попереду носків випрямлених ніг, тяжкість тіла рівномірно розподілена на руки та ноги.

Упор присівши - положення присіду з опорою руками на підлогу, лікті випрямлені, долоні з пальцями нарізно опираються у підлогу, плечові суглоби над кистями .

Упор стоячи на колінах - положення, при якому опорними місцями є коліна, гомілки зі стопами та долоні; стегна і руки перпендикулярні до підлоги, тулуб — горизонтально .

Упор стоячи на лівому (правому) коліні -положення, при якому опорними місцями є ліве (праве) коліно, ліва (права) гомілки а зі стопою та долоні; ліве

(праве) стегно і руки перпендикулярні до підлоги, права (ліва) пряма, піднята до горизонталі, тулуб – горизонтально .

Упор сидячи позаду - з положення сидячи, руки відставлені назад, і опора на руки за тулубом .

Упор сидячи позаду, кутом - положення сидячи, ноги підняті так, щоб стопи були на одному рівні з головою . Руки відставлені назад, опора на руки за тулубом.

Упор лежачи - положення, при якому опорними місцями є долоні та стопи, плечові суглоби знаходяться над кистями, тулуб, таз і ноги – на одній нахилений лінії.

Упор лежачи на передпліччях - аналогічно положенню «упор лежачи», але опора на передпліччя

Упор лежачи на стегнах - положення, при якому опорними місцями є долоні й ноги: стегна, гомілки та стопи; спина прогнута, лікті випрямлені.

Упор лежачи правим (лівим) боком на передпліччі - тулуб повернуто боком до опори, спираючись на передпліччя однієї руки й ноги, тулуб прямий, вільна рука вздовж тіла (інше положення вільної руки описується додатково).

Нахили

Нахил – це термін, який означає згинання тіла.

Напівнахил - положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут у 45° .

Нахил – положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут у 90° .

Нахил вперед донизу – положення тулуба якомога нижче.

Нахил прогнувшись - Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут у 90° , прогнутий у спині, голова піднята.

Нахил з захватом - положення нахил у, взявшись руками за низ гомілок і близько притягнувши тулуб до стегон; при гарній гнучкості просвіту між стегнами і тулубом немає .

Нахил вправо (вліво) Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі вправо (вліво) на анатомічно можливу величину, строго у фронтальній площині.

Положення лежачи

Положення лежачи в гімнастиці — це базове статичне положення, яке використовується як вихідне або проміжне у багатьох вправах.

Лежачи на спині - положення, при якому торкаються підлоги всі частини задньої поверхні тіла

Лежачи на животі - положення, при якому торкаються підлоги всі частини передньої поверхні тіла, підборіддя теж торкається підлоги,

Лежачи на животі, прогнувшись - положення, при якому торкаються підлоги живіт і таз; верхня частина тулубу і ноги знаходяться над поверхнею підлоги якомога вище, в залежності від сили м'язів спини.

Лежачи на правому (лівому) боці - положення, при якому торкається підлоги права (ліва) сторона тіла, однойменна рука піднята вгору, спираючись долонею на підлогу.

2.3. ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ

Прикладні вправи — це вправи, що застосовуються в повсякденному житті, трудовій і військовій діяльності, а також у спортивній практиці. До них відноситься ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, переповзання, підняття й

перенесення партнерів, снарядів, матів, подолання смуги перешкод, вправи в рівновазі на зменшеній площі опори.

Ці вправи впливають на організм людини, є важливим засобом для загальної фізичної підготовки й розвитку спритності, сприяють вихованню навичок, необхідних для його практичної й спортивної діяльності. Навчити ощадливо, правильно ходити, бігати, переборювати перешкоди й та інше – одне з головних завдань гімнастики. За допомогою прикладних вправ удосконалюється загальна координація рухів, розвиваються й зміцнюються окремі м'язові групи.

Ходьба :

- Звичайна ходьба в різних темпах, зі зміною напрямків, з додаванням роботи рук;
- Ходьба з високим підніманням стегон, ходьба на носках, п'ятах або зовнішніх сторонах стоп;
- Ходьба на спортивному обладнанні – колода, гімнастична лава.

Біг:

- Звичайний біг, зі зміною напрямків, з додаванням роботи рук;
- Біг з прискоренням, біг з зупиною, біз зі зміною швидкості та відстані;
- Біг із подоланням перешкод (наприклад, бар'єрів чи лавок).

Метання:

- Метання м'ячів, палок або імітація метання гранат.
- Метання на дальність і точність (наприклад, у кільце або мішень).

Лазіння та перелазіння:

Лазіння та перелазіння — це різновиди прикладних гімнастичних вправ, які розвивають силу, координацію, гнучкість і витривалість. Вони мають практичне значення, адже ці рухи часто використовуються у повсякденному житті, рятувальних операціях або військовій підготовці.

Лазіння -це рухи, які виконуються з використанням рук і ніг для переміщення по вертикальній або похилій поверхні.

Види лазіння:

1. Лазіння по канату:

- Вгору-вниз, використовуючи лише руки або руки і ноги.
- Рухи ногами: "перехват ногами" або "скручування каната ногами".

2. Лазіння по жердині:

- Вертикальне лазіння з використанням рук і ніг.
- Тримання тіла за допомогою обхвату жердини.

3. Лазіння по похилій площині:

- Лазіння на похилих сітках чи стінках.
- Рухи по похилих канатах чи вузьких конструкціях.

4. Лазіння по гімнастичній драбині:

- Лазіння вгору і вниз з переміщенням рук і ніг по щаблях.
- Варіанти: прямий рух, рух боком або через щабель.

Практичне значення

- Розвиток сили рук, плечового пояса, ніг і корпусу.
- Поліпшення координації рухів.
- Підвищення витривалості.

Перелазіння - це переміщення через перешкоди різної висоти, ширини або складності. Використовується для тренування спритності, швидкості та орієнтації у просторі.

Види перелазіння:

1. Через горизонтальні перешкоди:

- **Перелаз через лавку:**
 - Прямий перелаз із використанням рук і ніг.
 - Бічний перелаз.
- **Перелаз через колоду:**
 - Обхват колоди руками з подальшим підніманням тіла.

2. Через вертикальні перешкоди:

- **Стіна або паркан:**
 - Перелаз через верх із опорою на руки.
 - Використання допоміжних засобів (петлі, канати).

3. Через похилі перешкоди:

- Перелаз по нахиленій площині або сітці.
- Застосування рук для утримання рівноваги.

4. Через комбіновані перешкоди:

- Наприклад, через колоду з канатом або сітку.

- Рух із використанням різних технік: підтягування, перекидання ніг.

Основні техніки перелазіння:

- **З опорою на руки:** при цьому ноги підтягуються до перешкоди.
- **З повним перекиданням тіла:** руки і ноги працюють разом для швидкого подолання перешкоди.
- **З підскоком:** використовується для високих об'єктів.

Практичне значення

1. **Розвиток фізичних якостей:**
 - Сила, спритність, гнучкість, витривалість.
2. **Підготовка до реальних умов:**
 - Подолання перешкод у природі, рятувальних чи екстремальних ситуаціях.
3. **Загальний розвиток координації:**
 - Покращення орієнтації у просторі, балансу та точності рухів.

Ці вправи часто використовуються в навчальних програмах, військовій підготовці або тренуваннях зі спортивного туризму.

2.4. ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДАХ.

Вправи на гімнастичних приладах є ключовим елементом спортивної гімнастики. Вони допомагають розвивати силу, гнучкість, координацію та рівновагу.

Статичні вправи – це нерухомі пози, тобто виси або упори, які виконує спортсмен на тому або іншому снаряді.

Силові переміщення – це повільні переходи з одного статичного положення в інше, наприклад: згинання та розгинання рук (підтягування), опускання у вис, з вису силою у вис зігнувшись, з вису позаду у вис зігнувшись, підйом силою в упор і ін.

Динамічні – до махових вправ відносяться переміщення по колу тіла, (оберти) або його частин (розмахування, підйоми, зіскоки).

Гімнастичні прилади поділяються за їхнім призначенням та видом вправ: для чоловіків, для жінок і універсальні.

Основні характеристики вправ:

1. Технічна складність:

- Виконання вправ передбачає дотримання чітких правил, таких як правильна техніка рухів, контроль над тілом, стабільність.
- Рівень складності визначається кількістю елементів високої складності (сальто, оберти, перевороти, махи).

2. Сила та гнучкість:

- Вправи вимагають високої сили м'язів рук, спини, ніг, а також хорошої розтяжки.
- Баланс між силовими та гнучкісними елементами особливо важливий.

3. Амплітуда та точність:

- Амплітудність рухів (максимальна широта махів, кидків) є показником майстерності.
- Точність – це здатність завершувати елементи з правильною технікою та стабільним приземленням.

4. Естетичність:

- Важливим компонентом є плавність рухів, гармонія, хореографічні складові (особливо в жіночій програмі).

Ось основні вправи на гімнастичних приладах:

1. Перекладина - горизонтальна жердина, яка використовується для силових, динамічних і статичних вправ.

Основні характеристики: динаміка, координація рухів, великі оберти з поворотами.

Вправи:

- **Згинання та розгинання:** широким і вузьким хватом.
- **Вис та махи:**
 - Махи вперед і назад для розвитку динаміки.
 - Розгойдування з подальшим підйомом.
- **Підйоми переворотом:**
 - Підйом переворотом у вис із обертанням навколо перекладини.
- **Обертальні рухи (гімнастичні круги):**
 - Обертання корпусу навколо перекладини.
- **Статичні елементи:**
 - Утримання тіла у висі на зігнутих руках.

2. Бруси (паралельні), бруса різновисокі - дві паралельні жердини довжиною 3500мм. Жердина виготовлена з твердих порід деревини,

усередині якої знаходиться металевий прут. Використовуються для виконання силових і динамічних елементів.

Основні характеристики: плавність переходів, координація рук і тіла, точність махових рухів.

Вправи:

- **Підйом та опускання:**
 - З положення упору або вису.
- **Махові рухи:**
 - Махи ногами вперед-назад для створення імпульсу.
- **Силові вправи:**
 - Згинання та розгинання в упорі.
 - Утримання тіла в горизонтальному положенні.
- **Перевороти:**
 - Через бруси вперед або назад.
- **Статичні елементи:**
 - Кут в упорі (утримання ніг під прямим кутом до тіла).

3. Гімнастичний кінь (з ручками)- має корпус довжиною 1600мм , ширину- 350мм, висоту — 280мм. Корпус гімнастичного коня встановлений на металевих опорах.

Цей прилад використовується для розвитку координації та рівноваги.

Вправи:

- **Махи ногами:**
 - Одночасні махи обома ногами.
 - Чергування махів.
- **Обертання корпусу:**
 - Пересування рук навколо коня під час обертання ніг.
- **Переходи:**
 - З однієї ручки на іншу з використанням махів.
- **Розкручування:**
 - Технічні обертальні рухи для підвищення динаміки.

4. Колода - спортивний прилад для жінок. Вона складається з дерев'яного бруса, встановленого на двох металевих опорах. Довжина колоди 5000мм, ширина робочої поверхні складає 100 мм. Жіночий прилад для розвитку рівноваги та координації.

Вправи:

- **Ходьба:**
 - Звичайна ходьба по колоді.
 - Ходьба з підйомами ніг.
- **Обертання та повороти:**
 - Повороти на 180° і 360°.
- **Перекиди:**
 - Вперед і назад із збереженням рівноваги.
- **Стрибки:**
 - Стрибки з поворотами або в групуванні.
- **Статичні вправи:**
 - Стояння на одній нозі.
 - Утримання шпагату.

5. **Гімнастичні кільця** - Являє собою два кільця, підвішені на поперечині на тросах, відстань між якими становить 0,5 м. Це підвісний прилад, який вимагає значної сили рук і поясу верхніх кінцівок.

Основні характеристики: сила поясу верхніх кінцівок, стабільність у статичних елементах (хрест, ластівка).

Вправи:

- **Виси:**
 - Звичайний вис або вис із підняттям ніг.
- **Статичні елементи:**
 - "Кут" у висі (підняття ніг під прямим кутом).
 - "Хрест" (утримання рук у горизонтальному положенні).
- **Махові рухи:**
 - Махи вперед-назад для підготовки до силових елементів.
- **Підйоми та опускання:**
 - Перехід із вису у верхній упор.
- **Обертання:**
 - Крутіння корпусу із збереженням контролю.

6. **Опорний стрибок.** Вправи виконуються через гімнастичного коня (бо гімнастичний стіл).

Основні характеристики: сила розбігу, висота та точність стрибка, чистота приземлення.

Етапи вправи:

1. **Розбіг:**
 - Швидкий набір темпу для стрибка.
2. **Відштовхування від трампліну:**
 - Сила відштовхування залежить від розбігу.
3. **Політ:**
 - Виконання елементів у повітрі (групування, розгинання).
4. **Приземлення:**
 - М'яке і стійке завершення вправи.

ДОПОМІЖНІ ТРЕНУВАЛЬНІ ПРИЛАДИ ТА ГІМНАСТИЧНЕ ОБЛАДНАННЯ.

Мати гімнастичні використовують для пом'якшення удару при виконанні стрибків з снарядів. Оболонки матів шиють з бавовняних тканин, льняного полотна, парусини. Як набивання використовують вату, вичіски, поролон, губчасту гуму. Чохли для матів шиють зі штучної шкіри. Виготовляють мати двох типорозмірів 2000 x 1250 мм і 2000 x 1000 мм; товщина їх не повинна перевищувати 65 мм.

В даний час для тренувань, дитячих і юнацьких змагань зі спортивної гімнастики використовують поролонові мати товщиною 200 мм, однак для виконання вправ на змаганнях для дорослих поролоновими матами користуватися не дозволяється.

Козел гімнастичний має таку ж конструкцію, що і гімнастичний кінь: він відрізняється довжиною - 670 мм. Вони бувають стрибкові і махові; використовують їх для тренування в шкільних спортивних залах.

Місток гімнастичний застосовують для опорних стрибків, вправ на колоді і брусах. Гімнастичний місток підкидної підсилює відштовхування й забезпечує спортсменів подолання більш значної відстані, ніж при виконанні вправи із твердої поверхні. Складається він з жорстко пов'язаних між собою підстави і платформи, що має вигнуту форму. Між підставою і платформою встановлюється пружина. Всі деталі містка виготовляють з в

Гімнастичний грибок, зручний і доступний тренажер для відпрацювання багатьох вправ – оборотів, кіл двома й кіл Деласала, махових вправ. Його користь відчувається в будь-якому віці, особливо для дітей, у яких це пристосування розвиває координацію й орієнтацію в просторі високоякісної фанери. Платформа має настил з рифленою гуми.

Роль вправ на приладах

- Розвиток фізичних якостей: сила, гнучкість, витривалість.
- Поліпшення координації, рівноваги та точності рухів.
- Формування гарної постави та дисципліни.

2.5. ВІЛЬНІ ВПРАВИ

Вільні вправи – це вправи, що виконуються різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом, головою), потоково, не перериваючись у вигляді комбінацій різної тривалості й інтенсивності. Вільні вправи включають у себе різноманітні рухи у вигляді кроків, стрибків, поворотів, рівноваги, елементів танців у поєднанні з рухами руками, тулубом, і головою. Основним змістом сучасних вільних вправ є різноманітні акробатичні вправи.

Вільні вправи сприяють загальному фізичному розвитку, підготовляють більше складних дій, що займаються до виконання. Основною їхньою метою є розвиток і вдосконалювання координаційних здібностей. Спочатку вивчаються прості рухи, потім більше складні, які поступово переходять у комбінації з великим фізичним навантаженням. Вільні вправи, як і загально розвиваючі, виконуються із предметами (булави, ціпка, м'ячі й ін.) і без предметів. Предмети підсилюють вплив вправ на організм, сприяють розвитку тонкої координації рухів.

Вільні вправи входять у програму змагань і є основним змістом масових гімнастичних виступів.

Поділяються на дев'ять структурних груп.

- **Стрибки.** До цієї групи входять акробатичні стрибки і стрибки гімнастичного і хореографічного характеру.
- **Перевороты,** які виконуються без фази польоту.
- **Переكاتи** — це елементи з послідовним доторканням опори частинами тіла.
- **Перемахи ногами** — типовий гімнастичний елемент вільних вправ. Поділяються на прямі і кругові.
- **Повороти.** В групу об'єднуються повороти, які виконуються на ногах, на руках, в змішаних упорах.
- **Хореографічні елементи** — рухи класичного, народного, характерного і сучасного танцю.

- **Елементарні рухи** — зв'язковий ланцюг для об'єднання складних елементів і частин руху.
- **Рівновага** - це група статичних елементів, трудність яких в утриманні точного положення тіла на зменшеній площі опори.
- **Пози** поділяються на елементарні і комбіновані положення, а також силові елементи. Основна трудність поз міститься в умінні зберігати точне положення тіла на протязі 1-2 сек.

2.6. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Акробатичні вправи є частиною спортивної гімнастики. За допомогою акробатичних вправ розвиваються якості, які потрібні для виконання вправ на гімнастичних приладах. Вони є основою опорних стрибків та вільних вправ.

Практичне значення акробатичних вправ для спортсменів

Акробатичні вправи є важливою складовою фізичної підготовки спортсменів, незалежно від їхнього основного виду спорту. Вони сприяють гармонійному розвитку тіла, вдосконаленню фізичних і психомоторних якостей, що позитивно впливає на спортивні результати.

1. Розвиток фізичних якостей

Акробатичні вправи сприяють покращенню ключових фізичних показників:

- **Сила:** Статичні елементи (стійка на руках, утримання упорів) зміцнюють м'язи всього тіла.
- **Гнучкість:** Розтяжка, шпагати, місток допомагають збільшити амплітуду рухів.
- **Координація:** Складні рухи, як сальто чи фляк, вчать точності й узгодженості дій.
- **Рівновага:** Утримання стійок чи пірамід розвиває здатність контролювати тіло.
- **Витривалість:** Динамічні серії вправ (стрибки, перекиди) сприяють поліпшенню кардіореспіраторної системи.

2. Підвищення функціональних можливостей

- **Покращення роботи вестибулярного апарату:** Регулярні обертання та перекиди тренують здатність орієнтуватися у просторі.
- **Реакція та швидкість:** Виконання швидких і складних рухів покращує здатність миттєво реагувати.
- **Баланс м'язової роботи:** Рівномірне навантаження на всі групи м'язів допомагає уникнути дисбалансу.

3. Профілактика травм

- **Зміцнення суглобів і зв'язок:** Акробатика сприяє підвищенню стійкості до фізичних навантажень.
- **Тренування правильної техніки падіння:** Це особливо важливо для контактних і екстремальних видів спорту (футбол, хокей, бойові мистецтва).

4. Покращення психомоторики

- **Управління тілом:** Акробатичні вправи розвивають почуття власного тіла у просторі.
- **Концентрація:** Виконання складних елементів вимагає високого рівня зосередженості.
- **Подолання страху:** Виконання вправ (наприклад, сальто) допомагає побороти страх висоти або падіння, що корисно в багатьох видах спорту.

5. Використання в різних видах спорту

- **Бойові мистецтва:** Техніка падіння та контроль балансу.
- **Командні види спорту (футбол, баскетбол):** Покращення координації, швидкості й спритності.
- **Легка атлетика:** Посилення м'язів корпусу для стрибків і бігу.
- **Танці та фігурне катання:** Розвиток гнучкості, витонченості та плавності рухів.

6. Соціальні та емоційні аспекти

- **Командна робота:** Групові вправи (піраміди, підтримки) розвивають довіру та взаємодію.
- **Самовпевненість:** Успішне виконання складних елементів підвищує впевненість у власних силах.
- **Емоційна розрядка:** Акробатика приносить задоволення, що важливо для зниження стресу.

Акробатичні вправи не лише покращують фізичну форму, але й допомагають спортсменам адаптуватися до складних ситуацій у їхньому

основному виді спорту. Вони є незамінною частиною підготовки для розвитку багатогранних здібностей.

Акробатичні вправи діляться на три групи.

- Стрибки
- Балансування.
- Кидкові вправи.

Класифікація акробатичних стрибків побудована по принципу структурної схожості елементів з врахуванням таких суттєвих ознак, як напрямок головного обертального руху (оберт вперед, назад, в сторону). Ступінь обертуті по сальто, ступінь повороту тіла у без опорному положенні. Основною ознакою по якій акробатичні стрибки відносяться до тієї або іншої групи є зміст дій гімнаста у безопорних фазах:

- прості;
- комбіновані.

Групування. Підготовча вправа для вивчення перекатів, сальто, перекидів. Його виконують з різних вихідних положень: основної стійкі, упору присівши, сидячи, лежачи на спині.

Перекат. Рух тіла з послідовним доторканням до підлоги без перевертання через голову. Використовують як підготовчу вправу під час навчання перекиду. Виконуються вперед, назад, вліво, вправо.

Перекиди - рух тіла з послідовним доторканням до підлоги з перевертанням через голову.

Перекиди вперед з упору присівши. З упору присівши, відштовхнутися ногами, зігнути руки, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілки, згрупуватися і виконати перекид.

Стійка на лопатках. З вихідного положення лежачи на спині, руки вниз, долоні на підлозі, підняти ноги і таз вгору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під спину. Стійку на лопатках можна виконувати з упору присівши перекатом назад, з положення сидячи, стоячи - з прямими ногами перекатом назад.

Стійка на голові з упором руками. З упору присівши на одній, друга назад, спираючись на руки, поставити голову так, щоб міжруками і головою був рівнобедрений трикутник. Махом однієї і поштовхом другої, вийти в стійку. Основна вага тіла припадає на руки. Таку стійку виконують з упору присівши, поштовхом двох, зігнувшись, силою і т.д.

Стійка на руках. Вертикальне положення гімнаста, ногами догори.

Переворот- обертальні рухи тіла з повним перевертанням і проміжної опорою.

Дана підгрупа включає в себе наступні різновиди:

а) власне перевороти , перевороти з фазою польоту (однією або двома). Виконуються вперед, назад, з розбігу і з місця;

в) перекидання, що характеризуються повільним, рівномірним обертанням тіла з одночасною опорою руками, рукою, без фази польоту.

Виконуються вперед і назад з варіюванням вихідних і кінцевих положень. Різновиди переворотів: переворот боком (колесо), переворот с поворотом (рондат), темповий переворот назад (фляк), переворот з голови та інше.

2.7. ВПРАВИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Відрізняються від акробатичних вправ і вправ спортивної гімнастики як за формою, так і за характером їхнього виконання. Оскільки вони органічно пов'язані з музикою, техніка їхнього виконання своєрідна, більшість вправ здобуває цілісний динамічний, а в більшості випадків танцювальний характер. Складаються вони з рухів рук, ніг, тулуба, голови, кроків, стрибків, поворотів.

Основою техніки виконання вправ художньої гімнастики є вміння довільно регулювати й перерозподіляти ступінь напруги м'язів. Цей перерозподіл може бути одночасним, почерговим і послідовним і відбуватися в будь-яких сполученнях. Вправи художньої гімнастики зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат, внутрішні органи, а також стимулюють розвиток координаційних здібностей спортсмена, сприяють всебічному фізичному й естетичному вихованню, розвитку творчої уяви.

Використання предметів, таких як обруч, м'яч, булави надає можливість покращити координаційні здібності спортсменів, також є корисними у реабілітації після травм та захворювань.

2.8.МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ВИХОВАННЯ.

Музично-ритмічне виховання це – процес, направлений на організацію рухової активності , виховання певних ритмічних навичок, усвідомлення учнями естетичної виразності ритму як елемента музичної мови.

Головними засобами музично-ритмічного та хореографічного виховання є

- спеціальні музично-ритмічні вправи та ігри;
- вправи класичної хореографії;
- ритмічної та аеробної гімнастики;
- елементи бальних, народних та сучасних танців.

Основними засобами курсу МРВ є спеціально-розроблені рухові дії. Що їх відповідно до особливостей музичного супроводу.

Засоби курсу розділені на **основні засоби МРВ:**

1. Елементарні основи музичної грамоти;
2. Вправи на узгодження рухів з музикою;
3. Вправи хореографії;
4. Елементи танців;
5. Вправи аеробіки.

Характеристика засобів музично-ритмічного виховання.

1.ЕЛЕМЕНТАРНІ ОСНОВИ МУЗИЧНОЇ ГРАМОТИ має основні поняття про засоби музичної виразності (ритм, темп, «музичний квадрат», динаміка, тощо).

МЕЛОДІЯ- це одноголосно вираз музичної думки. Являє собою чергування звуків, що знаходяться в певному співвідношенні по висоті, мають темп і ритм.

РИТМ- одне з головних виразних засобів музики.

ТЕМП- швидкість виконання музики.

МУЗИЧНИЙ КВАДРАТ — це основна структурна одиниця музичного ритму, яка використовується в хореографії, художній гімнастиці, фітнесі та аеробіці для побудови рухів, синхронізованих з музикою. Він становить 8 тактів (8 рахунків), що дозволяє чітко організувати рухи і створити гармонію між ритмом і виконанням.

2.ВПРАВИ НА ПОЄДНАННЯ РУХІВ З МУЗИКОЮ дозволяє спортсменам глибше зрозуміти музично-руховий образ, розвивають здібність виконувати вправи у заданому ритмі та темпі, у відповідності із змістом та будовою музичного твору. При цьому розвиваються увага, зорова та рухлива пам'ять, розуміння музики, музичний слух, почуття ритму, музичне сприймання.

3.МУЗИЧНІ ІГРИ використовуються для закріплення отриманих умінь та навичок у погодженні рухів з музикою. Музичні ігри мають велике значення у вихованні учнів волі, витримки, дисципліни.

4.ВПРАВИ ХОРЕОГРАФІЇ включають в себе позиції ніг, рук та елементарні рухи по позиціям. Вони є підготовчими вправами, необхідними спортсменам для оволодіння «школою рухів», освоєння вихідних положень, з яких будуть виконуватись різні вправи, для формування правильної постави, та виворотного положення ніг.

Під хореографічною підготовкою в спорті прийнято вважати систему вправ і методів їх впливу, спрямованих на виховання культури і виразності рухів.

5. ХОДЬБА ТА БІГ у музично-ритмічному вихованні мають як загальне так і спеціальне призначення. Використання елементів структури кроку та бігу сприяють різноманітній фізичній підготовці учнів, формуванню правильної постави.

6. ЕЛЕМЕНТИ НАЦІОНАЛЬНИХ ТА СУЧАСНИХ ТАНЦІВ побудовані на музиці, яка визначає особливості танцювальних рухів різних народів, часів.

7. АЕРОБІКА - це вид фізичних вправ, який спрямований на підвищення

витривалості, покращення роботи серцево-судинної системи, зміцнення м'язів та формування правильної постави. У системі гімнастичних вправ аеробіка займає важливе місце, оскільки поєднує елементи танцю, гімнастики та ритмічних рухів під музику.

1. Особливості аеробіки як гімнастичної дисципліни.

1.Ритмічність:

Усі вправи виконуються під музичний супровід, що задає темп і підтримує мотивацію.

2.Динамічність:

Висока інтенсивність вправ сприяє покращенню загальної фізичної форми.

3.Варіативність:

У програму аеробіки можна включати різні елементи:

- Кардіовправи (біг, стрибки);
- Силкові вправи (випади, присідання);
- Розтяжка.

4.Використання обладнання:

В аеробіці часто застосовують степ-платформи, гантелі, скакалки, фітболи та еспандери.

2. Види аеробіки:

Оздоровча— один із напрямків оздоровчої фізичної культури з дозованим навантаженням, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини; масовий вид занять.

Прикладна (допоміжна) аеробіка отримала поширення як додатковий засіб підготовки спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізичній культурі і різних рекреаційних заходах.

У спортивному тренуванні – заняття прикладною аеробікою можуть використовуватися спортсменами різних видів спорту для розминки, загальної та спеціальної фізичної підготовки, для зняття емоційного напруження і під час відновлення.

Для **реабілітації** – заняття прикладною аеробікою з особами, що мають постійні або тимчасові відхилення у стані здоров'я, можуть мати лікувальний, профілактичний та спортивний напрямок (спорт інвалідів).

Для **рекреації** – надзвичайно важливим є і більш широке використання видів аеробіки, спрямованих на залучення всіх груп населення в активний відпочинок, що супроводжується розвагою. Все різноманіття сучасних напрямків аеробіки базується на засадах, запозичених з систем оздоровчих занять.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, характерною особливістю якого є здатність спортсменів виконувати у поєднанні із музикою безперервні, складні і високо інтенсивні поєднання рухів, що запозичені із традиційних аеробних вправ.

3. Роль аеробіки у системі гімнастичних вправ

1. Фізичний розвиток:

- Збільшує витривалість, силу і гнучкість.
- Покращує роботу серця і легенів.
- Підтримує оптимальну масу тіла.

2. Поліпшення координації:

- Ритмічні вправи сприяють покращенню узгодженості рухів.

3. Профілактика травм:

- Поступове зміцнення суглобів і м'язів знижує ризик отримання травм.

4. Психологічна користь:

- Аеробіка підвищує рівень ендорфінів, допомагаючи боротися зі стресом.
- Групові заняття покращують мотивацію і соціальну взаємодію.

5. Універсальність:

- Підходить для людей різного віку і рівня підготовки.
- Ефективна як для професійних спортсменів, так і для любителів.

4. Застосування в інших видах спорту

Аеробіку активно використовують для підготовки спортсменів у:

- **Командних видах спорту:** Футболісти, волейболісти тренують витривалість і координацію.
- **Бойових мистецтвах:** Покращення кардіо-стійкості та гнучкості.
- **Танцях:** Підвищення фізичної витривалості і пластики.

Аеробіка є невід'ємною частиною системи гімнастичних вправ. Вона поєднує кардіо-навантаження, силові вправи та елементи гнучкості, що робить її універсальним інструментом для покращення здоров'я та фізичної підготовки.

Питання для самоконтролю

1. Фізичні вправи, як засіб фізичного виховання
2. На які категорії поділяються фізичні вправи.
3. Основні поняття про стройові вправи
4. Які Ви знаєте організаційні команди.
5. Основні завдання ЗРВ у тренувальному процесі.
6. Основні правила складання комплексів ЗРВ.
7. Основні положення при складанні ЗРВ, перерахуйте їх.
8. Прикладні вправи-це?
9. Які Ви знаєте гімнастичні приладдя?
10. Основні поняття та характеристика засобів музично-ритмічного виховання?

РОЗДІЛ 3. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Термін (від лат. Terminus – межа, кордон) – слово або словосполучення, що позначає спеціалізоване поняття в межах спеціальної сфери.

Термінологія – галузь лексики; сукупність термінів, пов'язаних з відповідною системою понять.

Термінологія, яка використовується в галузі фізичної культури, спорті та фізичної реабілітації – це система спеціальних найменувань (термінів), які застосовуються для стисненого позначення фізичних вправ, загальних понять, назв спортивного або спеціального обладнання та інвентарю.

Гімнастична термінологія охоплює специфічні терміни та поняття, які використовуються для опису елементів, вправ, рухів і технік у різних видах гімнастики (спортивна, художня, акробатична тощо). Знання цієї термінології важливе для точного розуміння та виконання вправ.

Знання термінології дозволяє спортсменам, тренерам і суддям ефективно спілкуватися, точно аналізувати вправи та відпрацьовувати техніку.

3.1. ВИМОГИ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Під терміном у гімнастиці прийнято розуміти коротку умовну назву будь якої рухової дії або поняття (нахил, мах, присід, упор тощо).

Від слів загальноприйнятої лексики гімнастичні терміни відрізняються точністю і спеціалізованістю свого значення.

Терміни у фізичному вихованні – це умовні позначення, які дозволяють визначити складні рухи одним або декількома словами. Слова, які стають термінами, набувають необхідної однозначності. При цьому терміни не тільки визначають те чи інше поняття, а й уточнюють його.

Гімнастична термінологія має вирішальне значення для успішного тренувального процесу, забезпечення безпеки та досягнення високих результатів. Це мова, яка об'єднує спортсменів і тренерів, сприяючи ефективній комунікації та розвитку гімнастики.

1. Уніфікація розуміння

- **Єдина мова в гімнастиці:**

Термінологія забезпечує чітке розуміння між тренерами і спортсменами, незалежно від їхнього досвіду чи країни.

Наприклад, "фляк" або "стійка на руках" означають однакові елементи у всьому світі.

- **Чіткі інструкції:**

Використання термінів допомагає тренерам швидше й ефективніше пояснювати техніку рухів.

2. Планування тренувального процесу

- **Складання програм:**

Використання термінів дає змогу створювати структуровані програми тренувань, де кожна вправа має чітке визначення.

Наприклад, "вихід силою на турнік" або "перекочування через плечі" вказують на конкретні рухи.

- **Покрокове навчання:**

Знання термінології дозволяє поділити складний елемент на окремі частини (фази) для полегшення освоєння.

3. Оцінка та аналіз виконання

- **Суддівство на змаганнях:**

Терміни дозволяють суддям оцінювати технічність, складність і точність виконання вправ.

Наприклад, судді розуміють, що оцінювати в "повороті на напівпальцях" або "стрибку шпагат".

- **Технічний аналіз:**

Спортсмени й тренери можуть точно описати помилки (наприклад, "недостатня амплітуда маху" чи "неповний кут прогину").

4. Освітній процес

- **Навчання новачків:**

Термінологія дозволяє легко передати знання початківцям, особливо у спортивних школах або секціях.

Наприклад, навчання базових понять: "вис", "прогин", "скручування".

- **Теоретична підготовка:**

У навчальних матеріалах, підручниках і лекціях для спортсменів і тренерів термінологія є основою навчального процесу.

5. Підвищення безпеки

- **Правильне виконання:**

Чітке розуміння термінів дозволяє спортсменам дотримуватися правильної техніки, що знижує ризик травм.

Наприклад, у "перекиді вперед" важливо розуміти, що підборіддя має бути притиснуте до грудей.

- **Контроль ризиків:**

Використання термінів допомагає тренерам швидко реагувати на неправильні дії під час виконання елементів.

6. Універсальність для різних видів гімнастики

Термінологія адаптується до різних дисциплін:

- **Спортивна гімнастика:** "Вихід силою", "сальто", "фляк".
- **Художня гімнастика:** "Спіралі стрічки", "поворот арабеск", "стрибок з прогином".
- **Акробатика:** "Піраміди", "взаємодія партнерів", "трюкові елементи".

7. Мотивація та комунікація

- **Розуміння досягнень:**

Коли спортсмен освоює складний елемент, наприклад, "подвійне сальто", він розуміє значення свого прогресу.

- **Групові заняття:**

Використання термінів допомагає організувати синхронну роботу в команді (наприклад, у групових вправах художньої гімнастики).

Тому гімнастична термінологія – це дуже важливий розділ для навчання майбутнього спеціаліста з фізичної терапії та ерготерапії.

До гімнастичної термінології є певні вимоги, яких слід суворо дотримуватись:

- доступність;
- точність;
- стислість;
- емоційність.

Доступність гімнастичної термінології забезпечується насамперед точним добром термінів і правильним користуванням ними. Терміни повинні будуватись на основі словникового запасу рідної мови або іншомовних слів і відповідати законам словотворення і граматиці мови даного народу.

Точність назви і запису вправи зумовлюється правилами створення термінів і їх використання. Терміни повинні давати ясне уявлення про суть вправи або поняття. Точність терміна має велике значення для створення правильного уявлення про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання.

Стислості назви і запису вправ досягають переважно за допомогою умовних термінів, які скорочують опис у кілька разів. Крім того, стислість передбачена спеціально розробленими правилами гімнастичної термінології. Найбільш доцільні стислі терміни, зручні до вимови.

Емоційність назви терміну найчастіше використовують на заняття з дітьми.

3.2. ПРАВИЛА ЗАПISУ ФІЗИЧНИХ (ГІМНАСТИЧНИХ) ВПРАВ

Записуючи та називаючи будь-яку вправу, треба дати про неї повне і точне уявлення. Із запису або назви має бути зрозуміло:

- з якого вихідного положення починається рух (о.с., стійка ноги нарізно, сід, лежачи на лівому боці);
- назва руху (нахил, мах, поворот, випад, сід);
- спосіб (з предметами, в парах) і напрямки руху (вперед, назад, вправо, вліво);
- точно представляти, яка частина тіла або предмет здійснює рух;
- в якому положенні вправа закінчується.

Ігнорування цих вимог, може призвести до різного тлумачення способу виконання вправи!

Вправи записуються згідно з правилами термінології та орфографії!

Допускається скорочення деяких термінів:

- «вихідне положення» – в.п.;
- «основна стійка» – о.с.

Усі інші терміни записуються повністю, відповідно до спеціальної термінології.

На початку запису вправи після «В.п.» ставиться тире « – » і далі йде запис положення ніг (назва стійки), положення тулуба (якщо необхідно), положення рук і голови.

Після визначення вихідного положення ставиться двокрапка «:».

Потім за рахунком (2, 4, 8, 16 і т.д.) ведеться запис рухів, починаючи з рухів ногами, і далі від низу до верху: рухи тулубом, руху руками, рухи головою.

На останній рахунок необхідно записати вихідне положення, з якого виконується повтор цієї вправи.

Приклад запису загальнорозвиваючих вправ:

1. В.п. – о.с.:

1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки на пояс;

2 – в.п.;

3-4 – теж.

2. В.п. – зімкнута стійка, руки на пояс:

1 – праву назад на носок, руки вгору;

2 – в.п.;

3 – праву в сторону на носок, руки в сторони, поворот голови вправо;

4 – в.п.;

5-8 – теж лівою.

3. В.п. – о.с., руки вгору:

1 – упор присів;

2 – упор лежачи;

3 – упор присів;

4 – в.п.

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

1-3 – три нахили вправо;

4 – в.п.; 5-8 – теж вліво.

5. В.п. – сид зігнув ноги, руки перед груддю:

- 1 – сід ноги нарізно, руки вгору;
- 2 – нахил, руки вгору;
- 3 – сід ноги нарізно, руки вгору;
- 4 – в.п.

Запис вихідного положення здійснюється в такій послідовності:

- 1) положення ніг;
- 2) положення тулуба;
- 3) положення рук;
- 4) положення голови.

Зміною вихідного положення можна або полегшити виконання вправи, або зробити її більш складною.

Типова схема послідовності ЗРВ в комплексі:

1. Вправи типу потягування (для випрямлення хребта, активізації дихання).
2. Нахили, повороти і півкола головою.
3. Вправи для м'язів рук.
4. Вправи для м'язів тулуба в передньо-задньому напрямку (нахили вперед і назад).
5. Вправи для м'язів ніг (присідання).
6. Вправи для косих м'язів тулуба (нахили в сторони, повороти, обертання).
7. Комплексні вправи в положеннях сидячи (лежачи) з включенням в роботу м'язів живота і спини.
8. Вправи на розтягування.
9. Стрибки з переходом на ходьбу і вправи на дихання.

Такі схеми досить умовні, залежать від завдань і умов проведення занять.

Специфічні гімнастичні терміни.

У гімнастиці використовуються специфічні терміни, які описують рухи, позиції, техніку та елементи. Вони охоплюють усі напрями: спортивну, художню, акробатичну гімнастику, а також тренувальні процеси.

Загальні терміни:

Елемент – найкоротша гімнастична вправа, яка характеризується закінченістю та незмога розчленувати на більш дрібні.

Комбінація – сукупність елементів і з'єднань з чітко вираженим початком і кінцем.

Поза – положення тіла і кінцівок : стійка, нахил, присід.

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

Динаміка – рухи, що виконуються з великою швидкістю й енергією.

Статика – утримання тіла в певній позиції протягом кількох секунд.

Амплітуда – максимальна широта руху.

Хореографія – танцювальні рухи, що додають естетики до виступу.

Рухи:

Змах – маховий рух руками чи ногами для набору висоти чи швидкості.

Пружина – потужний поштовх для стрибка або переходу.

Мах – амплітудний рух на снарядах (на кільцях, брусах, перекладині).

Обертання – круговий рух тіла (наприклад, пірует).

Одночасні - виконуються кінцівками в один і той же час;

Почергові - виконуються спочатку однією кінцівкою (рукою чи ногою), а потім іншою;

Послідовні - виконуються один за одним з відставанням однієї кінцівки на половину амплітуди;

Одноименні - які співпадають за напрямом зі стороною кінцівки (руки, ноги);

Різномименні – протилежні (ліва нога, права рука і т. п.);

Паралельні – які виконуються паралельно обома кінцівками;

Розмахування – маятникоподібний рух окремих частин тіла або всього тіла

Розкачування – маятникоподібний рух тіла разом з приладом.

Перемах – переміщення однієї або обох ніг через прилад.

Схрещування – два перемахи, виконані назустріч один одному. відносно приладу.

Коло – рух по замкнутій кривій.

Поворот – обертальний рух тіла навколо вертикальної осі.

Викрут – швидкий перехід з вису ззаду у вис і, навпаки, внаслідок обертального руху в плечових суглобах.

Стрибок – зліт після відштовхування ногами або руками від точки опори.

Зіскок – стрибок з приладу.

Положення тіла:

Горизонталь — положення тіла, паралельне підлозі.

Шпагат — максимальне розведення ніг (поперечний або поздовжній)

Групування — підтягування колін до грудей для компактного положення.

Міст — прогинання спини з упором на руки й ноги.

Різновиди акробатичних елементів:

Сальто — обертання тіла вперед, назад або вбік у повітрі.

Фляк — швидкий переверот назад із використанням рук.

Колесо — бічний переверот із використанням рук і ніг.

Рондат — різновид колеса з переходом до фази польоту.

Перекат – рух уперед або назад з послідовним доторканням частинами тіла до опори без перевертання через голову.

Переверот – коловий рух тіла через голову з проміжною опорою (терміни «підйом переверотом», «зіскок переверотом» і «переверот уперед із стойки

на руках у вис на приладах» визначають лише характер виконання вправи, тобто перевертання тіла).

Терміни на гімнастичних снарядах:

Хват – спосіб, за допомогою якого гімнаст тримається за прилад.

У практиці виконання вправ бувають хвати зверху, знизу, зворотний і їх варіанти:

хват зверху – хват, при якому великі пальці рук повернуті всередину;

хват знизу – хват, при якому великі пальці рук повернуті назовні;

зворотний хват — хват, при якому руки повернуті всередину, а великі пальці – назовні;

різнихват – одна рука хватом зверху, друга – знизу;

схресний хват – хват, при якому права (ліва) рука буде у хваті з лівого (правого) боку над лівою (правою) рукою чи під нею;

широкий хват – хват, при якому руки розміщені ширше плечей;

вузький хват – хват, при якому руки розміщені вужче плечей;

глибокий хват – хват, при якому кисті рук зігнуті і лежать на приладі зверху.

Положення гімнаста відносно приладу і підлоги. Назви положення гімнаста визначають відносно його розташування щодо приладу і підлоги – спереду, ззаду, боком, поздовжньо і впоперек:

спереду – гімнаст повернутий обличчям до приладу або підлоги;

ззаду – гімнаст повернутий спиною до приладу або підлоги;

боком – гімнаст повернутий правим чи лівим боком до приладу;

поздовжньо – плечова вісь гімнаста паралельна осі приладу;

упоперек – плечова вісь гімнаста перпендикулярна до осі приладу.

Вис – положення гімнаста на приладі, при якому його плечі розміщені нижче приладу (в окремих випадках, коли плечі гімнаста нарівні з приладом або вище, критерієм може бути момент притягання, завдяки якому гімнаст утримується з цього положенні. Наприклад: вис стоячи на перекладині з нахилом назад).

Мішаний вис – різновидність вису, при якому гімнаст має додаткову опору якоюсь іншою частиною тіла, найчастіше ногами.

Упор – таке положення гімнаста з опорою руками на приладі чи підлозі, при якому його плечі розміщені вище приладу (в окремих випадках можуть бути нарівні з приладом). Визначальним критерієм буде момент відштовхування,

завдяки якому гімнаст утримується в цьому положенні (наприклад, «хрест» на кільцях, упор лежачи на підлозі, ноги на гімнастичній стінці вище плечей). **Мішаний упор** — різновид упору, при якому гімнаст має додаткову опору об прилад чи підлогу якоїсь частини тіла, найчастіше ніг.

Перекладина:

1. **Оберт** – круговий рух тіла навколо перекладини.
2. **Вихід силою** – підйом на перекладину за рахунок сили рук.
3. **Великий оберт** – повне обертання тіла навколо перекладини у висі.
4. **Сальто з перекладини** – відштовхування й оберт у повітрі з приземленням.
5. **Змах назад/вперед** – розгойдування тіла для великої амплітуди руху.
6. **Підйом переворотом** – підйом у положення упору через переворот.

Кільця:

1. **Хрест** – положення, коли тіло утримується горизонтально, руки в сторони.
2. **Ластівка** – нахил тіла вперед, утримуючи рівновагу на кільцях.
3. **Вихід в упор** – підйом у положення сидячи на кільцях.
4. **Оберт на кільцях** – круговий рух із захопленням кільця.
5. **Силовa стійка** – вертикальне утримання на кільцях із напругою всього тіла.

Бруси (паралельні або різновисокі):

1. **Мах вперед/назад** – розгойдування між жердинами (брусами).
2. **Підйом махом** – рух із маху для переходу в упор.
3. **Оберт на брусах** – поворот тіла навколо однієї бруси.
4. **Розгін** – маховий рух для підготовки до складного елемента.
5. **Стійка на брусах** – вертикальне положення тіла з опорою на руки.

Колода:

1. **Баланс** – утримання рівноваги на вузькій опорі.
2. **Широкий стрибок** – стрибок із розведенням ніг у шпагат.
3. **Поворот на колоді** – пірует із поворотом навколо своєї осі.
4. **Сальто з колоди** – відштовхування й оберт із приземленням.
5. **Рондат** – переворот із поворотом на 180°.

Опорний стрибок:

1. **Розбіг** – прискорення перед стрибком.
2. **Толчок** – потужний поштовх від снаряда.
3. **Сальто через снаряд** – виконання оберту в повітрі після поштовху.
4. **Групування** – підтягування колін під час оберту.
5. **Приземлення** – завершення стрибка зі стабільною стійкою.

Художня гімнастика (предмети):

1. **Роташе** – обертання предмета (обруч, м'яч, стрічка).
2. **Кидок** – підкидання предмета в повітря.
3. **Елементи з обручем** – прокатка, обертання, передача.
4. **Махи стрічкою** – виконання фігур у повітрі (спіралі, вісімки).
5. **Скакалка** – стрибки, оберти через мотузку.

Записуючи і називаючи будь-яку гімнастичну вправу, треба дати про неї повне й точне уявлення. З запису чи назви гімнаст повинен дізнатися, з якого вихідного положення виконувати вправу, спосіб і напрям руху, точно уявити, яка частина тіла здійснює рух і на якій частині приладу, а також в якому положенні вправа закінчується.

Ігнорування цих вимог може призвести до різного тлумачення способу виконання вправи.

У тому випадку, коли однією назвою можна дати точне уявлення про рух, слід керуватися правилами скорочення та здоровим глуздом і обмежувати запис тільки необхідними компонентами, добиваючись гранично короткого виразу. Наприклад, з двох записів комбінації на кільцях: «з розмахування у висі вис зігнувшись — викрут уперед, зіскок дугою» і «розмахування у висі махом уперед вис зігнувшись, махом назад викрут уперед у вис зігнувшись, зіскок дугою до стойки на підлозі», другий варіант не відповідає правилам скорочення; крім того, він не уточнює перший, незважаючи на те, що має майже вдвічі більший обсяг.

Немає потреби щоразу називати вихідне положення для наступного елемента, коли воно є кінцевим положенням попереднього.

Форми запису гімнастичних вправ.

Існують різні форми запису гімнастичних вправ. Тією чи іншою формою користуються залежно від змісту заняття і його завдань. Крім того, для створення посібників, програм, навчальної документації також застосовують відповідні правила записування гімнастичного матеріалу.

У практиці роботи прийнято такі форми запису:

1. Загальний запис. Користуються цією формою при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників і підручників, а іноді конспектів уроків, коли немає потреби конкретизувати матеріали. Наприклад, у навчальній програмі найчастіше можна зустріти такий запис: вправи для м'язів тулуба: нахили, повороти, упори і т. д. або загальнорозвиваючі вправи без предметів для нижніх і верхніх кінцівок та тулуба, перекиди вперед і назад з різних вихідних положень і з'єднань. Цілком зрозуміло, що описуваний всіх варіантів вправ зробило б навчальні програми, посібники тощо надто обсяговими і незручними для користування.

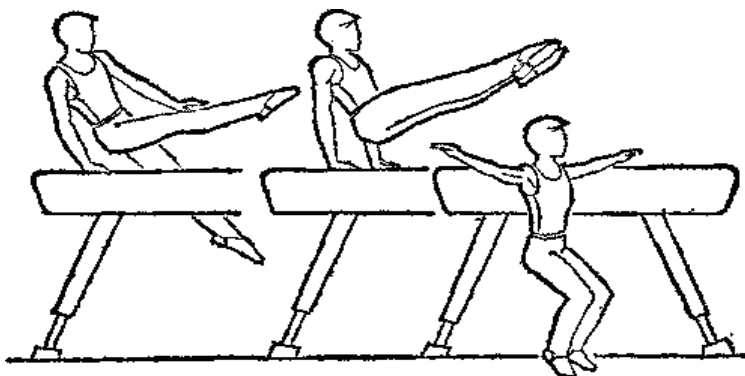
2. Конкретний запис. Цю форму використовують у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записах залікових комбінацій і т. д., там, де повинні бути єдині вимоги і де недопустимі різні тлумачення. Бажано використовувати конкретний запис і при написанні конспектів.

3. Скорочений запис. Цей запис використовують головним чином досвідчені вчителі при складанні навчальної документації, різних планів, конспектів уроку, залікових комбінацій тощо. Наприклад: в. п. – вихідне положення; о. с. – основна стійка; ел. – елемент; впр. – вправа; в/ж – верхня жердина і т.д.

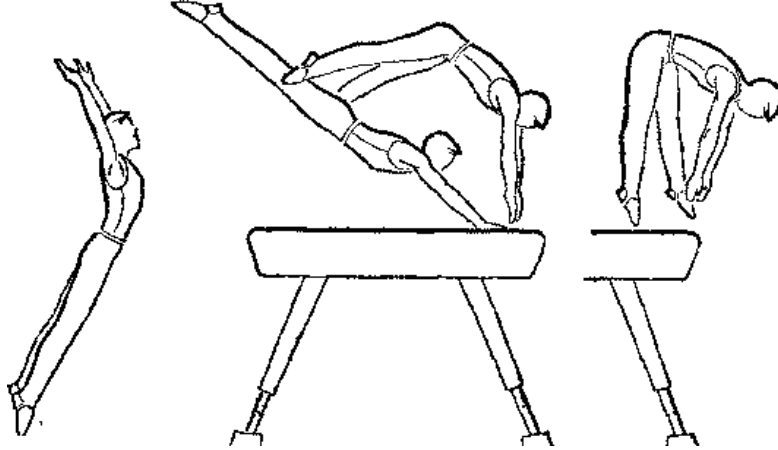
4. Графічне записування вправ. Графічне зображення вправ схемою-малюнком може мати в одних випадках самостійне значення/ а в інших унаочнювати текст. Стислість і швидкість графічного записування робить його зручним і практичним. Користуються цією формою запису при складанні конспектів занять.

Приклади:

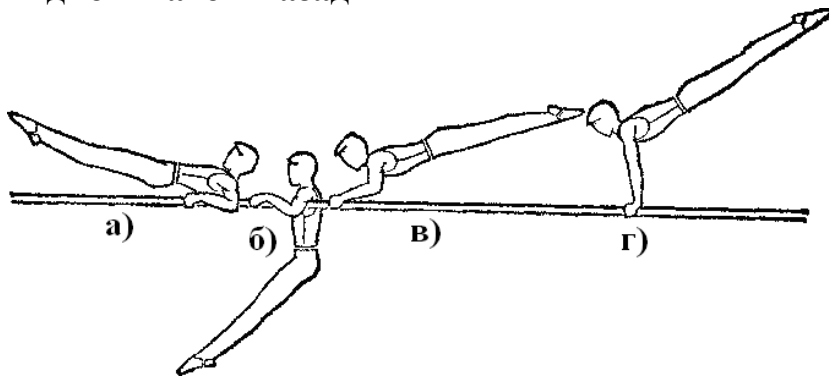
Зіскок кутом вправо.



Стрибок ноги нарізно



Підйом махом назад



5. Записування вільних вправ. Вільні вправи відрізняються від загально розвиваючих тим, що вони мають більший зв'язок між окремими рухами, які виконуються потоково. Ці вправи складають так, щоб кінцеве положення одного руху було логічним початком наступного. Такий принцип виконання виключає потребу в середині вправи називати щоразу вихідне положення; його називають на початку, а також після виконання всієї вільної вправи.

Вільні вправи записують у такій послідовності:

- назва вправи;
- музичний супровід;
- вихідне положення;
- зміст вправи з визначенням рахунку (вісімками, об'єднуючи їх римськими цифрами).

Приклад. Вільні вправи для юнаків (12—13 років). Музика Антоніо Вівальді, «Пори року».

6. Записування вправ на гімнастичних приладах. На практиці встановлено такий порядок записування:

- назва приладу (перекладина, кінь, бруси і т. д.);
- вихідне положення (з розбігу, наскок, з вису, упору, з розмаху);
- назва вправи (стойка на руках, переворот у стойку, оберт, підйом, спад і т. д.);
- спосіб і напрям виконання вправи (силою, махом, розгином, обертом, наліво, направо, назад і т. д.);
- кінцеве положення вправи чи зіскоку з приладу.

Приклад. Перекладина низька:

з вису стоячи – розбіг – підйом правою і перемах правою назад – зіскок дугою (в обов'язкових вправах кожний елемент або окремі з'єднання, які не можна розчленувати, записуються з нового рядка для визначення їх труднощі в балах).

Приклад. Кільця:

з глибокого хвату – підйом силою – 2,5 бала;
 кут тримати – 1,0 бала;
 опускання вперед – 0,5 бала;
 викрут уперед – 1,5 бала;
 зіскок дугою – 2,0 бала.

При проведенні занять слід розумно користуватися гімнастичною термінологією. Поки учень не набув потрібного спортивного досвіду і не дістане чіткого уявлення про різні вправи, не можна користуватися тільки мовою термінології. У таких випадках треба доповнювати пояснення звичайною розмовною мовою.

Питання до самоконтролю.

1. Розкрийте поняття «термін», «термінологія».
2. Яке значення термінології у фізичному вихованні?
3. Які існують вимоги до спеціальної термінології.
4. Чи існують правила термінології в фізичному вихованні?
5. Розкрийте поняття «правила скорочення опису вправи».
6. Поясніть правила, які уточнюють вправу.
7. Розкрийте правила запису вправи.
8. Які особливості термінології загальнорозвиваючих вправ?
9. Специфічні гімнастичні терміни.
10. Основні терміни на гімнастичних приладдях.

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.

Спеціальну систему методів, методичних прийомів навчання, форм організації занять, засобів, створену для вивчення конкретної рухової дії (чи рухових дій) визначеним складом учнів прийнято називати методикою навчання.

Мета навчання гімнастичним вправам, як і будь-якого педагогічного процесу, організація планомірної діяльності спортсменів під керівництвом тренера-викладача для формування у них рухових навичок, умінь і набуття ними спеціальних знань.

Поняття «рухове уміння» і «рухова навичка» пов'язані з руховими діями. Рухові дії є поведінкові рухові акти, спрямовані на вирішення рухових завдань. Оволодіння руховими діями у процесі фізичного виховання відбувається по мірі формування відповідних рухових умінь і навичок.

Рухове уміння – це рівень володіння руховою дією, що характеризується провідною функцією мислення у безпосередньому управлінні рухами в усіх основних опорних точках і відсутністю стійкої системності рухів.

Рухова навичка – це рівень володіння руховою дією, що характеризується автоматизованим управлінням рухами за більшістю основних опорних точок і їхньою стійкою системністю.

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

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

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

Основні вправи – за структурою сходні до змагальним, але не обов’язково спрямовані до найвищого результату.

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

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

Методичний прийом :

- 1) спосіб досягнення ближчій цілі;
- 2) спосіб реалізації метода в конкретній педагогічній ситуації.

У руховій дії, спрямованій на рішення рухового завдання, розрізняють два боки: перший – ступінь раціональності її техніки; другий – характер управління рухами. Рівень володіння руховою дією може характеризуватися стабільністю чи нестійкістю, стандартністю чи мінливістю, свідомим чи автоматизованим управлінням рухами, ізольованістю чи системністю рухів. Це пов’язано із тим, на якому етапі формування рухової навички відбувається процес навчання гімнастичній вправі.

Особливістю гімнастики є те, що діяльність гімнаста базується на прикладних вправах і формах рухів, які у повсякденному житті не зустрічаються. З багатьма руховими відчуттями, просторово-часовими

співвідношеннями, координаційними формами рухів учні знайомляться вперше тільки у процесі навчально-тренувальних занять.

У процесі навчання гімнастичним вправам вирішуються такі основні завдання:

- формування рухових навичок, що мають провідне значення для загальної рухової й спортивної підготовки учнів;
- розвиток фізичних здібностей, таких, як сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість тощо;
- формування професійно-педагогічних та інструкторських навичок (у студентів спеціальних навчальних закладів).

4.1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.

Рухові завдання у спортивних видах гімнастики. Біомеханічний аналіз техніки виконання вправ з використанням знань закономірностей управління рухами дозволяє значно швидше прискорити вивчення рухів у гімнастиці. Від того, на скільки добре володіє викладач біомеханічним аналізом техніки виконання вправ, у визначній мірі залежить оволодіння учнями рухових дій.

Рухові завдання у спортивних видах гімнастики принципово відрізняються від рухових завдань інших видів спорту. Якщо, наприклад, у баскетболі склад і кінематична структура рухів грають службову роль, яка має вплив на досягнення мети, тобто найкращий результат рухової дії (у нашому випадку – попадання м'яча у кільце), або в легкій атлетиці – швидкість бігу. В гімнастиці склад і кінематична структура рухів задається як мета і має дуже велике значення в оволодінні гімнастичних вправ.

Основною метою формування техніки виконання вправи є правильне безпомилкове відтворення **основного малюнку руху**.

В це поняття входить **склад, послідовність, форма і амплітуда рухів**. Гімнаст має відтворити ритмічний малюнок рухів, тобто досягти чистоти, точності, легкості, виразності і надійності виконання.

Основний і ритмічний малюнок рухів визначають кінематичну структуру рухів, характеризують його зовнішню сторону. А суть виконання рухової дії складає його динамічна структура тобто, просторові, часові та масштабні відношення внутрішніх сил і ваги.

Для гімнастики типові наступні рухові завдання:

1. Збереження стійкості тіла.
2. Збереження пози.
3. Управління поступовими переміщеннями тіла.
4. Управління обертальними рухами тіла при наявності опори і без опори.
5. Координація виразних рухів різними ланцюгами тіла.
6. Компенсація технічних помилок, які були допущені та інші рухові задачі.

Загальні поняття. У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних гімнастичних вправ, які відрізняються між собою, як формою, так і змістом. Зміст гімнастичних вправ утворюють всі ті рухи й операції, які входять до тої чи іншої вправи з тих складних багатогранних процесів, які відбуваються в організмі під час виконання вправи.

Техніка виконання гімнастичних вправ – це найбільш раціональні способи виконання вправи. Полягає вона в поєднанні рухів окремих частин тіла, або всього тіла відносно опори, або приладу (підлога, перекладина).

Техніка виконання гімнастичних вправ буває стандартна і індивідуальна.

- **стандартна** - характеризується раціональною основою виконання вправи притаманною багатьом виконавцям;
- **індивідуальна**- це можливі відхилення у деяких елементах виконання, які не спотворюють основу вправи.

Структура руху - це повний внутрішній зв'язок між окремими елементами рухів, що зумовлені виконанням всіх частин рухів, як єдиного цілого в просторі і в часі. Виходячи з загальних особливостей гімнастичних вправ і конкретних особливостей спортсмена слід визначити, які вимоги є основними для певної вправи взагалі, а які лише для цього спортсмена. Досконала техніка дає гімнасту можливість економно виконувати різні рухи.

У практичній роботі розрізняють такі **компоненти техніки**:

- основу техніки;
- визначальну ланку техніки.
- деталі техніки.

Основа техніки — це сукупність тих ланок і рис структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб. Основа техніки складається з рухів, зумовлених структурою рухових дій, вона являє собою сукупність найтипівіших ознак техніки. Індивідуальна техніка гімнастичних вправ у кожного гімнаста проявляється не у відступі від її основного механізму, а в різних варіантах виконання елемента і в різному виконанні окремих деталей техніки.

Визначальна ланка техніки - це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання;

Деталі техніки - це другорядні особливості руху, які не порушують його структури. Вони можуть видозмінюватися залежно від індивідуальних особливостей гімнаста і рівня його майстерності.

Фази виконання гімнастичних вправ

- Підготовча: створює найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази.
- Основна фаза: рухи в цій фазі спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. Найважливішим у цій фазі є раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент.
- Заключна фаза: рухи спрямовані на успішне закінчення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії, або створенні необхідних умов для переходу до виконання наступного елемента.

Усі фази виконання вправ взаємопов'язані і взаємозалежні. Чітке виконання елементів - результат узгодження усіх фаз.

Загальні поняття про техніку рухових дій. У кожному довільному руховому акті є рухове завдання і спосіб, яким воно буде вирішуватись. Так, наприклад, стрибок у висоту можна здійснити з прямого і косого розбігу, відштовхуючись ближчою і дальшою від планки ногою. Спів ставляючи ці варіанти між собою, можна знайти більш або менш ефективні способи.

Ті способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю, прийнято називати **технікою фізичних вправ**.

Техніка фізичних вправ постійно розвивається; удосконалюється звична техніка, іноді відмирають старі способи виконання вправ, формується нові. Процес цей зумовлений низкою причин:

- постійним зростанням вимог до рівня спортивних результатів;
- використанням наукових даних, які сприяють знаходженню більш досконалих способів виконання дій;
- виготовленням нового, досконалішого спортивного обладнання.

Водночас, на певному етапі часу техніка виконання вправи лишається традиційною і характеризується раціональною основою виконання, притаманною багатьом виконавцям, тому вона отримала назву "**стандартна техніка**".

Стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деяких елементах виконання, зрозуміло, в межах, які не спотворюють основу дії.

Індивідуалізація техніки здійснюється за двома напрямками:

- шляхом типової індивідуалізації, коли в межах стандартної техніки вносяться деякі зміни згідно з особливостями конституції тіла і фізичної підготовленості окремої групи учнів;
- шляхом персональної індивідуалізації, з урахуванням особливостей кожного учня.

У виконанні кожної вправи в гімнастиці можна виділити **підготовчі, основні і завершальні дії**.

Такий розподіл по частинах підкреслює головну направленість названих дій та їх роль у вирішенні загальних завдань.

Підготовчі дії забезпечують найбільш доцільне вихідне положення тіла відносно приладу для виконання основних дій. Вони готують м'язи до ефективної роботи, а також забезпечують енергійний фон виконання елементів.

У періоді підготовчих рухів — створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази. Це досягається, наприклад, за допомогою виконання ряду послідовних рухів у вигляді розбігу, стрибка або обертових рухів, напрямом яких наближається до напрямку рухів в основній фазі.

Але є рухові дії, підготовча фаза яких пов'язана з рухами, напрямом яких протилежний рухові в головній фазі. Наприклад, завдяки замаху в опорних стрибках і ударних рухах розтягуються ті м'язи, які в головній фазі повинні сильно і швидко скоротитися. Ефективність такої підготовчої фази полягає і в тому, що вона сприяє збільшенню амплітуди робочого руху.

Основні дії є визначальними. Вони формують рухову дію як самостійну систему рухів.

Основні рухи спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. З біодинамічної точки зору найважливішим у цій фазі є раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент.

Завершальні рухи повинні привести до зупинки руху тіла та його ланцюгів, або утворюють необхідні умови переходу до виконання наступної рухової дії. Вони спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії. Наприклад, піднімання голови і розведення ніг вперед-назад в кінці оберту вперед в упорі ноги нарізно тощо.

Підготовчі, основні, завершальні дії взаємопов'язані і взаємозалежні. Якщо рухова дія виконана чітко, точно, виразно, красиво це значить що ці три дії спрацювали разом так як необхідно для виконання цієї вправи.

Техніка (структура руху) – це певний внутрішній зв'язок між окремими частинами рухів, що зумовлює виконання всіх частин рухів як єдиного цілого в просторі і часі.

Досконала техніка дає гімнасту можливість економніше виконувати різні рухи.

У практичній роботі розрізняють основний механізм (основу техніки) основні ланки і деталі техніки.

Основний механізм – це загальне, обов'язкове для всіх спортсменів співвідношення основних фаз рухів без урахування яких фізична вправа не може бути виконана. Основний механізм складається з рухів, зумовлених структурою рухових дій. А ми вище записали з чого складається структура руху (з підготовчих, основних і завершальних дій).

Техніка виконання безперервно змінюється і вдосконалюється. Це пояснюється постійним прагненням тренерів і гімнастів до досягнення найвищих спортивних результатів. Вона має індивідуальний характер. Кожний гімнаст з ростом майстерності не порушуючи основного механізму виконує будь-яку вправу по своєму, в різних варіантах, в різному виконанні окремих деталей техніки.

Основа техніки визначеної вправи є обов'язковою для всіх спортсменів. Наприклад, при вивченні перекиду вперед основою техніки є групування. А виконувати його можна з різних в.п. і для кожного учня основа техніки виконана повинна бути обов'язково.

Основною ланкою техніки рухів називається найбільш важлива і вирішальна частина механізму будь-якої вправи. Наприклад, у перекиді вперед основною ланкою техніки буде прискорене відштовхування ногами в момент обертального руху у групуванні, коли учень знаходиться на спині. Наприклад, на брусах або на перекладині під час виконання підйому розгином – це є своєчасне і швидке розгинання в кульовому суглобах з наступним гальмуванням.

Деталі техніки – це другорядні особливості руху, які не порушують його основного механізму. Вони можуть у досить широких межах

видозмінюватись залежно від індивідуальних особливостей учнів і рівня їх підготовленості.

Отже, при навчанні та тренуванні треба орієнтувати учня на можливість постійного вдосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.

Необмірковане сліпе копіювання індивідуальної техніки відомих спортсменів може негативно позначитись на результатах виконання рухового завдання. У висококваліфікованих спортсменів техніка має високу стійкість і водночас гнучкість у пристосуванні до умов виконання. Наприклад, при повторному виконанні однієї і тієї ж рухової дії за однакових умов спостерігається схожість їх малюнка. А в несприятливих умовах спортсмен успішно виконує і це рухове завдання, попередньо введи корективи в деталі виконання рухової дії, а інколи навіть і в основу техніки.

4.2. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА

Гімнастичні вправи є **універсальним засобом підготовки** спортсменів у багатьох дисциплінах. Вони допомагають удосконалювати фізичні якості, знижувати ризик травм та покращувати загальну спортивну майстерність. Тому гімнастика часто використовується як база у підготовці спортсменів різних рівнів та видів спорту.

Вправи гімнастичного багатоборства можна використовувати як **прикладний засіб підготовки спортсменів** у різних видах спорту. Вони допомагають розвивати фізичні якості, необхідні для високих спортивних результатів.

Основні аспекти застосування гімнастичних вправ

1. Розвиток сили та витривалості

- Гімнастичні вправи включають опорні стрибки, вправи на кільцях, брусах, перекладині, які ефективно розвивають м'язову силу та витривалість.
- Особливо корисні для борців, важкоатлетів, гравців у командні види спорту.

2. Покращення координації та балансу

- Вправи на рівновагу, акробатика, робота на колоді допомагають вдосконалити баланс та відчуття тіла у просторі.
- Корисно для фігуристів, лижників, футболістів, тенісистів.

3. Гнучкість і мобільність суглобів

- Регулярне виконання вправ на розтяжку та гнучкість збільшує амплітуду рухів та запобігає травмам.
- Важливо для легкоатлетів, танцюристів, єдиноборців.

4. Реакція та швидкість

- Акробатичні елементи, сальто, перевороти допомагають покращити швидкість рухових реакцій.
- Корисно для гімнастів, бігунів, гравців у баскетбол, хокей.

5. Формування витривалості та дисципліни

- Багатоборство вимагає комплексної підготовки, що сприяє розвитку загальної витривалості та самоконтролю.
- Це важливо для всіх видів спорту, особливо тих, де потрібна висока концентрація та психологічна стійкість.

Знання характеристик вправ гімнастичного багатоборства дає кілька важливих переваг:

1. **Розуміння вимог і техніки** – знання характеристик вправ допомагає гімнастам правильно виконувати рухи, покращувати техніку та уникати помилок.
2. **Ефективне тренування** – дозволяє тренерам та спортсменам будувати ефективну програму підготовки, розвивати необхідні фізичні якості (гнучкість, силу, витривалість, координацію).
3. **Безпека** – знання особливостей вправ допомагає зменшити ризик травм і підвищити рівень безпеки під час тренувань та змагань.
4. **Тактична підготовка** – розуміння складності вправ та їх оцінювання дозволяє спортсменам вибирати оптимальні комбінації для досягнення високих результатів.
5. **Психологічна готовність** – знання особливостей багатоборства допомагає гімнастам правильно розподіляти сили та контролювати нерве напруження під час виступів.

Гімнастичне багатоборство включає різні види вправ, які класифікуються за різними критеріями. Основні класифікації гімнастичних вправ у багатоборстві:

1. За видом змагальних вправ у спортивній гімнастиці:

Чоловіче багатоборство

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. Вільні вправи | 4. Опорний стрибок |
| 2. Кінь-махи | 5. Паралельні бруси |
| 3. Кільця | 6. Перекладина |

Жіноче багатоборство

1. Опорний стрибок
2. Різновисокі бруси
3. Колода
4. Вільні вправи

2. За характером виконання рухів. Виходячи з характеру роботи рухового апарату і роботи м'язів гімнастичні вправи поділяються на три групи:

- статичні і динамічні;
- махові;
- стрибкові.

Статичні вправи: пов'язані з утриманням різних поз на приладах і на підлозі. Частина цих вправ потребує збереження стійкості тіла (стійка на голові і руках, стійка на руках, рівновага на одній нозі та ін.). Для виконання інших вправ потрібні гнучкість (шпагат, широкі випади, мости) для інших потрібні значні м'язові зусилля (горизонтальні висипи і упори, хрести на кільцях), статичні вправи пов'язані перш за все з ізометричним режимом роботи м'язів (тобто довжина працюючої м'язи не змінюється).

До **динамічних вправ** належать різні переміщення тіла з одного положення в інше (наприклад, різні підйоми, опускання, оберти, кола та ін.). Динамічні вправи полягають на переміщення вгору, вниз, вперед, назад, вбік, по колу. Під час переміщення вгору діють сили, що долають земне тяжіння, а під час переміщення вниз – поступальні. У всіх інших випадках ці сили чергуються. Гімнастичні вправи можна виконувати силою або махом, тобто можуть бути силовими і маховими.

До **силових** відносяться такі вправи, які виконуються за рахунок сили, до **махових вправ** відносяться такі вправи, які виконуються за рахунок кінетичної енергії. Більша частина вправ в гімнастиці відносяться до махових вправ.

В групу **стрибкових вправ** входять: опорні стрибки, стрибкові акробатичні вправи, просто стрибки у вільних вправах і на колоді, зіскоки з гімнастичних приладів. Характер таких вправ пов'язаний з активного і енергійного відходу від опори, наявність безопорної фази і фази приземлення.

3. За основними фізичними якостями, що розвиваються:

- **Силові** (наприклад, вправи на кільцях)
- **Гнучкість** (вправи на колоді, вільні вправи)
- **Координаційні** (перекладина, кінь-махи)
- **Швидкісно-силові** (опорний стрибок)

6. За рівнем складності:

- **Базові (елементарні) вправи**
- **Середньої складності**
- **Високої складності (майстерний рівень, елементи категорій D, E, F за FIG)**

Ця класифікація допомагає систематизувати вправи та краще розуміти особливості кожного виду гімнастичного багатоборства.

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Акробатичні вправи є універсальним інструментом комплексного розвитку фізичних, технічних та психологічних якостей спортсменів, оскільки покращують координацію, силу, гнучкість, рівновагу та просторову орієнтацію. Вони широко застосовуються у різних видах спорту для розвитку фізичної підготовки, технічних навичок та зниження ризику травм. Вони допомагають удосконалити рухову культуру, покращити координацію та адаптацію до складних рухових дій.

Основні завдання акробатичних вправ у тренувальному процесі

1. Розвиток фізичних якостей

Сила – стійки, перевороти, відштовхування в стрибках зміцнюють м'язи всього тіла.

Гнучкість – мости, шпагати, прогини збільшують амплітуду рухів.

Витривалість – багатократне повторення елементів підвищує м'язову і серцево-судинну витривалість.

2. Покращення координації рухів

Точність і швидкість рухових реакцій при виконанні складних елементів (сальто, перевороти).

Вдосконалення **просторової орієнтації**, що допомагає уникати травм у динамічних видах спорту.

3. Формування рівноваги та стабільності

Балансування у стійках, обертах, стрибках зміцнює вестибулярний апарат. Поліпшується **контроль центру мас**, що важливо у футболі, хокеї, фігурному катанні.

4. Зниження ризику травм

Вправи на **правильне падіння** (перекати, кувирки) зменшують ризик серйозних ушкоджень у контактних видах спорту. Зміцнення зв'язок і суглобів допомагає уникати розтягнень і вивихів.

5. Удосконалення технічних навичок у спорті

Акробатичні елементи є основою в гімнастиці, акробатиці, паркури, бойових мистецтвах.

Покращення координації допомагає у баскетболі, футболі, тенісі, волейболі.

6. Розвиток психологічної стійкості та впевненості

Виконання складних акробатичних рухів допомагає подолати страх і невпевненість.

Спортсмени навчаються швидко приймати рішення в екстремальних ситуаціях.

Приклади практичного застосування

- **Гімнастика, акробатика** – складні комбінації сальто, переворотів, балансувальних елементів.
- **Бойові мистецтва** – відпрацювання правильних падінь, переворотів, акробатичних прийомів.
- **Футбол, баскетбол, волейбол** – вправи для розвитку координації, стрибкової сили.
- **Фігурне катання, лижі, сноубординг** – покращення балансу, просторової орієнтації.

- **Екстремальні види спорту** – паркур, фрістайл, BMX, де важлива впевненість у виконанні складних рухів

Акробатичні вправи умовно розподіляють на три групи.

- **Стрибки**
- **Балансування.**
- **Кидкові вправи.**

Класифікація **акробатичних стрибків** побудована по принципу структурної схожості елементів з врахуванням таких суттєвих ознак, як напрямок головного обертального руху (оберт вперед, назад, в сторону). Ступінь оберту по сальто, ступінь повороту тіла в безпорному положенні.

Основною ознакою по якій акробатичні стрибки відносяться до тієї або іншої групи є зміст дій гімнаста в безпорних фазах: **прості** (базові) та **комбіновані** (складені з кількох елементів).

Прості акробатичні стрибки:

1. Перекид вперед, назад
2. Переворот (вперед, назад, боком)
3. Стрибок у шпагат (разножка)
4. Півшпагатний стрибок
5. Стрибок із підтягнутими колінами (групуванням)
6. Стрибок з розведенням ніг і рук
7. Стрибок з прогином назад
8. Підскоки на місці з поворотом(180°, 360°)

Комбіновані акробатичні стрибки:

1. Рондат - фляк
2. Фляк → сальто назад
3. Сальто вперед → сальто назад
4. Подвійне сальто з розворотом на 180° або 360°
5. Переворот боком → стрибок шпагатом
6. Переворот назад → сальто з групуванням
7. Серія фляків (2-3 поспіль) → сальто

8. Сальто з прогином → подвійне сальто

Балансування.

Надана група об'єднує акробатичні вправи, в основі яких лежить збереження власної рівноваги чи рівноваги одного чи декількох партнерів. Вправи в балансуванні поділяються на три підгрупи:

- Одиночні вправи — стійки, мости і шпагати.
- Парні вправи — один партнер (нижній) не тільки зберігає власну рівновагу в різноманітних положеннях, але і підтримує рівновагу іншого (верхнього) партнера.
- Групові вправи — піраміди в трьох, в чотирьох, в п'ятьох.

На заняттях з гімнастами-початківцями необхідно приділяти багато уваги вивченню акробатичних вправ, а потім вже переходити до навчання на приладах.

Приклади акробатичних елементів з балансуванням:

- **Піраміди** – багаторівневі побудови з кількох учасників.
- **Парні баланси** – стійки на руках, утримання партнера на плечах або ногах.
- **Перехідні вправи** – зміни положень без втрати рівноваги.

Щоб успішно оволодіти акробатичними стрибками, спортсменам необхідна гарна загальна та спеціальна фізична підготовка. Для цього використовується ходьба, біг, загально розвиваючі вправи, рухливі й спортивні ігри, різні естафети з бігом і стрибками. Велику увагу слід приділяти вправам, які зміцнюють сухожилля (променево-зап'ястний і гомілковий суглоби), розвивають гнучкість (рухливість у суглобах), а також швидкість бігу і стрибучість.

Одночасно починати вивчення найпростіших акробатичних вправ: групування, переكاتи вперед і назад, перекиди вперед і назад, найпростіші види стійок, міст, шпагат, переворот в сторону. Далі вивчаються: перекиди, переворот з голови, переворот вперед на

одноного, на дві ноги, рондат. Особливу увагу приділяють вправам: курбет, підскок, вальсет. Після того, як будуть виконані завдання початкової підготовки, гімнасти вивчають основні акробатичні стрибки: переверот назад (фляк), сальто вперед і назад, та його різновиди тощо. Потім засвоюються стрибки великої складності.

Кидкові вправи.

Акробатичні кидкові вправи — це складні елементи в акробатиці, гімнастиці, бойових мистецтвах та паркурі, що включають підйом, перекидання або кидок партнера з подальшим приземленням або перекатом. Вони потребують міцної фізичної підготовки, координації та довіри між партнерами.

Види акробатичних кидкових вправ

Підйом і перекидання через спину

- Один партнер піднімає іншого, перекидаючи його через спину або плечі.
- Приклад: "Млин" (partner throws), кидок через спину (over-the-back throw).

Кидок із підтримкою ногами

- Виконується, коли партнер відштовхується ногами від тулуба іншого партнера для виконання сальто або перекиду.
- Приклад: кидок "Флік-фляк" у парній акробатиці.

Кидок через плече

- Один партнер захоплює іншого і робить кидок через плече з обертом.
- Використовується в цирковій акробатиці та дзюдо (іппон-сейонаге).

Перекидання з обертанням

- Виконується із захватом рук або ніг із подальшим обертотом у повітрі.
- Наприклад, "Гелікоптер" (коли один партнер розкручує іншого, тримаючи за руки).

Кидкові елементи у груповій акробатиці

- Використовується в спортивній акробатиці, де верхній партнер виконує складні оберти у повітрі після поштовху від основи.
- Приклад: потрійне сальто з підтримкою.

ВІЛЬНІ ВПРАВИ

Вільні вправи — це комплекс акробатичних, силових, стрибкових і танцювальних елементів, які виконуються на спеціальному гімнастичному килимі розміром **12×12 м**. Цей вид гімнастичних виступів є обов'язковим у чоловічій та жіночій спортивній гімнастиці.

Характер рухів:

- Поєднання **акробатики, стрибків, обертань, рівноваги і гнучкості**.
- Динамічні переходи між елементами.
- Виконання в різних площинах та рівнях.

Структура комбінації:

- **Акробатичні доріжки** (складаються з послідовності стрибкових та переворотних елементів).
- **Статичні пози та балансування**.
- **Гнучкі та силові елементи**.
- **Зв'язки між елементами** (плавні переходи).

ВПРАВИ НА БРУСАХ.

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

Вправи виконуються продольно і поперек, на одній і двох жердинах, в середині, і на кінцівках жердин, обличчям всередину і назовні, виконуються махом вперед і назад, розгином на масі вперед і назад, з місця, над

жердинами і під жердинами, з поворотами, з пере махами, у вигляді підйомів і спадів, обертів і переворотів, перекидів, стійок і зіскоків і т.д.

Для успішного оволодіння вправами на брусах спочатку потрібно оволодіти правильною технічною поставою в упорах і висах і додатковими рухами у плечових суглобах, при прискоренні махових рухів і відштовхуванні від жердини у підйомах, поворотах і сальто.

Основними базовими елементами на брусах (у напрямку наростання складності) є:

- упор і розмахування в ньому;
- упор на руках і вихід у положення сід ноги нарізно;
- стійка на руках силою і махом;
- повороти в стійці на руках плечем уперед і назад на 180° і 360° ;
- спади у вис зігнувшись пізній і ранній;
- профільюючі елементи - підйоми махом вперед і назад, кут в упор на руках, оберт назад в упорі, поворот махом вперед (дворучний), зіскоки сальто вперед зігнувшись і сальто назад прогнувшись.

ВПРАВИ НА БРУСАХ РІЗНОЇ ВИСОТИ.

У вправах на брусах різної висоти послідовно змінюються махові, статичні та силові елементи. Специфіка їх полягає у швидкій зміні характеру руху, в чергуванні махових і статичних елементів. При цьому створюються умови для активного відпочинку, а отже і для виконання тривалих вправ, які складаються із великої кількості елементів.

Маховий характер вправ потребує вміння правильно використовувати сили інерції, докладати фізичні зусилля в потрібний момент руху.

Слід відзначити специфіку хватів. Так, при обертах жердину охоплюють усіма пальцями вгорі і знизу (в залежності від напрямку руху), при перемахах ногами і в стійку на руках жердину охоплюють так, як і гриф перекладини. Основи техніки виконання махових елементів схожі з вправами на перекладині за біомеханічною структурою.

Для виконання вправ на брусах різної висоти, гімнасти повинні точно орієнтуватися в просторі та часі, а також виявляти сміливість і рішучість. Більшість елементів, які виконуються на верхній жердині, слід розучувати на нижній жердині, на брусах з однією жердиною, а також на низькій перекладині.

До вправ на брусах різної висоти належать прості і змішані висипи і упори, махові і обертальні рухи, статичні положення, підйоми на нижній і верхній жердинах, перельоти з нижньої жердини на верхню і навпаки, різноманітні повороти, викрути і зіскоки.

ВПРАВИ НА КОНІ.

Вправи на гімнастичному коні – один із найтехнічніших видів спортивної гімнастики, що вимагає сили, координації, ритму та точності рухів. Основна мета – виконання безперервних кругових і махових рухів з мінімальним використанням сили рук для опори.

Вони використовуються не лише в спортивній гімнастиці, а й у тренуванні спортсменів інших дисциплін для покращення контролю над тілом і розвитку фізичних якостей.

Використання вправ на коні в спортивній підготовці

- **Спортивна гімнастика** – основна дисципліна для цього снаряда.
- **Єдиноборства (дзюдо, карате, ММА)** – покращення координації, сили рук і корпусу.
- **Футбол, баскетбол** – розвиток витривалості, координації та балансу
- **Велоспорт, ковзанярський спорт** – укріплення м'язів кора та стегон.

Основні характеристики вправ на коні

Махові та кругові рухи

- Виконуються **безперервно** з рівномірною амплітудою.
- Ключове значення має **контроль центру мас тіла**.

Симетрія та баланс

- Важливо підтримувати **стабільність тулуба**, рівномірний розподіл ваги.
- Вправи вимагають **синхронної роботи обох ніг**.

Динаміка та ритм

- Рухи повинні бути плавними, **без зупинок або ривків**.
- Важливе правильне використання **моменту інерції** для підтримки руху.

Контроль сили рук і плечового поясу

- Хоча основна робота виконується ногами, **руки забезпечують баланс і керування тілом**.
- Вправи вимагають **витривалості плечового пояса, зап'ясть та корпусу**.

Перехід між елементами

- Гімнаст повинен вільно переміщатися між **сідлом, серединою і краями коня**.
- Виконуються різні форми кругових і махових рухів (складні зв'язки).

Гімнастичні вправи на коні поділяються на два основних класи: кругові і маятникові рухи. Кожен з класів руху поділяється на структурні групи, визначені по ознакам орієнтації і переміщенню тіла гімнаста відносно снаряду.

Рухи без переходів і поворотів

для цієї структурної групи характерно виконання вправи в одну сторону, без зміни опори снаряд (прості круги, схрещення і др.)
 Рухи з переходами виконуються з переміщенням по снаряду в сторону, вперед або назад, але без поворотів (переходи, «протиходи»).

При рухах з поворотами і переходами гімнаст змінює положення на снаряді шляхом повороту навколо однієї руки (виходи і входи) або навколо передньо-задньої осі тіла, розміщеного практично горизонтально обличчям до опори (круги прогнувшись).

Рухи з поворотами навколо поздовжньої осі складають четверту групу рухів на коні.

ВПРАВИ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

Гімнастичні вправи на перекладині є одним із найпопулярніших видів спортивної гімнастики. Вони сприяють розвитку сили, витривалості, координації, гнучкості та акробатичних навичок.

Основні особливості вправ на перекладині:

1. **Динамічний характер** – більшість елементів виконується в русі, що вимагає хорошого почуття рівноваги та контролю тіла.
2. **Використання махових рухів** – спортсмен використовує інерцію для виконання складних елементів, таких як перевороти, обороти та стійки.
3. **Різноманіття елементів** – вправи включають підйоми, виси, махові елементи, оберти, перевороти та сальто.
4. **Рівномірне навантаження на м'язи** – тренуються м'язи рук, плечового поясу, спини, преса, а також ніг.
5. **Високий рівень координації** – виконання вправ вимагає точної техніки та правильної взаємодії всіх груп м'язів.

Основні види вправ на перекладині:

1. **Статичні елементи** (наприклад, вис, упор, стійка на руках).
2. **Махові рухи** (розмахування, згинання та розгинання, перекиди вперед і назад).
3. **Оберти навколо перекладини**.

4. **Перельоти та перелітні елементи** (перехід з однієї хватки на іншу або зіскок).
5. **Зіскоки** (закінчення комбінації стрибками з перекладини).

Важливу роль у робочій позі при висах відіграє положення голови гімнаста: його зміна не тільки змінює умови орієнтування в просторі, але і впливає на м'язовий тонус. Існують чотири види робочих положень: закрите, напівзакрите, напіввідкрите, відкрите.

Оволодіння правильними розмахуваннями з максимально можливою амплітудою – одне із найважливіших завдань тренування на перекладині.

Вис - основне робоче положення на перекладині, при якому необхідно досягти максимально можливого відтягування усіх ланок тіла від опори.

Розмахування – це основний рух, з якого починаються всі вправи на перекладині. Розмахування виконують різними способами:

- зігнувшись;
- вигинами.

Вправи на перекладині:

Перемахи – з упору перемах правою (лівою) ногою. В упорі перенести вагу тіла вліво і, відштовхуючись правою рукою, зробити перемах в упор ноги нарізно.

Підйом переворотом з вису. З положення вису згинаючи руки виконати оберт через перекладину, в положення упор.

Підйом переворотом з вису. З положення вису згинаючи руки виконати оберт через перекладину в положення упор.

Підйом розгином. Після маху дугою піднести ноги до перекладини серединою гомілок в вис зігнувшись і, натискуючи прямими руками на перекладину, виконати підйом.

Оберт назад в упорі. З упору зробити мах ногами назад, притискуючись до перекладини і махом вперед зробити рух плечима назад, виконати оберт.

З упору махом назад зіскок. В упорі зігнувшись і, розгинаючись відштовхнутися стегнами і руками від перекладини.

ВПРАВИ НА КОЛОДІ.

Техніка виконання вправ на колоді значною мірою визначається конструктивними особливостями приладу. В зв'язку з тим, що ширина опорної поверхні колоди дорівнює 10 см, то до рівноваги гімнастики ставлять високі вимоги.

При виконанні вправ на колоді ЗЦТ (загальний центр тіла) гімнастики розміщений вище площини опори. Тому рівновага спортсменки залежить від розміщення ЗЦТ відносно площини опори, іншими словами, відносно між висотою розташування ЗЦТ та відстанню від його проекції на площину опори до відповідної межі.

Виконання будь-якого руху на колоді потребує зберігання положення тіла, при якому проекція ЗЦТ лежить в площі опори.

Біомеханіка вправ на колоді базується на **збереженні рівноваги, контролі центру мас, ефективному використанні імпульсу та моменту сили**. Її розуміння допомагає гімнастам вдосконалювати техніку, уникати помилок і знижувати ризик травм.

Рівновага є **ключовим компонентом фізичної підготовки** у багатьох видах спорту. Вправи на її розвиток покращують **координацію, стабільність, силу м'язів кора**.

Типи рівноваги у спорті

1. **Статична рівновага** – здатність утримувати стійке положення тіла без руху (наприклад, стійка на одній нозі, пози у йозі).
2. **Динамічна рівновага** – збереження стійкості під час руху (біг, стрибки, акробатичні елементи).
3. **Антиципативна рівновага** – здатність передбачати та адаптуватися до змін у положенні тіла (футбол, баскетбол, єдиноборства).

Від використання вправ на цьому приладі у спортсменів удосконалюється функція вестибулярного апарату, поліпшується орієнтування в просторі, розвивається пропріорецептивна і тактильна чутливість, виховуються сміливість і спритність.

Вправи на колоді – це ефективний засіб розвитку загальної фізичної підготовки спортсменів та вдосконалення навичок володіння власним тілом.

Біомеханічний аналіз ключових елементів

Елемент	Біомеханічні особливості
Хо́да по колоді	Контроль центру мас, баланс, мінімізація коливань

Елемент	Біомеханічні особливості
	тулуба.
Повороти (піруети)	Використання моменту інерції, стабілізація тіла.
Стрибки	Відштовхування ногами, зміщення центру мас, контроль приземлення.
Перевороти та сальто	Кутовий момент, сила імпульсу, точність приземлення.
Приземлення	Згинання ніг, збереження рівноваги, контроль моменту інерції.

Основні завдання вправ на колоді

- **Розвиток балансу:** утримання рівноваги на вузькій опорі шириною лише 10 см.
- **Покращення координації рухів:** чіткість і точність виконання елементів.
- **Зміцнення м'язів:** особливо м'язів ніг, спини, преса та рук
- **Виховання витривалості та дисципліни:** виконання вправ вимагає високої концентрації та контролю тіла.

Види вправ на колоді

- Статичні елементи:**
 - Стойка на одній нозі
 - Присідання, упори
 - Місток, шпагат, рівноваги
- Махові та динамічні рухи:**
 - Махи ногами
 - Різновиди ходьби різними стилями
 - Повороти та обертання
- Стрибкові елементи:**
 - Стрибки з обертанням
 - Стрибки з приземленням у різні позиції
 - Стрибки на одній нозі
- Акробатичні елементи:**
 - Перекиди вперед і назад
 - Рондати

- Фляки
- Сальто

5. Зіскоки:

- Простий зіскок
- Сальто вперед/назад
- Подвійне сальто

ВПРАВИ НА КІЛЬЦЯХ

Вправи на кільцях мають специфіку, що обумовлена конструкцією приладу. В порівнянні з іншими гімнастичними приладами кільця рухливі, це вносить деякі особливості в техніку вправи. Вони полягають у тому, що при роботі на кільцях, навіть при махових вправах, усі точки тіла рухаються не по дугах кола, як, наприклад, на перекладині, а описують складні криві.

Загальний центр тяжкості (ЗЦТ) гімнаста повинен переміщуватися у вертикальній площині, яка проходить через точки підвісу кілець. Тому виконання махів на кільцях завжди пов'язане з набагато більшим, ніж на перекладині, ривком при проходженні тілом вертикального положення. Отже, захват приладу в цьому положенні повинен бути сильнішим, ніж при виконанні махів на перекладині.

Вправи на гімнастичних кільцях – це комплекс рухів, що включає статичні утримання, силові переміщення та динамічні елементи. Вони потребують високого рівня фізичної підготовки, оскільки кільця є нестабільним снарядом, що вимагає від спортсмена відмінної координації, контролю балансу і витривалості.

Основні характеристики вправ на кільцях

Високі силові навантаження

- Виконання вправ потребує сильної мускулатури плечового пояса, рук, спини, грудей та кора.
- Вправи включають статичні позиції, які вимагають максимального м'язового напруження.

Робота в нестабільному середовищі

- Оскільки кільця **вільно рухаються**, спортсмен повинен **контролювати баланс і мінімізувати розгойдування**.
- Це робить вправи технічно складнішими, ніж на нерухомих снарядах (перекладині, брусах).

Висока координація рухів

- Для ефективного виконання вправ потрібна **точна взаємодія всіх м'язових груп**.
- Вправи вимагають **чіткого контролю над рухами та стабільності корпусу**.

Поєднання статичних і динамічних елементів

- **Статичні вправи** – витримка позицій (хрест, передній упор, стійка).
- **Динамічні вправи** – переходи, підйоми, махові рухи, спуски з сальто.
- **Акробатичні елементи** – перевороти, оберти, складні комбінації рухів.

Основні групи вправ на кільцях

Статичні вправи (силові утримання)

- **Упор на прямих руках** – базовий елемент, що розвиває силу та контроль.
- **Хрест** – складна вправа, що потребує виняткової сили плечей і грудей.
- **Передній горизонт** – утримання тіла горизонтально перед собою.
- **Задній горизонт** – статичне положення спиною вниз.
- **Стойка на руках** – балансування у вертикальному положенні.

Динамічні вправи (перехідні рухи)

- **Вихід силою на кільця** – підйом із вису в упор без розгойдування.
- **Підйом у стійку на руках** – силове підняття у вертикальне положення.
- **Розмахування (качелі)** – підготовчий рух для махових елементів.
- **Гігантський оборот** – повний оберт навколо кілець.

Акробатичні елементи

- **Підйом переворотом** – обертання вперед або назад в упор.
- **Сальто зі спуском** – ефектний вихід із вправи через переворот або подвійне сальто.

Вправи вимагають **високого рівня фізичної підготовки** та є важливою частиною тренувань не лише в гімнастиці, а й у бойових мистецтвах, кросфіті та функціональному фітнесі.

- **Гімнастика** – основний вид спорту, де кільця є частиною змагальної програми.
- **Бойові мистецтва** – розвиток сили плечового пояса, витривалості та координації.
- **Кросфіт, фітнес** – використання для функціонального тренінгу (згинання та розгинання рук в висі, упорі, стійки).
- **Паркур, екстремальні види спорту** – розвиток контролю тіла у повітрі, сили хвата.

ОПОРНИЙ СТИБОК

Опорний стрибок — один із видів гімнастичного багатоборства, який виконується як чоловіками, так і жінками у спортивній гімнастиці. Це динамічна вправа, що вимагає вибухової сили, координації та точності виконання.

Характеристика опорного стрибка:

1. **Розбіг** – спортсмен набирає швидкість, що є ключовим для подальшого виконання елемента(20м).
2. **Відштовхування від містка** – після розбігу спортсмен стрибає на спеціальний гімнастичний місток для додаткового поштовху.
3. **Фаза польоту до опори** – спортсмен займає правильне положення тіла перед дотиком до гімнастичного коня або столу.
4. **Відштовхування руками від опори** – цей момент визначає висоту і складність польоту.
5. **Основна фаза польоту** – виконується обертання, перевороти або складні елементи.
6. **Приземлення** – має бути стабільним, без втрати рівноваги чи кроків.

Види опорних стрибків:

Прості стрибки (без переворотів): стрибок ноги нарізно, стрибок летом прогнувшись;

Переворотні стрибки: переворотом вперед (спортсмен виконує політ над конем з переворотом вперед через голову і відштовхується від ближньої або дальньої частини приладу); стрибок переворотом в сторону

Стрибки з групуванням, прогином або розгином: стрибок Цукахара;

Стрибки з обертанням навколо осі тіла: стрибки Юрченка – з поворотом перед відштовхуванням;

Комбіновані стрибки (складні варіанти з кількома елементами): поєднують в собі структурні ознаки стрибків. Вони характеризуються незвичайною першою фазою польоту (поворот на 360° до поштовху руками, з розбігу півтора сальто вперед до поштовху руками) і не звичайним поштовхом рук (стрибки з подвійним поштовхом рук).

Опорні стрибки – це універсальний елемент, що застосовується в багатьох видах спорту. Вони допомагають спортсменам досягати максимальних результатів, покращують вибухову силу, координацію і контроль тіла. Опорні стрибки є незамінним елементом тренувального процесу, який допомагає розвивати силу, швидкість, координацію та техніку рухів. Використання цих вправ сприяє вдосконаленню спортивної майстерності та досягненню високих результатів.

1. Розвиток фізичних якостей

Сила та вибухова потужність – інтенсивне відштовхування тренує м'язи ніг, спини та рук.

Швидкість реакції – короткий час виконання руху вимагає миттєвої реакції.

Гнучкість та мобільність – виконання складних елементів у повітрі покращує гнучкість суглобів.

2. Покращення техніки рухів

- Відпрацювання правильного розбігу та поштовху.
- Навчання контролю над тілом під час польоту
- Відточування техніки приземлення для зменшення ризику травм.

3. Формування координації та балансу

- Поєднання розбігу, відштовхування та обертання вимагає високої злагодженості рухів.

- Тренування рівноваги при приземленні.
- Поліпшення здатності швидко змінювати положення тіла в повітрі.

4. Підвищення психологічної підготовленості

- Виконання стрибків розвиває впевненість у власних силах.
- Спортсмени вчаться долати страх перед новими рухами та ризиковими елементами.
- Поліпшується здатність до концентрації та швидкого прийняття рішень.

Застосування у різних видах спорту:

- **Гімнастика** – для виконання опорних стрибків і комплексних вправ.
- **Легка атлетика** – для стрибків у довжину, висоту, потрійного стрибка.
- **Командні види спорту** (баскетбол, волейбол, футбол) – для розвитку стрибучості.
- **Єдиноборства** (карате, тхеквондо) – для виконання ударів у стрибку.

4.3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Поняття методики в теорії гімнастики і в практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних вправ, що входять в арсенал спортивної гімнастики, можливо лише при умові достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх у спортивній гімнастиці багато в чому залежить від раціональної методики навчання. Правильна реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою гімнастичних вправ.

Розучування й удосконалення гімнастичних вправ і з'єднань здійснюється при допомозі методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного. Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії. Його застосовують при вивченні нескладних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучувана дія не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни її основної структури. В основному цей метод використовується в початковій гімнастиці, коли розучуються прості вправи,

які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли учень та учитель володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

Особливістю гімнастики є те, що діяльність гімнаста базується на прикладних вправах і формах рухів, які у повсякденному житті не зустрічаються. З багатьма руховими відчуттями, просторово часовими співвідношеннями, координаційними формами рухів учні знайомляться вперше тільки у процесі навчально-тренувальних занять.

У процесі навчання гімнастичним вправам вирішуються такі основні завдання:

- формування рухових навичок, що мають провідне значення для загальної рухової й спортивної підготовки учнів;
- розвиток фізичних здібностей, таких, як сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість тощо;
- формування професійно-педагогічних та інструкторських навичок (у студентів спеціальних навчальних закладів).

Окремі завдання, які розв'язуються у процесі навчання гімнастичним вправам, визначаються у кожному конкретному випадку на основі оцінки особливостей структури руху, умов її виконання і рівня підготовленості учня. Процес навчання складній гімнастичній вправі, як правило, розтягнутий у часі, оскільки формування рухової навички відбувається поступово. Відповідно до цього, процес оволодіння вправами ділиться на три тісно пов'язані між собою етапи.

Перший етап – створення загальної попередньої уяви про рух, який становить основу свідомого опанування будь-якої рухової дії (початкове навчання).

Результатом оволодіння початковими відомостями про новий рух (форма, амплітуда, напрямок дії, окремі положення тощо) і рухового досвіду, накопиченого у пам'яті учня, є встановлення загальних зв'язків, що забезпечують побудову вихідної програми майбутніх рухових дій.

Другий етап – безпосереднє оволодіння основами техніки руху (поглиблене розучування вправи). На цьому етапі у результаті активної спільної роботи викладача й учня уточнюється уява про вправу, усуваються

помилки, забезпечується самостійне виконання вправи при суворому контролі над діями.

Третій етап – закріплення й удосконалювання техніки руху. Це дозволяє довести ступінь володіння рухом до рівня міцної автоматизованої навички, завдяки якій учень виконує вправи у різних умовах (змагання й виступу) протягом тривалого проміжку часу. Після завершення процесу навчання вправі усі дії можуть бути спрямовані на виконання варіантів вивченої вправи; більш складних за технікою вправ, що мають подібні деталі з попередньою; на зміну умов виконання, наприклад, у різних з'єднаннях з іншими вправами.

Під **методами навчання** слід розуміти вибір конкретних шляхів для розв'язання поставлених завдань. Із усього різноманіття методів навчання можна виділити кілька основних груп.

Перша група складається з таких методів навчання:

- **словесний метод** – один з найбільш універсальних, який у процесі спілкування з учнем дозволяє керувати навчанням. Особливого значення при цьому набуває використання гімнастичної термінології, за допомогою якої можна досягти точності й лаконічності мовного впливу тренера на підопічного;
- **метод повідомлень відомостей (показу)** про техніку руху реалізується шляхом виконання вправи демонстрантом, показу наочного приладдя, використання звукових і світлових орієнтирів, тактильних сигналів, повідомлення кількісної інформації про окремі параметри руху, виконання учнем елементів техніки руху. Ця група методів навчання в основному спрямована на створення й уточнення уяви про основи техніки вправи й може застосовуватися протягом усього періоду навчання.

Друга група складається з таких методів навчання:

- **метод цілісної вправи**, який має на меті виконання вивчення руху у цілому. Його застосовують при освоєнні нескладних за технікою елементів і з'єднань та у випадках коли вправа, що розучується, не піддається розчленовуванню на відносно самостійні рухи без істотного викривлення її основної структури. У таких випадках можна полегшити умови виконання вправи шляхом надання допомоги й страховки, зменшення висоти приладу, спрощення вихідного й кінцевого положення (наприклад, підйом махом вперед з упору на руках легше виконати, коли жердини перебувають

пошило), використання тренажерів і додаткових засобів (поролонових матів, комбінованих приладів і т.п.);

- **метод підвідних вправ** (один з варіантів цілісного методу вправи), який полягає у цілісному виконанні раніше вивченого руху, подібного за структурою з основним, але водночас, який є самостійною вправою; Наприклад, підвідною вправою для навчання підйому махом вперед з упору на руках на брусах може бути підйом махом вперед з упору на передпліччях. У той же час підйом махом вперед з упору на руках може слугувати підвідною вправою для освоєння підйому махом вперед на кільцях;

- **метод розчленованої вправи**, який полягає у доцільному виокремленні окремих частин і елементів техніки руху, опануванні кожного з них і наступному поєднанні у цілісну вправу. Такий штучний розподіл вправи на частини використовується з метою полегшити умови розучування основних рухових дій;

Так, наприклад, при навчанні перевороту в сторону спочатку можна навчити виходу у стійку на руках махом однієї й поштовхом іншої, потім переходу зі стійки на руках у стійку ноги нарізно, після цього з'єднати ці частини й виконати переворот у цілому. Цим же методом широко користуються при навчанні гімнастичним вправам середнього та високого рівнів складності, а також при оволодінні гімнастичними з'єднаннями й комбінаціями.

- **метод розв'язання окремих рухових завдань** – варіант методу розчленованої вправи, який характеризується добором серії навчальних завдань, що містять певний елемент техніки руху. Наприклад, пропонується для виконання серія вправ, спрямованих на оволодіння технікою приземлення, відштовхування від містка, відштовхування від приладу тощо.

Ці методи навчання дозволяють учневі одержати інформацію про вправу й опанувати основами техніки руху, що розучується. Крім того, вони сприяють уточненню й конкретизації уяви про структуру руху та допомагають виправляти можливі помилки.

Третя група складається з таких методів навчання:

- **метод стандартної вправи**, який характеризується самостійним виконанням руху в умовах тренувального заняття з метою закріплення рухової навички;

- **метод змінної вправи**, який пов'язаний зі створенням ускладнених умов: сигнали, що заважають (гам, сторонні звуки тощо), зміна навколишнього оточення (незвичне розташування приладів, освітлення тощо), несподівані вказівки щодо виконання певного завдання, зміна місця вправи у комбінації, виконання вправи у стані стомлення або підвищеної емоційної напруги;
- **ігровий і змагальний методи навчання**, які передбачають суперництво учнів між собою або відповідальність за досягнення певного результату дій. Методи навчання третьої групи дозволяють досягти стійкості рухових навичок.

Четверту групу методів навчання становлять методи програмування, які дозволяють обрати правильну тактику навчання новому руху та ефективну форму організації навчального процесу. Одним з видів програмування є алгоритмізація процесу навчання вправі.

Схеми алгоритмічного типу передбачають розподіл навчального матеріалу на частини (دوزи, порції або навчальні завдання) і навчання учнів цим завданням-частинам у чітко визначеній послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другої серії.

Схеми алгоритмічного типу за структурою нагадують лінійну навчальну програму, однак завдання, що включаються до них, мають різний характер, де кожна серія навчальних завдань спрямована на розв'язання певних завдань.

Методичні прийоми навчання гімнастичним вправам дуже різноманітні. До найбільш ефективних і часто використовуваних у практиці навчання належать такі прийоми:

1. Прийоми створення й уточнення уяви про техніку руху:

- розповідь, бесіда, пояснення, обговорення й інші форми мовного спілкування вчителя й учня досить ефективні й діючі, але за умови, що кожне слово повинне бути точним і образним, а вислів – коротким і зрозумілим; у цьому випадку вчитель успішно може провести підготовчу роботу перед безпосереднім розучуванням нової вправи та керувати процесом навчання;
- показ наочного приладдя (схем, моделей тіла людини площинних, дротових тощо, мультиплікаційних малюнків і т.п.), виконання вправи демонстрантом, використання різноманітних орієнтирів;

- моделювання елементів техніки вправи у вигляді графічного зображення, відтворення на моделях тіла послідовних дій, усного або письмового опису техніки, відтворення окремих параметрів руху за допомогою технічних засобів, що активізує дії учня й допомагає розв'язанню основного завдання навчання – формуванню рухової навички.

2. Прийоми допомоги й страховки.

Особлива група прийомів допомоги й страховки пов'язана із ситуацією спільних дій тренера і спортсмена. Наприклад, коли спортсмен розпочинає практичне виконання рухових завдань, але при цьому йому необхідна фізична допомога для виправлення помилки, уточнення деталей техніки або забезпечення безпеки. Із цією метою тренер допомагає зафіксувати окрему позу, уповільнено відтворити послідовність дій, зімітувати цілком вправу. При цьому тренер стримує (сповільнює) дії спортсмена, створюючи штучний опір, забезпечує страховку.

Ефективність застосування цих прийомів під час навчання залежить від здатності тренера-викладача обрати ефективний на цій момент прийом допомоги та спосіб взаємних дій.

Тому усі прийоми повинні спеціально вивчатися й удосконалюватися тренером-викладачем у процесі його практичної діяльності.

3. Прийоми додаткових орієнтирів.

Застосування додаткових орієнтирів насамперед полегшує опанування нових гімнастичних вправ. Вони дозволяють уточнити уяву про параметри руху, сприяють правильному виконанню рухових дій, точній оцінці результатів виконання руху.

У якості **зорових орієнтирів** звичайно використовуються:

- окремі частини приладів;
- ланки тіла учня;
- природні орієнтири (предмети, розташовані поблизу місця виконання);
- додаткові предмети (м'ячі, палиці, мотузка тощо);
- спеціально зроблені розмітки (масштабні й прості).

Прикладом може служити завдання учневі на виконання акробатичної вправи за розміткою на акробатичній доріжці або завдання на точне приземлення у певних межах після зіскоку з гімнастичного приладу.

Окремі звукові сигнали (сплеск, свисток тощо) можуть супроводжувати рухи або задавати темп і ритм. Вони подаються викладачем або за допомогою технічних засобів навчання.

На відміну від зорових орієнтирів звукові орієнтири можуть змінюватися за тривалістю й силою. Це розширює можливості їх використання, дозволяє акцентувати увагу на виконання руху відповідно до чергування сигналів.

Застосування технічних засобів навчання дозволяє, окрім якісної оцінки результатів виконання вправи одержати точні кількісні показники, скорегувати програми майбутніх дій, а також виправити помилки при виконанні руху.

До технічних засобів належать:

- найпростіші вимірювальні прилади (секундоміри, сантиметрові стрічки, кутоміри тощо);
- записуюча апаратура, що реєструє (диктофони, кіно- і фотокамери, динамографи тощо);
- програмна й контрольно-інформаційна апаратура.

Прикладом використання технічних засобів у навчанні гімнастичним вправам може бути сприйняття й відтворення світлових і звукових програм ритму руху (тимчасової послідовності окремих дій), які використовуються як на початку навчання для створення уяви про вправу, так і у процесі виконання для одержання термінової інформації про результати дій, що полегшує керування процесом навчання.

ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ

Дидактичні принципи це вихідні теоретичні положення, які визначають дії викладача і учня і спрямовані на оптимізацію процесу навчання.

Процес навчання повинен спиратися на реалізацію всією системою принципів, що прийняті в загальній системі фізичної культури і спорту.

Враховуючі це необхідно:

- будувати процес навчання на усвідомленні дітей спортсменів для мети навчальної діяльності;
- враховувати, що характер активності учня є головним показником ступеня свідомого ставлення до навчального процесу. Через свідомість до активності – такий взаємозв'язок цих двох принципів;
- використовувати у процесі навчання засоби, методи і форми організації занять, які мають наукове обґрунтування;
- спрямовувати навчання на формування міцних навичок, що базуються на високому рівні розвитку рухових здібностей і руховому досвіді;
- добирати рухові завдання у відповідності до можливостей дітей, враховувати їхні індивідуальні особливості;
- пам'ятати, що навчальний матеріал повинен бути доступним дітям за умови витрати ним оптимального зусилля для його засвоєння;
- при вивченні гімнастичних вправ створювати уяву про їхнє виконання, використовуючи різні форми наочності;
- на кожному занятті оптимізувати кількість повторень вправи, яка вивчається;
- враховувати наявність системи взаємозалежних завдань, засобів, методів, форм організації занять на кожному етапі навчання руховим діям;
- будувати процес навчання, враховуючи зміст попередніх тренувань та створюючи базу для засвоєння нового навчального матеріалу на наступні тренування;
- поступово ускладнювати вправи, які вивчаються.

При навчанні гімнастичним вправам використовуються **такі основні принципи дидактики:** свідомості, активності, наочності, доступності, систематичності, міцності, науковості, індивідуалізації, повторності, системності, послідовності, поступовості.

Принцип свідомості. Гімнастичні вправи висувають високі вимоги до фізичних, рухових і вольових якостей учнів. Принцип свідомості у процесі оволодіння новими вправами передбачає насамперед виховання в учнів потреби осмисленого оволодіння рухом, зацікавленості й творчого ставлення до розв'язання поставленого завдання. Реалізація принципу передбачає

формування у дітей системи знань і переконань, що забезпечують свідоме ставлення до занять гімнастикою і висуває такі вимоги до їх організації:

- учні повинні розуміти мету своєї навчальної діяльності. Для цього необхідно зосередити зусилля на виховання потреби у заняттях гімнастикою;
- учні повинні усвідомлювати навчальні завдання, що їм доведеться вирішувати для досягнення поставленої мети. При незнанні учнем, для чого виконується та чи інша гімнастична вправа (а отже, і при відсутності в нього цільової настанови), значно знижуються темпи і якість формування рухової навички;
- домагатися розуміння учнем того, що гімнастичні вправи це засіб для поліпшення здоров'я, для підвищення працездатності, а загалом – засіб для підготовки себе до життя;
- застосовувати такі методи і прийоми навчання, які б стимулювали свідомість учнів, навчаючи їх виокремлювати і узагальнювати окремі рухи, порівнювати дії, рухи, окремі параметри рухів, розуміти їхнє значення для кінцевого результату;
- розвивати в учня здатність критично ставитися до своїх успіхів і невдач, що дозволить зробити самооцінку учня більш об'єктивною, без зайвої самовпевненості і невиправданого розчарування при оцінюванні результатів власних дій.

Принцип активності. Характер активності учня є головним показником ступеня його свідомого

ставлення до навчального процесу. Через свідомість до активності – такий взаємозв'язок цих двох принципів. Рівень активності залежить від мотивів діяльності, які змінюються у залежності від кожного вікового періоду:

- у дошкільному і молодшому шкільному віці переважають мотиви, що пов'язані із біологічною потребою у рухах;
- у середньому і старшому шкільному віці – задоволенням потреб спілкування і пізнання;
- у юнацькому і дорослому віці – визначення соціального статусу.

Принцип наочності. При навчанні гімнастичним вправам необхідно створювати уяву про їх виконання, використовуючи різні види наочності.

Принцип наочності реалізується через вплив на аналізаторні системи (зір, слух, тактильна чутливість) організму учнів.

Зорова наочність існує удвох різновидах: показ і демонстрація.

Показ – це виконання вправи людиною.

Демонстрація – це використання малюнків, схем, фотографій, кінограм, кінофільмів, шарнірних моделей.

Слухова наочність припускає використання різних способів відтворення звуку за допомогою ударів, постукування, метронома, звуколідера для формування звукових образів ритму дії, темпу рухів і тривалості вправи. Наприклад, звуковий образ ритму розбігу при опорному стрибку сприяє відтворенню відповідного ритму рухів.

Рухова наочність передбачає формування в учня уяви про фізичну вправу за рахунок тих м'язових відчуттів, що виникають у нього при спробах виконати рухову дію.

Відчути особливості вправи – означає зрозуміти сутність тих елементів дії, що непідвласні спостереженню (використання інерційних сил, перерозподіл зусиль у цілісному акті тощо), означає з'єднати попередньо

створений значеннєвий, слуховий спосіб дії з реальними м'язовими відчуттями.

Тактильна чутливість доповнює рухову наочність при виконанні гімнастичних вправ на приладах.

Словесна наочність передбачає формування образної уяви про рухову дію за рахунок живого зрозумілого пояснення сутності фізичної вправи, особливо тих її елементів, що складні чи недоступні для безпосереднього спостереження.

У підсумку розумно використане слово допомагає аналізу дії, уточнює і синтезує від чуттєве сприйняття, формує узагальнені уявлення про виконання вправи, націлює увагу учня на необхідні її моменти.

Принцип доступності. Цей принцип вимагає, ставлення перед учнем завдань, які відповідають його можливостям. Якщо викладач ігнорує цей принцип, у дітей зникає інтерес до занять.

Однак принцип доступності жодною мірою не виключає необхідності привчати учня до подолання труднощів. Від викладача постійно потрібне

глибоке вивчення здатностей дітей, їх можливостей для оволодіння конкретних вправ. Він повинен знати, наприклад, що для виконання великого оберту на перекладині дитині необхідно володіти багатьма якостями: уміти виконувати цілу низку інших вправ, мати достатню силу рук, бути сміливим і рішучим. Наявність таких якостей буде свідченням доступності певної вправи для дітей.

ПАМ'ЯТКА. Принцип доступності тісно пов'язаний з дидактичними правилами:

ВІД ВІДОМОГО ДО НЕВІДОМОГО,

ВІД ЛЕГКОГО ДО ВАЖКОГО,

ВІД ПРОСТОГО ДО СКЛАДНОГО.

Принцип систематичності.

Принцип передбачає:

- певну послідовність розучування рухових дій;
- регулярне вдосконалювання техніки руху й вивчення нових вправ для розвитку здатності вирішувати різні рухові завдання;
- чергування роботи й відпочинку у процесі навчання з метою збереження працездатності й активності дітей.

Принцип міцності.

Даний дидактичний принцип спрямовує навчання на формування навичок з урахуванням рівня розвитку рухових здібностей і рухового досвіду.

Міцність характеризується: тривалістю збереження набутих рухових умінь і навичок; можливістю використання їх у нестандартних умовах, а також у поєднанні із раніше вивченим гімнастичним матеріалом; створенням необхідних передумов для оволодіння більш складним навчальним матеріалом.

Принцип науковості .

Принцип припускає, що засоби фізичного виховання, методи навчання і форми організації занять повинні відповідати існуючим науковим положенням. Принцип вимагає від вчителя систематичного оновлення змісту своєї теоретичної підготовленості. Саме тому цей принцип розглядається як

принцип оцінювання якості навчального процесу, що спирається на закономірності засвоєння навчального матеріалу.

Принцип індивідуалізації

Принцип реалізується у доборі рухових завдань відповідно до функціональних можливостей учнів, їх індивідуальних особливостей. Організація навчально-виховного процесу при індивідуальному підході пов'язана із низкою труднощів, що долаються через типову і персональну індивідуалізацію.

Типова індивідуалізація навчання заснована на можливості організації навчання дітей, що мають деякі схожі характеристики:

- рівень здоров'я і фізичної підготовленості;
- вік і стать.

Персональна індивідуалізація навчання передбачає облік тих характеристик, які притаманні конкретній особистості, але надзвичайно різноманітні і важко піддаються визначенню у процесі практичної роботи (характер протікання психічних процесів, рівень працездатності тощо).

Принцип повторності. Принцип забезпечує ефект поступового формування рухового уміння і спеціальних знань через багаторазові повторення. Повторення – головний і єдиний спосіб закріплення результатів, досягнутих у навчанні.

Реалізація принципу спирається на таких основних положеннях:

1. фізичні вправи створюють вплив тільки за умови їхнього повторення;
2. фізичні вправи призводять до стомлення, тому потрібні перерви для відпочинку;
3. під час фізичних вправ і після них відбуваються пристосувальні зміни, які визначаються характером і кількістю повторень та інтервалом відпочинку.

Принцип системності.

Реалізація принципу вимагає, по-перше, розробки систем завдань (а також систем фізичних вправ, методів, форм організації тренувань) на одне тренування та серію тренувань; по-друге, визначення взаємних зв'язків між завданнями (фізичними вправами, методами, формами організації занять) на кожному тренуванні й у серії тренувань; по-третє, обліку результативності не тільки окремої вправи, але і їхніх систем на кожному тренуванні й у серії

тренувань. Системність окремого тренування полягає у логічній співвідпорядкованості усіх його елементів. Кожен елемент має значення не сам по собі, а тільки у зв'язку з кінцевим завданням на тренуванні у цілому.

Принцип послідовності.

Реалізація принципу починається з планування навчального матеріалу як послідовності вивчення гімнастичних вправ. При цьому враховується багаторічна перспектива послідовності вивчення гімнастичних вправ, що відображає закономірності вікового розвитку дитини і логіку побудови навчального матеріалу.

Принцип поступовості.

Реалізація принципу здійснюється за двома взаємозалежними напрямками:

1. ускладнення гімнастичних вправ;
2. розширення їхнього складу.

Як наслідок цього виникає необхідність у регулюванні психофізіологічних навантажень, що виникають у дитини при навчанні. Ускладнення техніко-тактичних характеристик гімнастичних вправ дозволяє безмежно удосконалювати рухову діяльність учня, а отже, створювати можливість для формування будь-яких професійних рухових умінь.

Питання до самоконтролю

1. Основні завдання при навчанні гімнастичним вправам.
2. Поняття «рухове уміння»⁷
3. Ритмічний малюнок рухів в гімнастиці.
4. Фази виконання гімнастичних вправ.

5. перерахуйте дії які виконує спортсмен при виконанні гімнастичних вправ.
6. Основні аспекти застосування гімнастичних вправ.
7. на які три групи поділяються гімнастичні вправи за характером виконання рухів.
8. Назвіть основні етапи процесу навчання складних гімнастичних вправ.
9. Перерахуйте дидактичні принципи навчання в гімнастиці.
10. Організація навчально-виховного процесу при індивідуальному підході.

РОЗДІЛ 5. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.

Професійна майстерність тренера з гімнастики охоплює широкий спектр знань, умінь і навичок, які забезпечують ефективне навчання спортсменів, їхню безпеку та досягнення високих результатів.

Ключові аспекти професійної майстерності тренера

1. Теоретичні знання:

- Анатомія та фізіологія людини.
- Основи спортивної гімнастики, методика навчання елементів.
- Принципи спортивної підготовки та періодизація тренувального процесу.
- Основи психології спорту та мотивації.

2. Практичні навички:

- Демонстрація правильного виконання вправ.
- Вміння складати тренувальні програми відповідно до віку та рівня підготовки спортсменів.
- Аналіз техніки виконання та виправлення помилок.

Навички страховки та безпеки:

- Використання технік страховки під час виконання вправ (наприклад, підтримка при сальто, переворотках, опорах).
- Вміння правильно реагувати в екстрених ситуаціях (наприклад, якщо спортсмен втрачає контроль над тілом).
- Забезпечення правильного розташування матів та іншого обладнання для мінімізації травматизму.
- Навчання спортсменів правилам безпечного виконання вправ.

3. Комунікативні та психологічні навички:

- Здатність мотивувати та підтримувати спортсменів.
- Робота з дітьми та дорослими, врахування їхніх індивідуальних особливостей.
- Вміння конструктивно критикувати та заохочувати дітей.

4. Професійний розвиток:

- Постійне підвищення кваліфікації, відвідування семінарів і тренінгів.
- Вивчення нових методик тренування та міжнародного досвіду.

Професійна майстерність тренера з гімнастики безпосередньо впливає на успіх спортсменів, їхню безпеку та любов до занять спортом. Тренер має бути не лише фахівцем у своїй галузі, а й наставником, який надихає та підтримує своїх вихованців.

Фізична підготовка й спорт у житті кожної людини – надійні засоби зміцнення здоров'я, підвищення резистентності організму до професійних захворювань із метою забезпечення фізичної готовності до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних навантажень в екстремальних ситуаціях, а також сприяння виконанню завдань навчання й виховання. Для досягнення цієї мети потрібно правильно проводити заняття, тренування та змагання, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної досконалості.

«Травма» – грецьке слово. Воно означає порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути як наслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторюваного впливу.

Спортивні травми – це пошкодження або патологічний стан отримані, або які виникли в результаті занять фізичною підготовкою. Унеможливити або звести до мінімуму випадки травмування під час занять спортом – одне з головних завдань у роботі тренера. Виконується це завдання, як правило, широким комплексом різноманітних заходів, що становлять зміст техніки безпеки під час тренувань.

Травми класифікуються за складністю і мають такі ознаки:

- **Легкі:** удари, зриви шкіри (на долонях у гімнастів, штангістів), які не дуже заважають працездатності .
- **Середні:** розтягнення м'язових волокон, сухожиль, незначні вивихи суглобів та інші, що не потребують амбулаторного лікування.
- **Важкі:** переломи кісток, розриви м'язів і сухожиль, струси головного мозку, вивихи суглобів та усі, що виводять з ладу на 2 місяці і більше та потребують стаціонарного лікування

Під час занять із гімнастики велике навантаження припадає на опорно-руховий апарат, особливо хребет, стопу, колінні суглоби. Тому в підготовчу частину заняття потрібно включати вправи на розтягування (на гнучкість) хребта навколо трьох осей рухів тіла (повздовжньої й двох поперекових, фронтальної та сагітальної). Найкращі для цього вправи з граничними

статичними зусиллями тривалістю 4–6 с. Обов'язково потрібно включати вправи на розтягування для суглобів, особливо плечових, променевоzap'ястних, кульшових, гомілковостопних. Перед заняттями з гімнастики потрібна аеробна розминка. Вона компенсує нестачу аеробного навантаження в основній частині тренування, розвиває аеробну функцію, готує до роботи серцево-судинну й дихальну системи, стимулює обмінно-окислювальні процеси в тканинах. Усі ці компоненти аеробної функції потрібні гімнастам для кращого відновлення в процесі тренування. Під час виконання гімнастичних вправ, які мають переважно анаеробний характер, у м'язах накопичуються недоокислені продукти обміну (кисневий борг). Відновлення (ліквідація кисневого боргу) відбувається в інтервалах між вправами. Чим краще функціонує серцево-судинна система (чим вища аеробна функція), тим швидше нейтралізуватиметься кисневий борг і відновлюватиметься працездатність. Аеробні вправи підвищують витривалість спортсмена, що дає змогу якісно й інтенсивно проводити другу половину тренування. Аеробні вправи віддаляють час виникнення втоми в гімнаста, а отже, зменшується небезпека отримати травму в завершальній частині тренування.

Попередження перенапружень, захворювань і травм здійснюється комплексом педагогічних та гігієнічних заходів, що включають планування програми занять, ефективну розминку, кваліфіковане страхування з використанням спеціальних страхувальних пристосувань, контроль за станом приладів, відповідність гімнастичного залу гігієнічним вимогам, комплексом оздоровчих і відновних заходів. Важливе значення мають якісний відбір гімнастів та систематичний лікарський контроль. До занять гімнастикою не можна допускати спортсменів із плоскостопістю, сколіозом та іншими порушеннями опорно-рухового апарату. Для запобігання пошкодженням долонь використовують спеціальні накладки, шкіру змащують кремами, слідкують за тим, щоб не було мозолів. Для захисту променевоzap'ястних суглобів, які зазнають великого навантаження, використовують шкіряні манжети. Перед і під час тренування протирають прилади, перевіряють їх надійність, рівно кладуть мати. Прилади повинні розміщуватися на безпечній відстані один від одного та від стіни. Освітленість, вологість повітря й температура повинні відповідати нормам.

Основними причинами травматизму є:

1. Порушення методики навчання та тренування.

2. Порушення правил організації занять з гімнастики.
3. Неправильне застосування прийомів страхування та допомоги при виконанні вправ.
4. Порушення вимог до підготовки місць занять.
5. Відсутність лікарського контролю за станом.

Основи підготовки місць для занять з гімнастики включають кілька важливих аспектів, які забезпечують безпеку, комфорт і ефективність тренувального процесу.

1. Вибір та облаштування місця

- **Зал чи відкритий майданчик** – залежно від виду гімнастики (спортивна, художня, оздоровча) заняття можуть проводитися в спеціалізованих залах, спортивних комплексах або на відкритих майданчиках.
- **Рівна та чиста поверхня** – важливо уникати нерівностей, які можуть спричинити травми.
- **Достатній простір** – потрібно забезпечити достатню відстань між учасниками, щоб уникнути зіткнень.

2. Покриття та обладнання

- **Гімнастичні мати** – використовуються для безпечного виконання вправ, особливо акробатичних.
- **Тренажери та снаряди** – перекладини, кільця, бруси, колоди та інші пристосування мають бути добре закріплені й відповідати стандартам безпеки.
- **Обмежувальні лінії та розмітка** – допомагають організувати простір і визначити зони занять.

3. Освітлення та вентиляція

- У залі повинно бути достатнє **природне та штучне освітлення**.
- Важлива **вентиляція або кондиціонування**, щоб підтримувати комфортну температуру і запобігати перегріву.

4. Безпека та перша допомога

- Перед заняттям необхідно **перевірити стан обладнання**.
- Повинен бути доступ до **аптечки першої допомоги**.
- Інструктори або тренери мають знати основи надання першої допомоги.

5. Організація заняття

- Проводиться **розминка** для підготовки м'язів і суглобів.
- Вправи виконуються під контролем тренера.
- Після заняття проводиться **заминка** та розтяжка.

Дотримання цих основних правил дозволяє зробити заняття з гімнастики максимально безпечними та ефективними.

Правильна організація і методика проведення. Для послідовного розв'язання педагогічних завдань на заняттях з гімнастики застосовують різноманітні методи і методичні прийоми. Специфіка спортивної гімнастики полягає в тому, що до її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня сил, спритності, гнучкості і багатьох інших якостей в методиці навчання і тренування гімнастів застосовують спеціальні підготовчі вправи. Для навчання складним координаційним вправам застосовують підвідні вправи, які мають спільну технічну структуру, але значно легші. Для уникнення травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминки. Під час розминки слід підготувати опорно-руховий апарат до виконання складних вправ на приладах. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку. Щоб запобігти травматизму треба правильно регулювати фізичне навантаження: воно повинно поступово збільшуватись, а в кінці занять зменшуватись. Надійним заходом проти травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни. Забороняється учням перебування в залі без присутності викладача. Заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано.

Підготовка місць занять. Підготовка місць занять і спортивних снарядів є важливим фактором, від якого залежить безпека гімнастів під час занять з гімнастики.

У гімнастичному залі обов'язково повинні бути магнезія і каніфоль, а також гумові доріжки для розбігу при виконанні опорних стрибків.

Костюм та взуття гімнаста. Легкі та зручні костюми і взуття гімнастів є однією з умов безпеки учнів від травматизму під час занять і змагань.

У зв'язку з великим навантаженням на окремі ділянки опорно-рухового апарату використовують різноманітні захисні пристрої, щоб запобігти пошкодженням: наколінники, гомілкостопники, напульсники, накладки. Наколінники оберігають від пошкодження колінний суглоб під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладів.

Гомілкостопники захищають від пошкодження гомілково-стопні суглоби під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладу. Напульсники надівають на променезап'ястковий суглоб під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибках і акробатичних вправ.

Накладки застосовують під час виконання вправ на перекладині і брусах різної висоти. Вони оберігають від зриві шкіри долонної поверхні кистей.

Навички страховки та допомоги є критично важливими для тренера з гімнастики, оскільки вони забезпечують безпеку спортсменів під час виконання вправ і мінімізують ризик травм. Тренер набуває цих навичок через:

1. Спеціальну освіту та кваліфікацію

- Навчання у вищих навчальних закладах фізичної культури та спорту.
- Проходження курсів підвищення кваліфікації та спеціальних тренінгів зі страховки.
- Вивчення методичних посібників і літератури щодо техніки страховки.

2. Практичний досвід

- Регулярне застосування страховки під час тренувань.
- Спостереження за досвідченими тренерами та переймання їхнього досвіду.
- Практика допомоги спортсменам на різних рівнях підготовки.

3. Розвиток фізичних та технічних навичок

- Володіння власним тілом, адже тренеру потрібно бути швидким та витривалим.
- Вміння правильно розташовувати руки та тулуб для страховки.
- Реакція та координація, які дозволяють швидко втрутитися у разі помилки спортсмена.

4. Знання анатомії та біомеханіки

- Розуміння особливостей рухів у гімнастиці, щоб правильно підтримувати спортсмена.
- Визначення слабких місць у техніці виконання вправ, що дозволяє попереджати травми.

5. Навички першої медичної допомоги

- Вміння надавати першу допомогу у разі травм.
- Знання правил дій у надзвичайних ситуаціях.

6. Робота з психологією спортсмена

- Підтримка спортсмена, особливо під час вивчення нових складних елементів.
- Вміння заспокоїти та вселити впевненість, щоб уникнути страху перед виконанням вправ.

Таким чином, тренер розвиває навички страховки та допомоги через навчання, практику та постійне вдосконалення своїх знань і фізичних можливостей. Це робить тренувальний процес безпечним і ефективним для спортсменів.

У гімнастиці **допомога та страхування** є критично важливими, оскільки вони забезпечують безпеку спортсменів, допомагають у правильному виконанні елементів і запобігають травмам.

1. Запобігання травмам

- Правильне страхування тренером дозволяє зменшити **ризик падінь і ушкоджень**.
- Тренер повинен **вміти підтримати спортсмена** у разі втрати рівноваги або невдалого приземлення.

- Використання страхувальних матів, поясів і спеціального обладнання допомагає додатково убезпечити спортсменів.

2. Формування правильної техніки

- Допомога тренера дає можливість спортсмену **зосередитися на техніці**, а не на страху падіння.
- Завдяки підтримці можна **поступово відпрацьовувати складні елементи** без ризику травм.

3. Психологічна підтримка

- Усвідомлення того, що тренер поруч, допомагає спортсменам **відчувати впевненість** і зменшує страх.
- Це особливо важливо для дітей і початківців, які тільки освоюють гімнастичні вправи.

4. Контроль рівня навантаження

- Тренер може **оцінити стан спортсмена** та припинити виконання вправи, якщо бачить втому або втрату контролю.
- Це допомагає уникати перевантаження та перенапруги, які можуть призвести до травм.

5. Відповідальність тренера

- Тренер несе **пряму відповідальність за безпеку** спортсменів під час занять.
- Важливо володіти **методиками страховки**, розуміти особливості кожного елемента та знати, як правильно підстрахувати.

6. Надання першої медичної допомоги

- У разі травми тренер повинен **миттєво зреагувати**, надати першу допомогу та за потреби викликати лікаря.
- Знання основ медицини – важлива навичка для будь-якого тренера.

Страховка – це комплекс мір, спрямованого на здійснення безпеки.

Страховка – це готовність тренера та його безпосередні дії і втручання в виконання вправи використовуючи прийоми допомоги і ловіння з метою здійснення безпеки та правильного виконання завдання.

Самострахування – це дії виконавця вправи спрямовані на запобігання травматизму та здійснення безпеки.

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

ВАЖЛИВО ЗНАТИ. Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим легше гімнаст оволодіває прийомами самостраховки.

Кожен тренер з самого початку тренувань з гімнастики повинен виховувати розвиток у дітей навичок самостраховки. Ці завдання успішно можна розв'язувати за допомогою **акробатичних вправ**. Треба навчити дітей впевнено робити перекид вперед і назад з будь-якого положення.

Це дає можливість під час невдалого виконання зіскоку або падіння полегшити приземлення, виконуючи перекид. Самостраховка відіграє особливо важливу роль на пізніх етапах навчально-тренувальної роботи, коли гімнаст виконує вправи самостійно.

Практично доведено, що спортсмени які беруть активну участь у наданні допомоги, значно швидше оволодівають технікою вправи. Чим більше спортсмен виконує роль страхуючого, тим більше розуміє причини помилок.

Прийоми страховки і допомоги мають різну мету:

- перші – це заходи запобігання травмам;

- другі – методичні прийоми навчання вправам (сприяти виникненню м'язових відчуттів).

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

Власне страхування – це готовність викладача, тренера або когось іншого, хто страхує, подати потрібну допомогу, щоб запобігти падінню, удару або іншому травматичному пошкодженню. Страхування, як правило, здійснюється без попереднього захватування гімнаста за руку або іншу частину тіла. Але інколи під час виконання складної вправи це доцільно зробити заздалегідь. При цьому не передбачено ніякої фізичної допомоги для полегшення виконання вправи.

Допомога – безпосередня допомога страхуючого для полегшення виконання вправи. Головне завдання допомоги – створити належні умови для швидшого оволодіння технікою виучуваної вправи. Допомогу слід подавати вміло, вибираючи потрібний момент і докладаючи відповідних зусиль. Не можна всю роботу виконувати за гімнаста, бо в нього не залишиться потрібних слідів для створення динамічного стереотипу. Уміло подана допомога створює в гімнаста впевненість в своїх силах і потрібні м'язово-рухові відчуття, які сприяють оволодінню руховою навичкою. У міру оволодіння руховою навичкою фізична допомога зменшується до повного її припинення.

Проведення – дії тренера, що супроводжують гімнаста по усьому руху або окремій його фазі (руки тренера на частинах тіла гімнаста, здійснюється напрямна допомога, тренер часто більше активний, ніж гімнаст. Часто виконання відбувається в уповільненому темпі для створення уяви про послідовності дій, положення тіла у просторі.

Підштовхування – короткочасна фізична допомога, яка надається по ходу виконання окремих фаз руху або при переміщенні гімнаста знизу вгору (досить часті випадки при виконанні підйомів, обертів).

Підкрутка – короткочасна допомога гімнастові при виконанні поворотів.

Фіксація – тривала затримка гімнаста тренером у певній точці руху (тренер зупиняє рух гімнаста для корекції положення частин тіла («зупиняє

час»), дає можливість гімнастові зорієнтуватися у просторі й виконати більш дрібні супутні дії окремими частинами тіла при фіксації інших частин тіла.

Підтримка – короткочасна допомога при переміщенні гімнаста зверху вниз.

Зростаючи вимоги до спортсменів стимулюють не лише планомірний розвиток гімнастики, але й вимагаючи підвищення складності вправ, поліпшення їх змагальної композиції, вдосконалення технічної та виконавчої майстерності. Реалізація цих вимог зобов'язує розширенню та збагаченню можливостей запобіжних засобів та допоміжних пристосувань, щоб більш раціональніше підходити до навчання складних гімнастичних вправ. Такими спеціальними пристосуваннями, які сприяють безаварійності, виключають травматизм, є ручні та підвісні лонжі, спеціальні підставки біля перекладини, та помости біля брусів.

Ручний пояс. Його застосовують для страховки і допомоги при роботі на брусах, кільцях, при виконання акробатичних вправ.

Підвісний пояс (лонжа). Застосовується з метою страховки і допомоги при виконанні вправ на перекладині, брусах, гімнастичної колоді тощо.

У практиці використовуються як окремі **прийоми**, так й їх **сполучення**.

Це комбіновані прийоми й серійні прийоми.

Прикладом **комбінованого** прийому може бути підштовхування з одночасною підкруткою і наступною підтримкою або фіксацією (підйом махом вперед на брусах з поворотом кругом: тренер підштовхує гімнаста з метою збільшити мах й одночасно сприяє повороту кругом, а після повороту підтримує під живіт, зм'якшуючи прихід на опору).

Серійні прийоми відповідно до побудови комбінації, з особливостями елементів, що її складають. Треба мати на увазі, що на першому етапі

навчання попереднє уявлення про вправу нечітке, тому перші спроби виконання вправи треба особливо уважно контролювати.

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

- пояснювати гімнасту способи дій при невдалому виконанні вправи (самостраховка);
- правильно вибрати місце, не заважаючи гімнасту виконувати вправи;
- змінювати своє місце залежно від форми і характеру вправ, що виконуються;
- вибрати правильний спосіб страховки і допомоги:
 - а) підтримувати гімнаста так, щоб не обмежувати його рухи;
 - б) тримати гімнаста за верхню частину плеча і тулуб, дуже зрідка – за ноги;
 - в) під час виконання деяких вправ (сальто з перекладини і кілець, зіскок ноги нарізно з перекладини тощо) допомагати і страхувати повинні два чоловіки, а також слід застосовувати підвісні пояси.
- створювати умови для найкращого приземлення (застосовуючи мати);
- уникати дрібної опіки.

Основні вимоги до застосування прийомів страховки.

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

- пояснювання (доступне) - способи дій при невдалому виконанні вправи (самостраховка);
- правильний вибір місця - не заважаючи гімнасту виконувати вправи;

- зміни місцезнаходження викладача, залежно від форми і характеру вправ, що виконуються – для здійснення допомоги в різних фазах гімнастичної вправи.

- вибір правильного способу страховки і допомоги:

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

б) тримати гімнаста за верхню частину плеча і тулуб, дуже рідко – за ноги;

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

- створювати умови для найкращого приземлення (застосовуючи мати);

- уникати дрібної опіки.

Для забезпечення ефективної допомоги або підтримки під час виконання вправ на приладах застосовують **різні способи захватів рук, плеча тощо.**

Для забезпечення ефективної допомоги або підтримки під час виконання вправ на приладах застосовують **різні способи захватів рук, плеча тощо.**

Попередній захват не завжди потрібний, але тренер має бути завжди готовим до використання цього прийому допомоги. Під час виконання висів, упорів, розмахування, деяких зіскоків та інших вправ без перевертання гімнаста, захват може бути постійним і не змінюватись. Це – захват однією чи обома руками, при якому великі пальці тренера розміщені зверху.

Коли учень матиме чітке рухове відчуття, йому можна надати більшу самостійність у діях, але не послаблюючи при цьому контролю. Щоб гарантувати безпеку під час виконання вправ, необхідно завчасно **підготувати робоче місце**. Біля приладів необхідно покласти достатню кількість гімнастичних матів та уважно перевірити надійність усіх кріплень.

Особливу пильність треба проявляти під час виконання усієї комбінації багатоборства. Якщо учень вправу виконує з середніми і дрібними помилками, допомога значною мірою зменшується, але страховка має місце.

Під час розучування нової вправи страховку можна вважати надійною лише тоді, коли перші спроби учні виконують на низьких приладах, де зручно надавати допомогу руками або використовувати різні пристосування для надання допомоги при оволодінні руховою дією.

В практиці спортивного тренування використовують такі методичні прийоми страховки та допомоги:

1. На місце приземлення кладуть велику кількість гімнастичних матів, які зменшують висоту приземлення та гарантують гімнасту безпеку.
2. Складну і важку вправу спочатку виконують на приладах малої і середньої висоти (наприклад, низькі та середні бруси).
3. Вправу треба виконувати за допомогою різних пристосувань, які виключають або зменшують відчуття страху.

5.1. ОСОБЛИВОСТІ СТРАХОВКИ І ДОПОМОГИ В ОКРЕМИХ ВИДАХ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА.

Процес оволодіння технікою гімнастичних вправ дуже складних. Кожен етап має бути збудований на відповідності рівневі розвитку рухових якостей спортсменів.

Викладаючи новий матеріал тренер має дотримувати наступні вимог.

1. Логічне і дохідливе пояснення технічних основ вправи.
2. Вправа має бути посильна для гімнаста.
3. Обов'язковий контроль за безпекою під час виконання вимог.

Вільні вправи. У спортивній гімнастиці використовують координаційно-складні вільні вправи. Сучасні вільні вправи включають елементи та з'єднання усіх груп акробатичних стрибків. Складні комбінації переворотів та сальто з піруетом – найважчі у вільних вправах. Техніка виконання акробатичного стрибка залежить від наступного стрибка у комбінації. Складні елементи і з'єднання вивчають окремо, потім поєднують їх.

Вільні вправи відносяться до роботи субмаксимальної сили. Під час їх виконання потреба в кісній перевищує фактичну наявність (гіпоксемія), це приводить до швидкого стомлення.

Для надання надійної допомоги і страховки необхідно правильно визначити положення того, хто страхує. Неправильне розташування та невдало подана допомога іноді створює небезпеку як для гімнаста так і тренера.

Страховка на цьому виді багатоборства забезпечується:

- знанням техніки вправи;
- швидкістю рухової реакції;
- умінням швидко і правильно вибрати місце для страховки;
- умінням визначити найбільш доцільний момент для допомоги.

Гімнастична колода. Вправи на колоді складаються з танцювальних елементів, стрибків, поворотів, статичних положень, перекидів, переворотів.

Допомога і страховка при виконанні вправ на колоді мають дуже велике значення. Особливо небезпечні падіння, які трапляються при неточних стрибках і поворотах. Найнебезпечніші падіння з ударами о колоду.

Виконання вправ на колодах різної висоти не тільки збагачує методичні прийоми в навчанні, але й створює сприятливіші умови для допомоги і страховки. Прийоми страховки на цьому приладі мають наступні особливості.

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

При зіскоках, які виконуються поштовхом ніг, страхувати збоку і підтримувати гімнастку під спину;

при зіскоках з упору присівши і на колінах тримати за руку і під живіт;

при перевороті в сторону стояти з боку спини і тримати за поперек;

при перевороті вперед однією рукою підтримувати під плече, іншою – в залежності від напрямку можливого падіння.

Перекладина. Вправи на перекладині дуже динамічні, їх виконують з великою амплітудою рухів. Найнебезпечніше положення гімнаста – момент проходження через вертикальне положення внизу. В цьому положенні гімнаст повинен докласти найбільше зусиль, щоб утримати себе на приладі.

Вплив відцентрової сили під час виконання великих обертів у цьому положенні дорівнює чотириразовій вазі тіла спортсмена. В цьому положенні гімнаст докладає максимальне зусилля для утримання своєї ваги на перекладині.

Також небезпечні вправи, виконання яких пов'язане з відпусканням однієї руки (або двох) під час поворотів. При цьому різко збільшується навантаження на другу руку. Змінюється положення тіла щодо точки опори, переміщення буде в бік опорної руки.

Для виконання вправи з відпусканням однієї руки і надійнішої страховки можна рекомендувати кріплення опорної руки на грифі за допомогою петлі.

Перекладина – один з приладів гімнастичного багатоборства при якому при уважному спостереженні за захватом рук, є можливість помітити початок зриву спортсмена. Спочатку розслаблюються та повільно сповзають пальці рук з грифа перекладини. Щоб зафіксувати початкову стадію зриву, треба дуже пильно стежити за пальцями рук. Коли зміцніє почуття впевненості і зросте технічна майстерність спортсмена, необхідність спостереження за захватом відпаде.

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

Бруси різної висоти. Відстань між двома різновисокими жердинами визначає характер і форму вправ, виконуваних на цьому приладі. Специфіка їх полягає в зміні положень спортсменки на нижній і верхній жердинах, тобто зміну висів і упорів. Технічні умови виконання ряду вправ примушують часто змінювати положення захвату за жердини.

Тут складні махові вправи з пересуванням згори вниз та знизу догори. Дуже складна техніка виконання зіскоків з вільним польотом. Вони складаються з двох фаз: максимального зльоту над снарядом і вільного польоту тіла до приземлення.

Під час виконання вправ на брусах різної висоти страховку і допомогу найчастіше додають руками, стоячи між жердинами, під верхньою жердиною або зовні біля нижньої. Ставши посередині брусів збоку від гімнастки. Однією рукою підтримувати її під плече, а іншою – під спину.

Вправи на брусах. Обсяг вправ на брусах надзвичайно різноманітний, вони досить складні.

Страхування і допомога при виконанні вправ поперек жердин в основному заключається до того, щоб утримати гімнаста у висі або упорі, не допускаючи провалювання його між жердинами.

При виконанні розмахування на брусах особливу увагу слід звертати на переміщення плечей.

Вправи на кільцях. Вправи на кільцях складаються з махових, силових та статичних елементів. Їх виконують на рухомій опорі. З одного боку рухомість полегшує оволодіння махів у висі, з другого- значно ускладнює виконання вправ в упорі. Махові елементи на кільцях складні, ніж силові елементи, яких значно більше.

Жоден з видів гімнастичного багатоборства не висуває таких вимог до силової підготовки гімнаста, як вправи на кільцях.

Вправи на кільцях виконуються на значній висоті. З одного боку це позитивно впливає на виховання сміливості, рішучості та орієнтування в безопорній фазі під час виконання зіскоків. З другого боку падіння з висоти може спричинитися до серйозних травм, тому треба дуже пильно стежити за спортсменом під час виконання вправи.

Зриви з кілець не часті, але дуже небезпечні, бо цей момент миттєвий.

В процесі навчання та тренування дуже широко використовують допомогу та інші методичні прийоми. Допомогу надають під час фіксації окремих положень, «проводки» руху, зупинки руху ніг у необхідному положенні та інше.

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

Опорний стрибок. Під час виконання опорних стрибків, особливо на початку навчання страхівка і допомога найчастіше взаємно пов'язані. Допомагаючи гімнасту виконувати вправу, тренер разом з цим страхує його від падіння. Переважну більшість пошкоджень під час виконання стрибків утримують з-за несистематичного засвоєння техніки виконання вправи, не мають знань основ страхівки. Призводить до небезпеки й несправність приладу, невірне укладання гімнастичних матів.

Самостраховка в опорних стрибках має дуже велике значення, для прийняття рішення в розпорядженні гімнаста є тільки частка секунди. Іноді страховка має більше психологічне, ніж практичне значення.

Надання допомоги під час виконання стрибків дає можливість зекономити силу спортсмена. Це сприяє збільшенню працездатності в тренувальному процесі.

Питання до самоконтролю

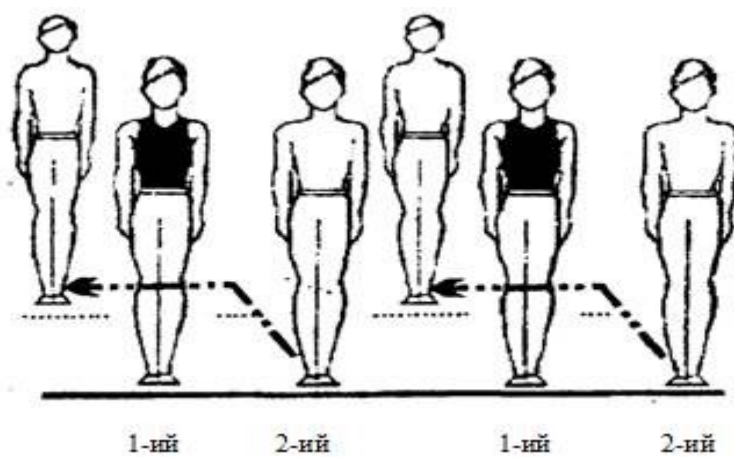
1. Як професійна майстерність тренера впливає на успіх спортсмена.
2. Якими ключовими аспектами професійної майстерності повинен володіти тренер.
3. «Травма»-це?
4. Основні причини травматизму?
5. Вимоги до підготовки місць занять для тренування.
6. Класифікація травм за складністю.
7. Страховка, самострахування, самостраховка -різниця?
8. Основні вимоги до застосування прийомів страховки.
9. Особливості страховки в багатоборстві.
10. Методичні прийоми страховки та допомоги.

ДОДАТКИ.

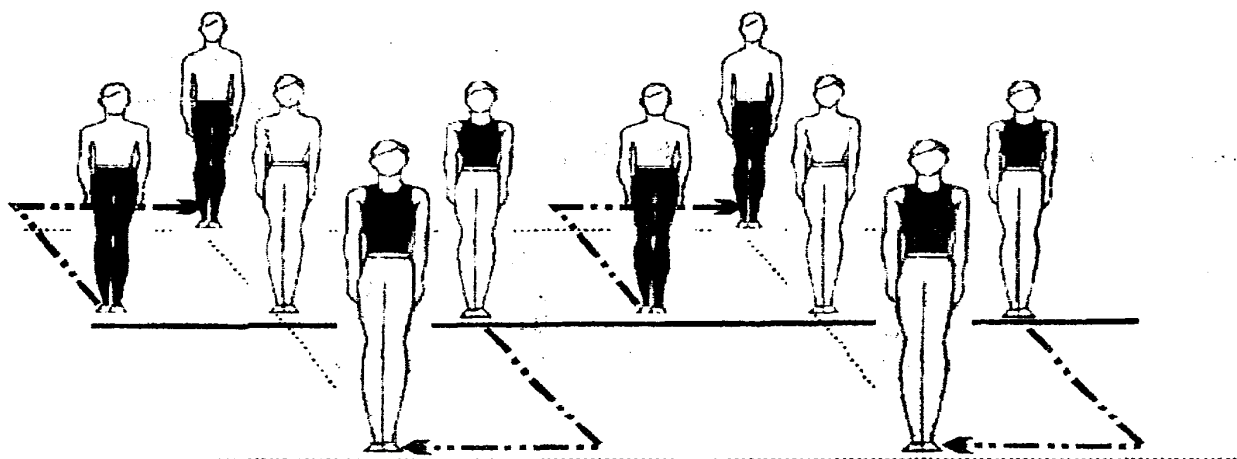
СТОЙОВІ ВПРАВИ.

ПЕРЕШИКУВАННЯ НА МІСЦІ

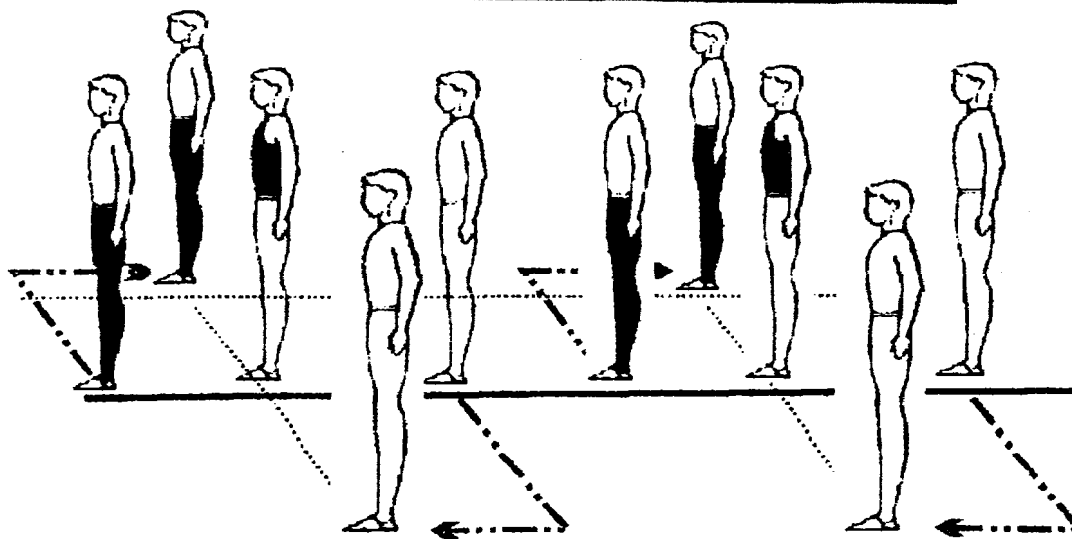
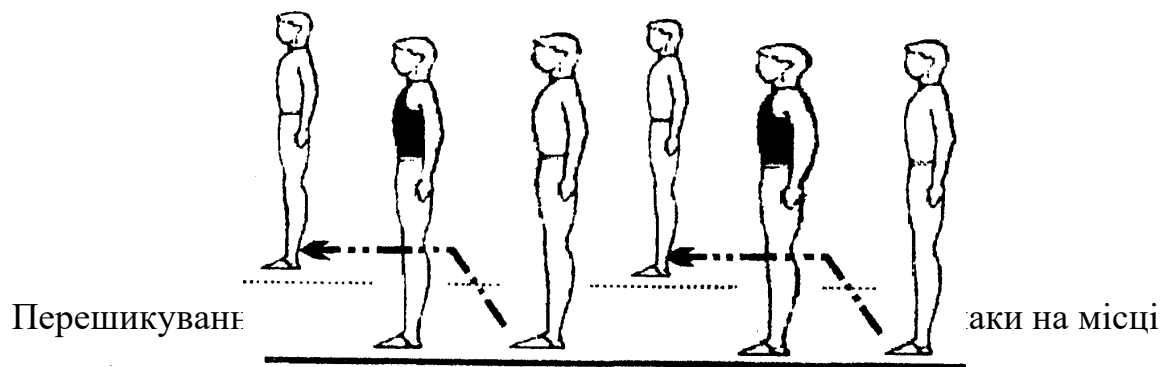
Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки.



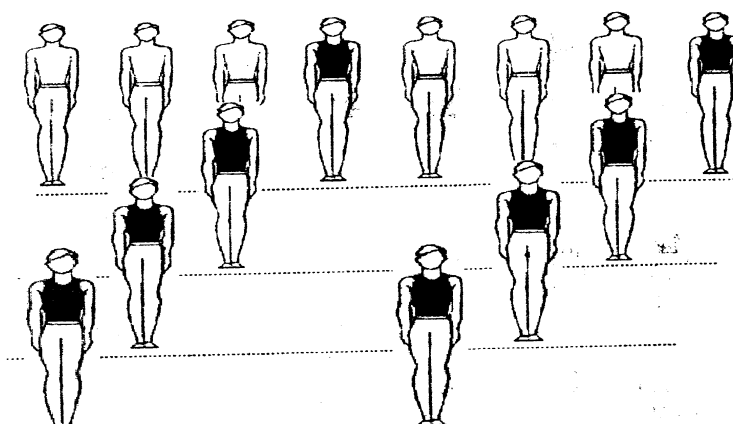
Перешиккування з однієї шеренги в три і навпаки



Перешиккування з колони по одному в колону по двоє і навпаки на місці

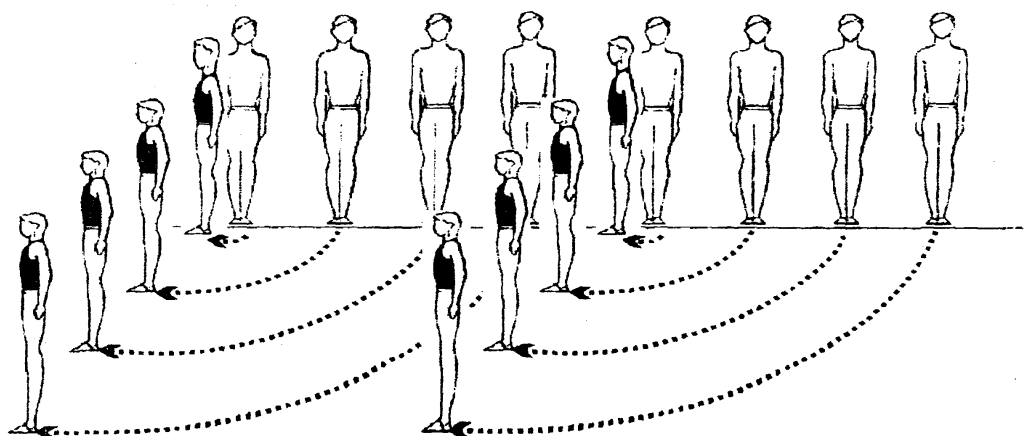


Перешиккування із шеренги уступом.

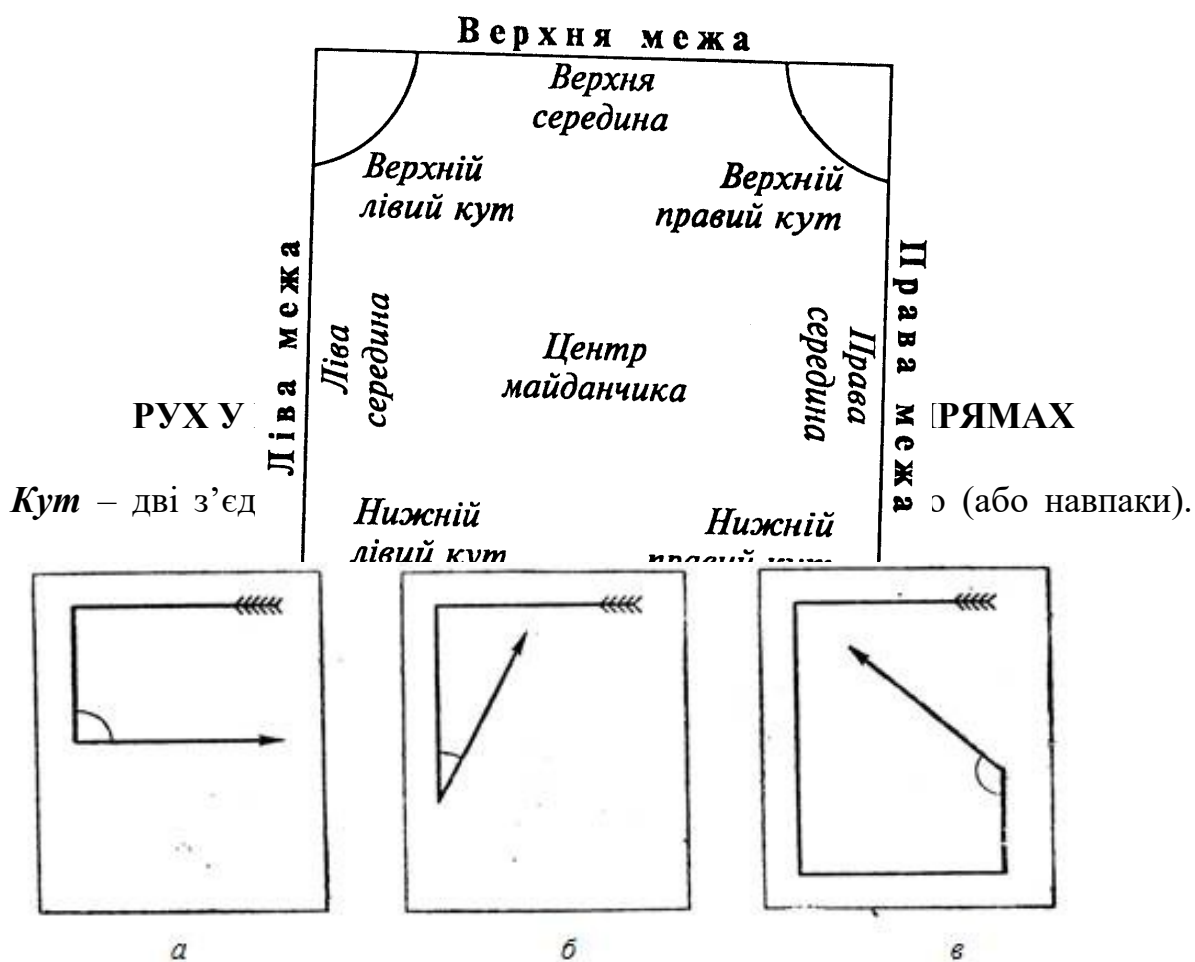


Перешикування з шеренги в колону по три (чотири) заходженням плечем

уперед (назад)



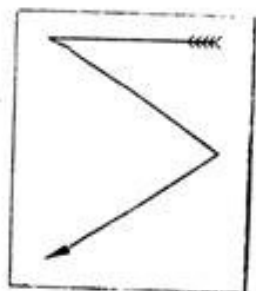
Умовні точки спортивного майданчика.



Зігзак (а,б);

Обхід

Діагональ

*a**б***ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ**

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

1

Загальнорозвиваючі та вільні вправи

Мал. 1.
Основна
стойка.Мал. 2.
Вузька
стойка ноги
нарізно.Мал. 3.
Стойка
ноги нарізно.Мал. 4.
Широка
стойка ноги
нарізно.Мал. 5.
Стойка
схресно
правою.Мал. 6.
Стойка
ноги нарізно
правою.Мал. 7.
Стойка
на правому
коліні.Мал. 8.
Стойка
на колінах.Мал. 9.
Праву вбік
на носок.Мал. 10.
Праву вбік
донизу.Мал. 11.
Праву вбік.Мал. 12.
Праву вбік
догори.Мал. 13.
Ліву вперед
на носок.Мал. 14.
Праву вперед
донизу.Мал. 15.
Праву вперед.Мал. 16.
Праву вперед
догори.

Мал. 17. Сід.

Мал. 18.
Сід кутом.Мал. 19.
Сід
зігнувшись.Мал. 20.
Сід
із захватом.Мал. 21.
Сід
на п'ятках.Мал. 22.
Сід
на п'ятках
з нахилом.Мал. 23.
Присід.Мал. 24.
Напівприсід.Мал. 25.
Круглий
присід.

Загальноорозвиваючі та вільні вправи

2



Мал. 26.
Напівприсід
нахилений.



Мал. 27.
Напівприсід
з нахилом.



Мал. 28.
Присід
на лівій.



Мал. 29.
Випад уперед.



Мал. 30.
Нахилений
випад.



Мал. 31.
Випад
з нахилом.



Мал. 32.
Глибокий
випад.



Мал. 33.
Випад лівою
вправо.



Мал. 34.
Упор
присівши.



Мал. 35.
Упор
на лівому
колiні.



Мал. 36.
Упор стоячи.



Мал. 37.
Упор
лежачи на
передпліччях.



Мал. 38.
Упор: а) лежачи;
б) лежачи ззаду.



Мал. 39.
Упор лежачи
на стегнах.



Мал. 40.
Упор
на правому
колiні
боком.



Мал. 41.
Упор
присівши
на правій.



Мал. 42.
Руки вниз.



Мал. 43.
Руки
вперед.



Мал. 44.
Руки
вгору.



Мал. 45.
Руки
в сторони.



Мал. 46.
Руки назад.



Мал. 47.
Руки вперед
донизу.



Мал. 48.
Руки вперед
догори.



Мал. 49.
Руки вниз
назовні.



Мал. 50.
Руки вгору
назовні.



Мал. 51.
Руки на пояс.



Мал. 52.
Руки
до плечей.



Мал. 53.
Руки
на голову.



Мал. 54.
Руки
за голову.



Мал. 55.
Зігнуті руки
в сторони.

Загальнорозвиваючі та вільні вправи

3



Мал. 56.
Зігнуті руки
вперед.



Мал. 57.
Зігнуті руки
назад.



Мал. 58.
Нахил.



Мал. 59.
Нахил
прогнувшись.



Мал. 60.
Нахил
назад
торкаючись
правою.



Мал. 61.
Нахил
у широкій
стойці.



Мал. 62.
Нахил
із захватом.



Мал. 63.
Рівновага
на правій.



Мал. 64.
Бічна
рівновага.



Мал. 65.
Задня
рівновага.



Мал. 66.
Фронтальна
рівновага.



Мал. 67.
Рівновага
з захватом.



Мал. 68.
Рівновага
шпагатом.



Мал. 69.
Рівновага
кілцем.



Мал. 70.
Рівновага
на лікті.



Мал. 71.
Хрестовидна
рівновага.



Мал. 72.
Палиця вниз.



Мал. 73.
Палиця
на груди.



Мал. 74.
Палиця вгору.



Мал. 75.
Палиця
до плеча.



Мал. 76.
З палицею
вільно.



Мал. 77.
Палицю
на голову
вправо.



Мал. 78.
Праву
в сторону
палицю вгору.



Мал. 79.
Палиця
на груди
правим кінцем
вгору.



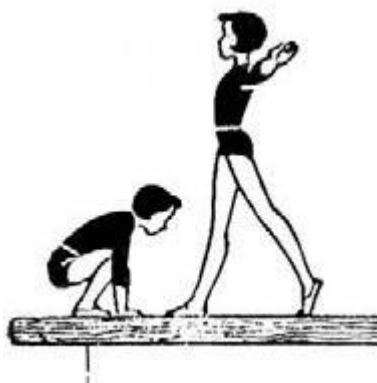
Мал. 80.
Палиця впері
нахилено
права зверху

Вправи в рівновазі

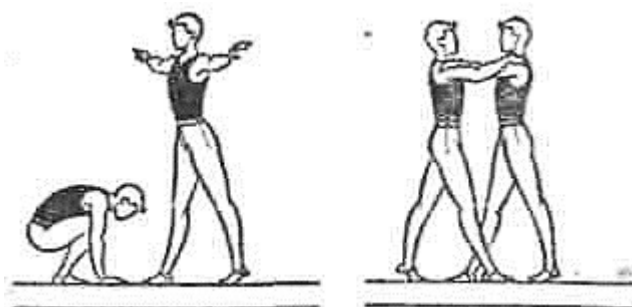
Вправи в стійках на гімнастичній лаві



Різновиди вправ у рівновазі в пересуваннях, з поворотами та змінами рівню на підвищеній опорі

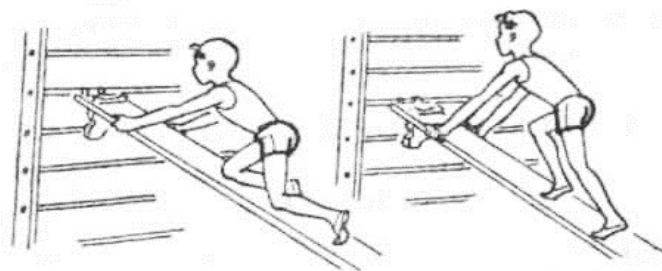


Різновиди розходження удвох на підвищеній опорі

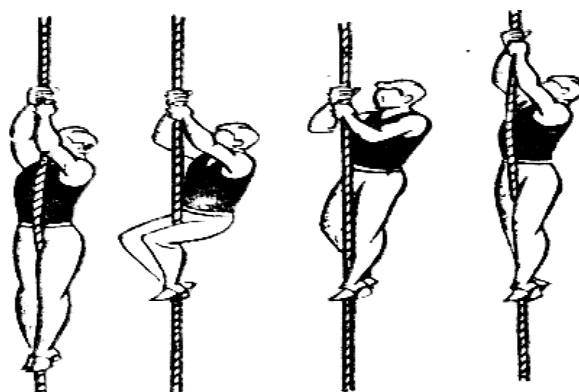
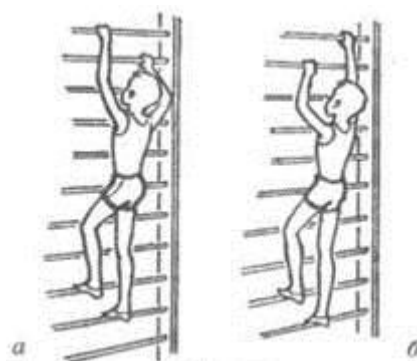


ВПРАВИ В ЛАЗІННІ

Лазіння по похилій лаві

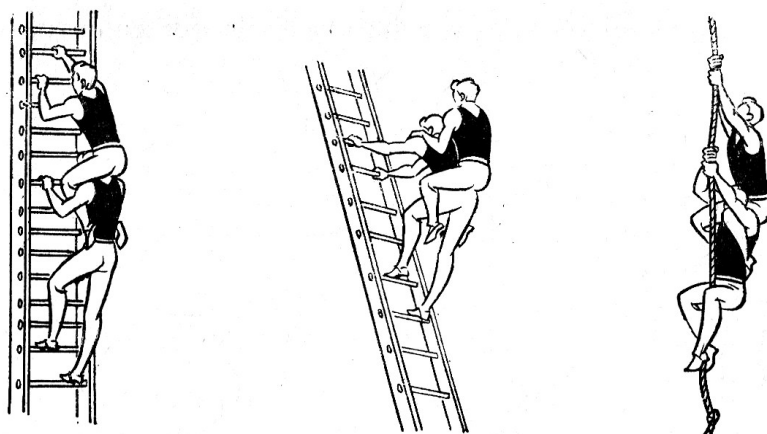


Лазіння по гімнастичній стінці



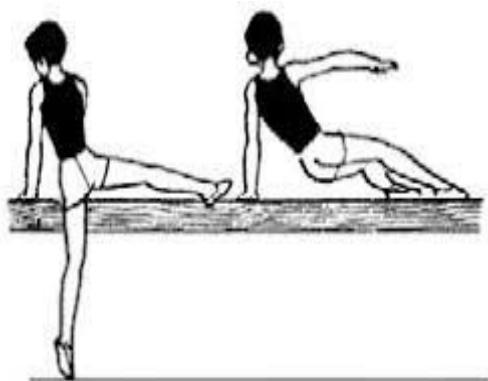
Лазіння по канату в три прийоми

Різновиди лазіння з партнером по драбині та канату

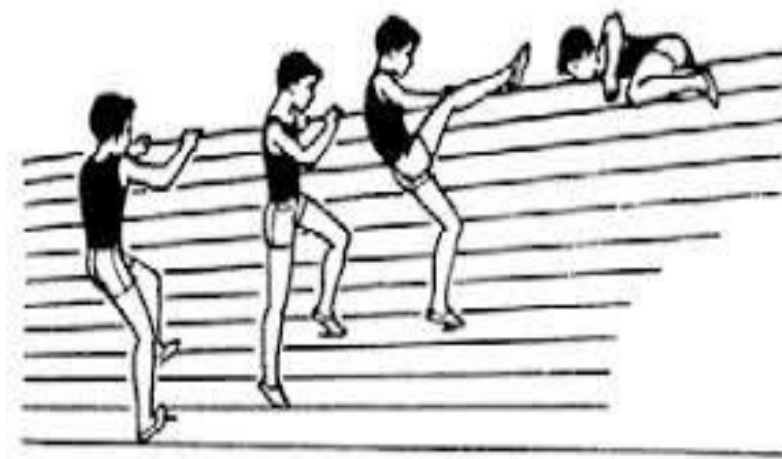


ПЕРЕЛАЗІННЯ

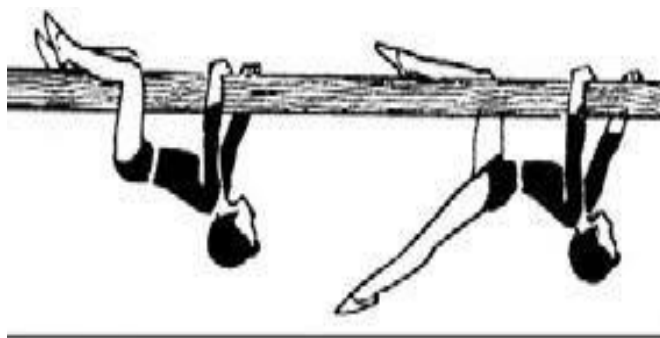
Різновиди перелазіння



Перелазіння через «паркан»

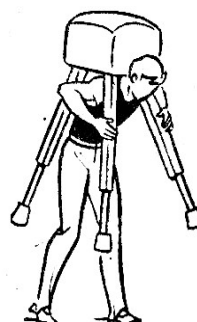
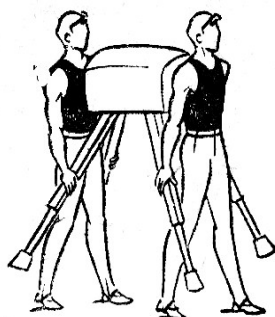


Перелазіння у змішаному висі під гімнастичною колодою

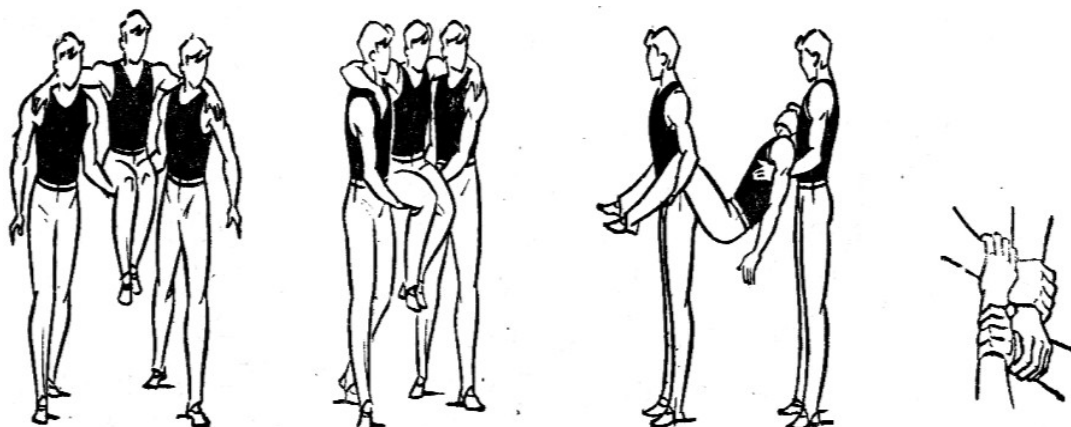


ВПРАВИ В ПІДНІМАННІ І ПЕРЕНЕСЕННІ ВАНТАЖУ

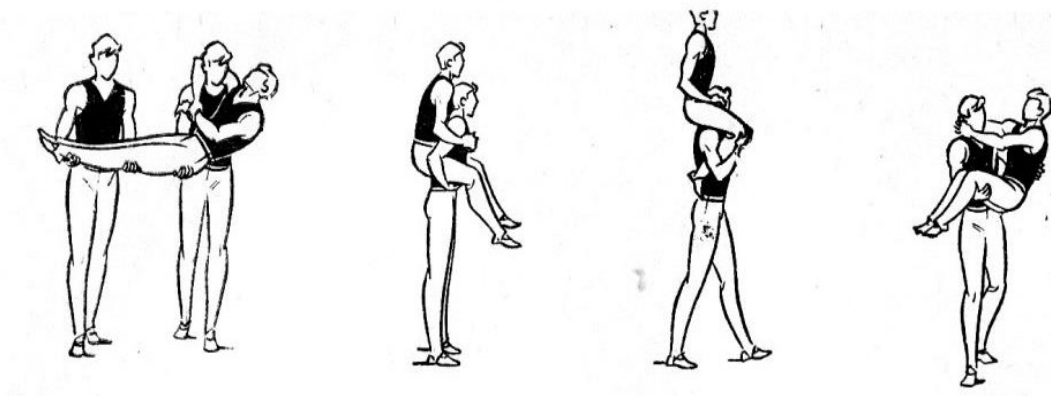
Вправи у перенесенні гімнастичних снарядів



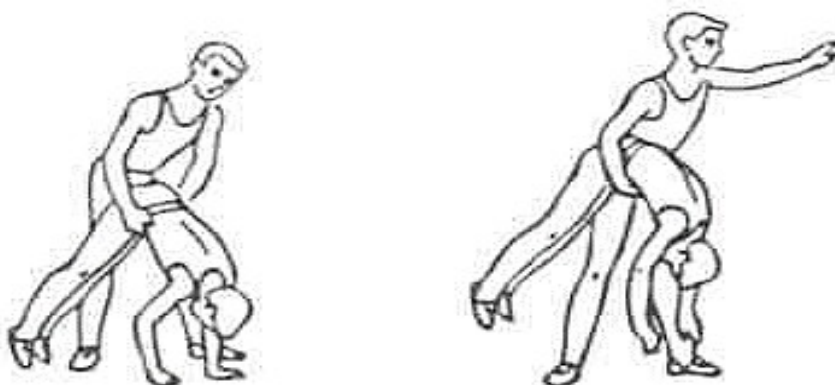
Різновиди піднімання і перенесення партнера



Різновиди перенесення партнера двома та одним



Перенесення з підтримкою однією рукою

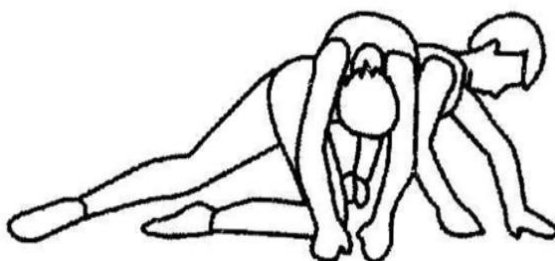


Перенесення партнера на одному плечі

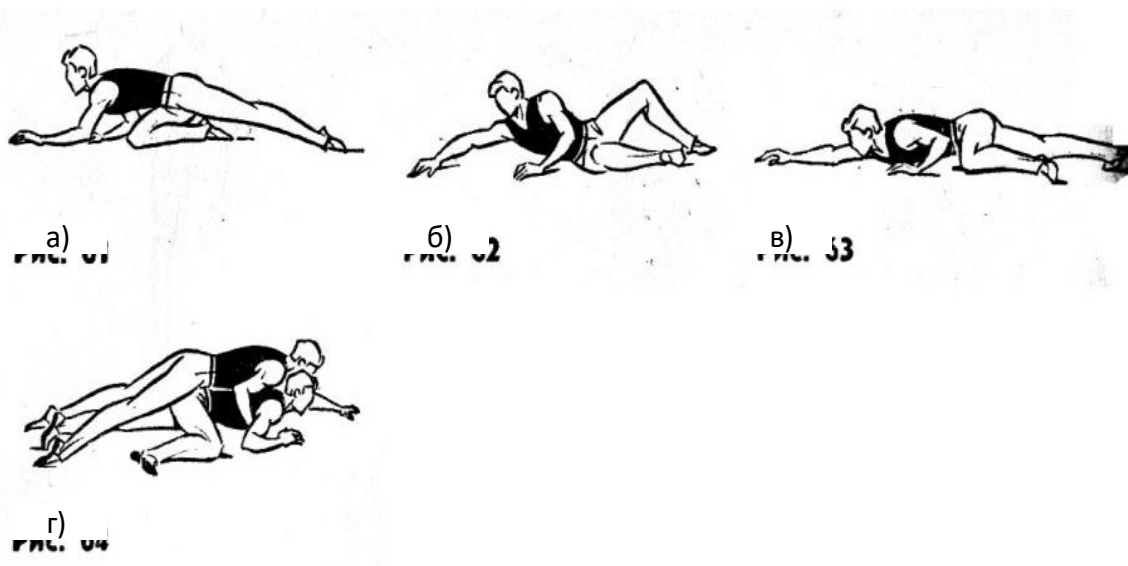


ВПРАВИ В ПЕРЕПОВЗАННІ

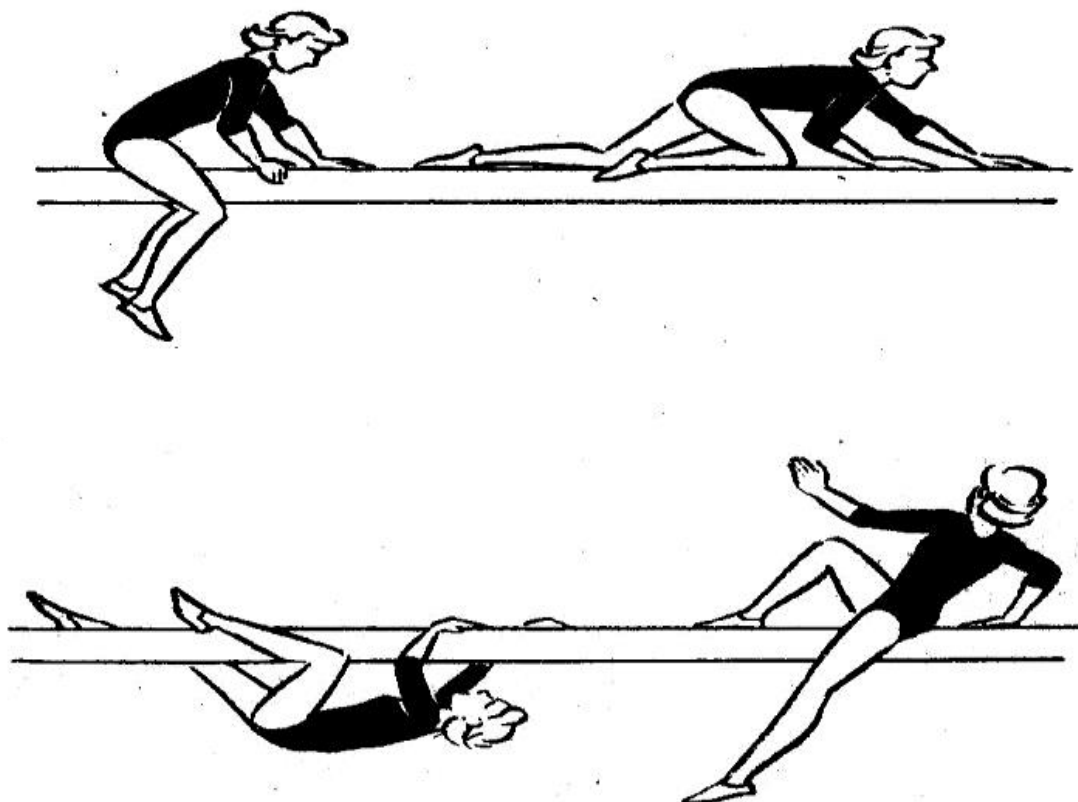
Переповзання навколішках з партнером на спині



Різновиди переповзання



РІЗНОВИДИ ПЕРЕПОВЗАННЯ НА ГІМНАСТИЧНІЙ КОЛОДІ



ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДАХ

Положення і вправи на приладах



Мал. 81.
Вис (а);
б) вис
на зігнутих
руках.



Мал. 82.
Вис
зігнувшись
спереду.



Мал. 83.
Вис кутом.



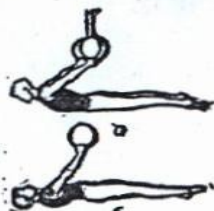
Мал. 84.
Вис
зігнувшись.



Мал. 85.
Вис
прогнувшись
ззаду.



Мал. 86.
Вис ззаду



Мал. 87.
Горизонталь-
ний вис:
а) ззаду;
б) спереду.



Мал. 88.
Вис присівши.



Мал. 89.
Вис присівши
спиною
до стіни.



Мал. 90.
Вис стоячи
зігнувшись.



Мал. 91.
Вис лежачи
на нижній
жердині.



Мал. 92.
Вис
на правій
зовні.



Мал. 93.
Вис стоячи.



Мал. 94.
Вис лежачи.



Мал. 95.
Вис
на зігнутих
ногах



ал. 96. Упор.



Мал. 97.
Упор на
передпліччях.



Мал. 98.
Упор
на руках.



Мал. 99.
Упор
на лікті.



Мал. 100.
Упор
на руках зігнувшись.



Мал. 101.
Упор ззаду.



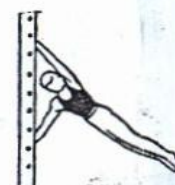
Мал. 102.
Упор правою.



Мал. 103.
Упор кутом.



Мал. 104.
Упор ноги
нарізно зовні.



Мал. 105.
Упор лежачи
боком на правій

Положення і вправи на приладах



Мал. 106.
Сід ноги
нарізно.



Мал. 107.
Сід на стегні.



Мал. 108.
Хрест.



Мал. 109.
Стойка
на плечах.



Мал. 110.
Стойка
на руках.



Мал. 111.
Підйом
силою.



Мал. 112.
Підйом
переворо-
том.



Мал. 113.
Підйом
махом
уперед.



Мал. 114.
Підйом
правою.



Мал. 115.
Підйом
розгином.



Мал. 116.
Підйом
двома.

Акробатичні вправи



Мал. 117.
Стойка на
лопатках.



Мал. 118.
Стойка на
голові.



Мал. 119.
Стойка
на руках.



Мал. 120.
Переворот
уперед.



Мал. 121.
Переворот
назад.



Мал. 122.
Переворот
убік.



Мал. 123. Міст.



Мал. 124. Міст
на одній руці.



Мал. 125. Міст
на одній нозі.



Мал. 126. Міст
на передпліччях.



Мал. 127.
Різномийний міст.



Мал. 128. Шпагат.



Мал. 129.
Шпагат правою.



Мал. 130.
Шпагат одноименный.

ВІЛЬНІ ВПРАВИ

Акробатичні вправи



Мал. 131.
Напівшпагат.



Мал. 132.
Сальто назад.



Мал. 133.
Сальто назад
прогнувшись.



Мал. 134.
Махове сальто.

Вправи з художньої гімнастики



Мал. 135.
Перша
позиція ніг.



Мал. 136.
Друга
позиція ніг.



Мал. 137.
Третя
позиція ніг.



Мал. 138.
Четверта
позиція ніг.



Мал. 139.
П'ята
позиція ніг.



Мал. 140.
Хвиля тулубом.



Мал. 141.
Крок з носка.



Мал. 142.
Крок випадами.



Мал. 143.
Крок галопу.



Мал. 144. Пружний крок.



Мал. 145. Стрибок
шпагатом.



Мал. 146. Перекидні
стрибок.



Мал. 147.
Стрибок
випадом.



Мал. 148.
Стрибок
напівкілцем
правою.



Мал. 149.
Стрибок
кілцем.



Мал. 150.
Закритий
стрибок.



Мал. 151.
Відкритий
стрибок.

ВИДИ СТІЙОК



а)



б)



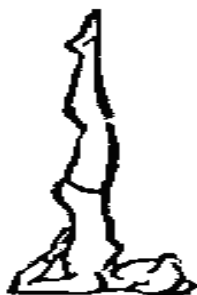
в)



г)



д)



е)



ж)



з)

а) основна (скорочений запис - о. с.);

б) ноги нарізно;

в) ноги нарізно правою (тобто права нога попереду);

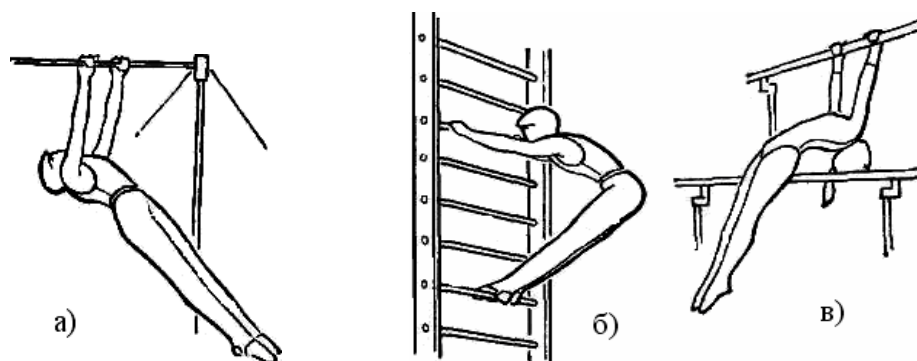
г) схресхна (при потребі вка- зується нога, яка попереду);

д) на правому (лівому) коліні; е) на лопатках;

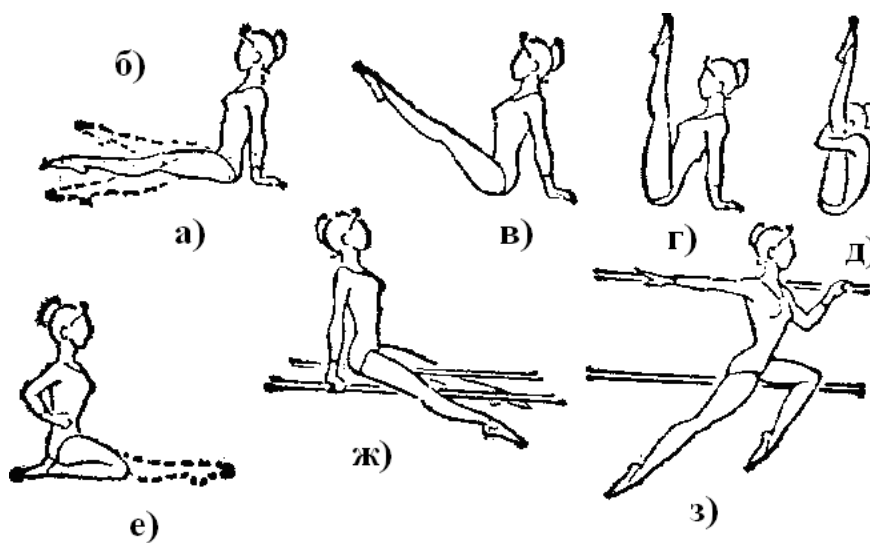
ж) на голові;

з) на руках.

ВИСИ ЗМІШАНІ



СІДИ



а) сид

б) сид ноги нарізно;

в) сид кутом;

брусах);

г) сид зігнувшись;

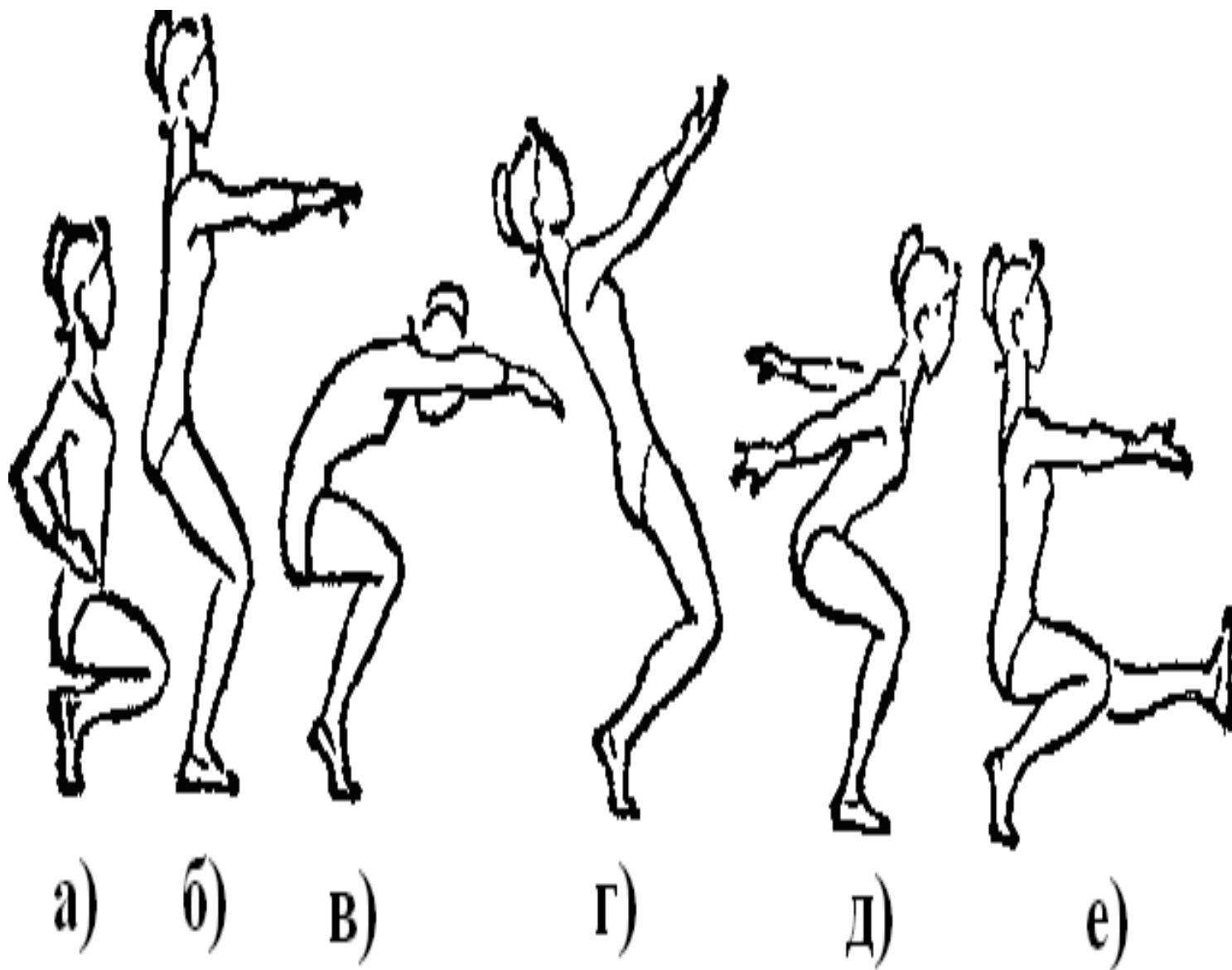
д) сид із захопленням

е) сид на правій (лівій) п'яті;

ж) сид ноги нарізно (на

з) сид на стегні.

ПРИСІДИ



а) присід;

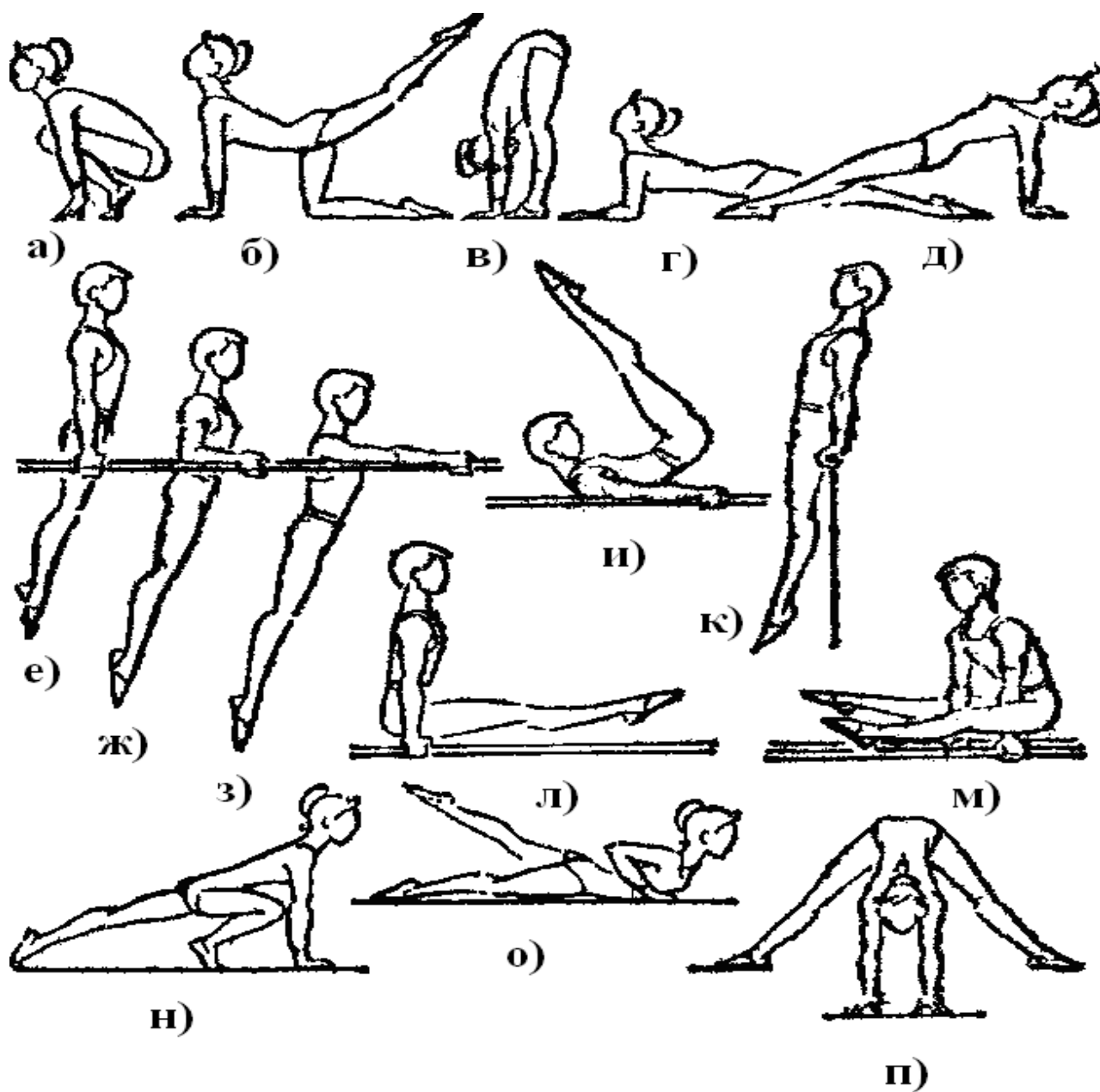
б) півприсід;

в) круглий присід (півприсід); г) похилий півприсід;

д) півприсід з нахилом (або «старт плавця»);

е) присід (півприсід) на правій (лівій) нозі.

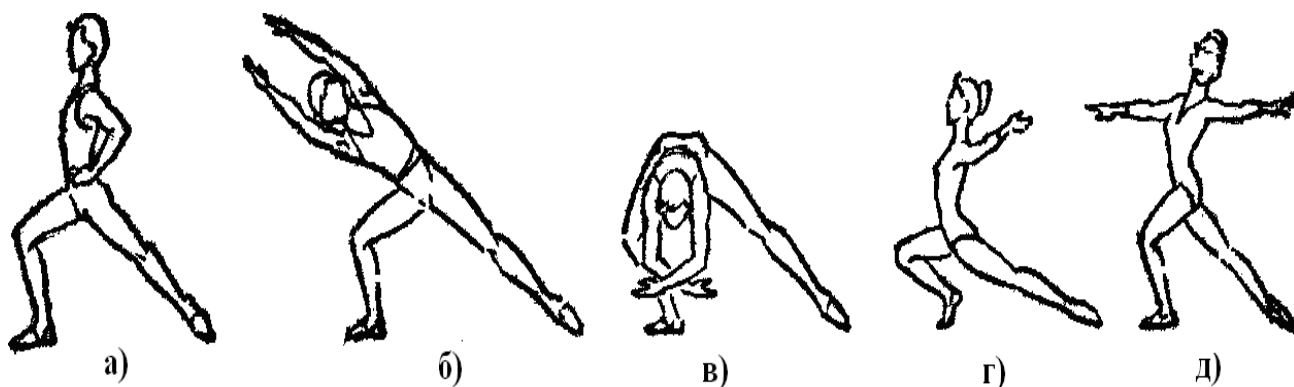
УПОРИ



- а) упор присівши;
 б) упор на правому коліні; в) упор стоячи зігнувшись;
 г) упор лежачи на передпліччях; д) упор лежачи позаду;
 е) упор (на брусах);
 ж) упор на передпліччях; з, и) упор на руках;
 к) упор ззаду; л) упор кутом;
 м) упор ноги нарізно;
 н) упор присівши на праву ногу, ліву назад;
 о) упор лежачи на зігнутих руках, ліву ногу назад;

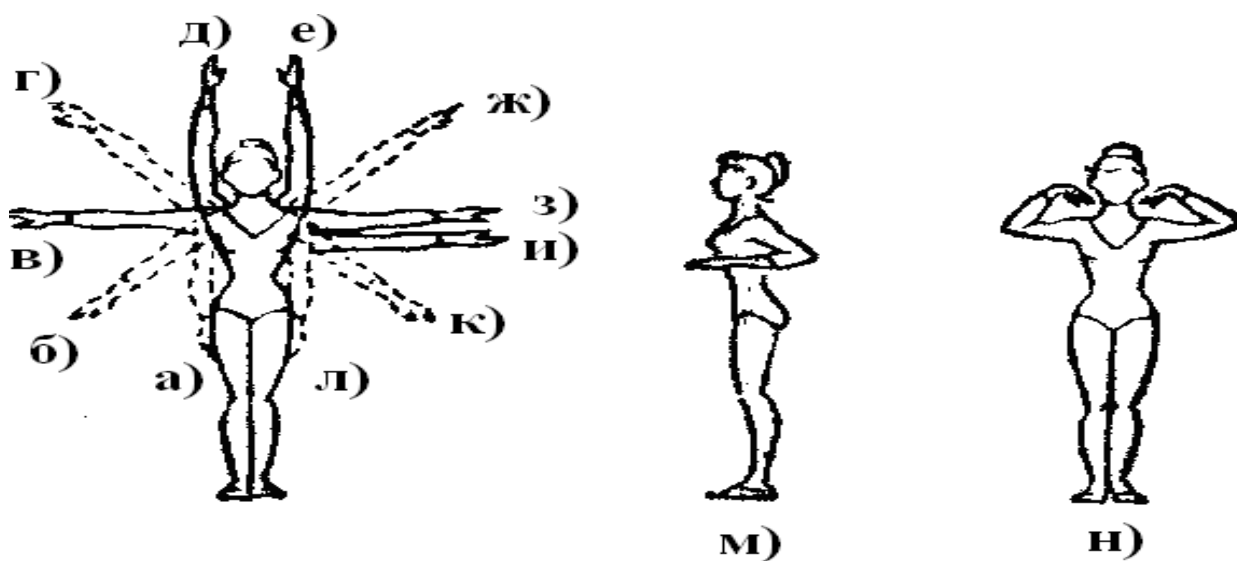
п) упор стоячи ноги нарізно

ВИПАДИ



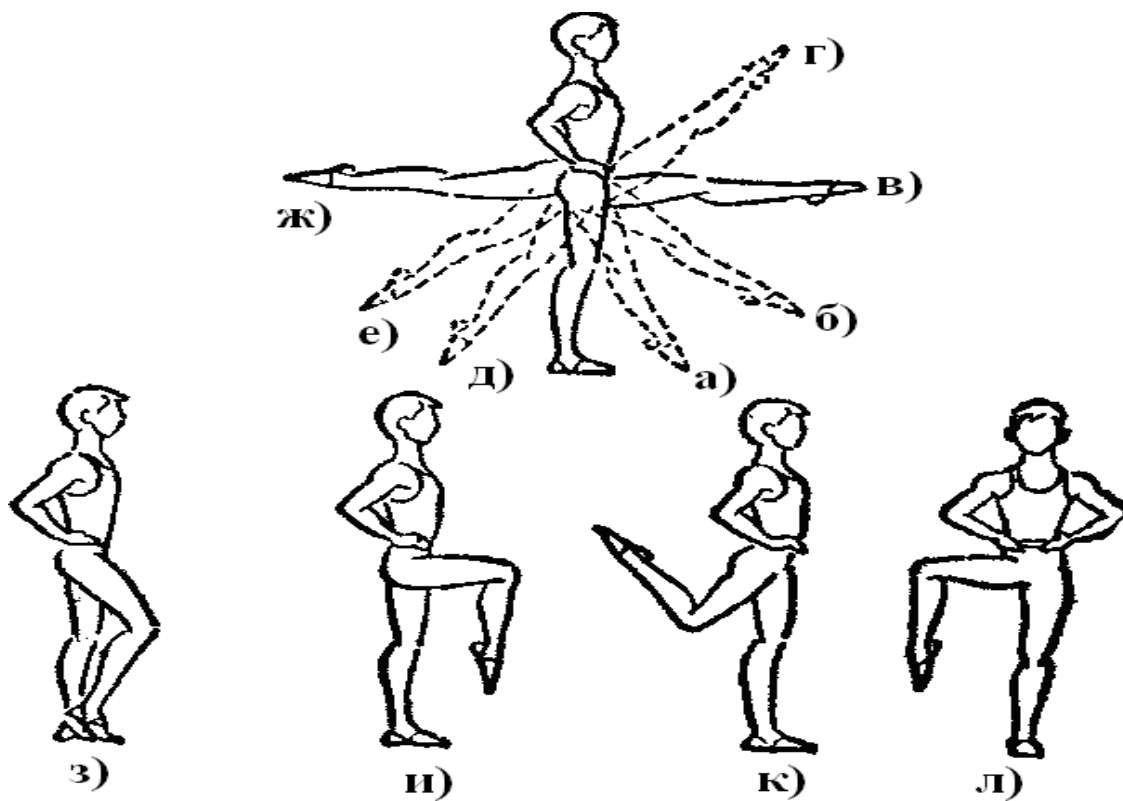
- а) випад;
 б) похилий випад;
 в) випад вправо з нахилом;
 г) глибокий випад правою (лівою);
 д) випад лівої вправо

ПОЛОЖЕННЯ РУК І РУХИ РУКАМИ



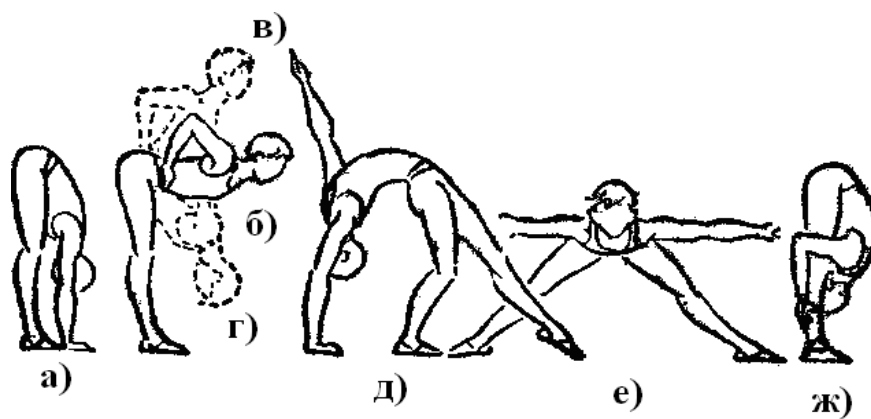
- а) праву вниз;
 б) праву в сторону донизу; в) праву вбік;
 г) праву назовні;
 д, з) руки в сторони; м, ж) руки назовні; д) праву догори;
 д, е) руки догори;
 ж) ліву назовні; з) ліву вбік;
 з, и) руки вліво; к) ліву донизу; л) ліву вниз;
 а, л) руки вниз;
 м) зігнути руки назад;
 н) зігнути руки в сторони

ПОЛОЖЕННЯ НІГ І РУХИ НОГАМИ



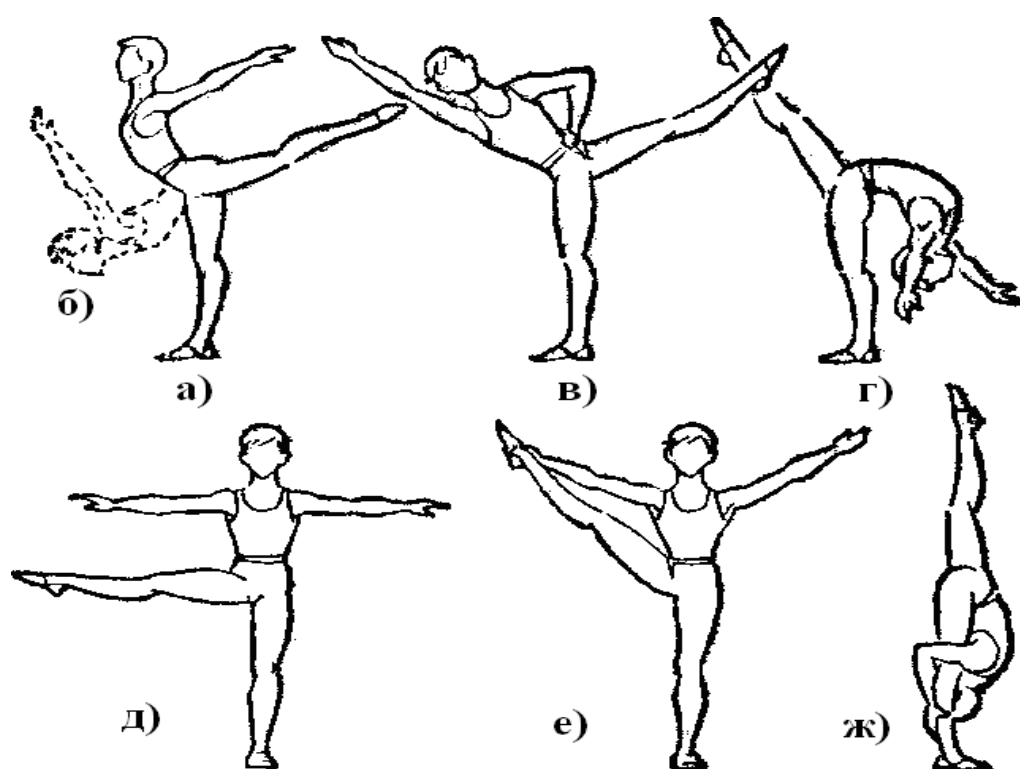
- а) вперед на носок;
 б) донизу; в) вперед; г) догори;
 д) назад на носок; е) донизу назад;
 ж) назад;
 з) зігнути праву;
 и) зігнути праву вперед;
 к) зігнути праву назад;
 л) зігнути праву вбік

НАХИЛИ – ЗГИНАННЯ ТІЛА



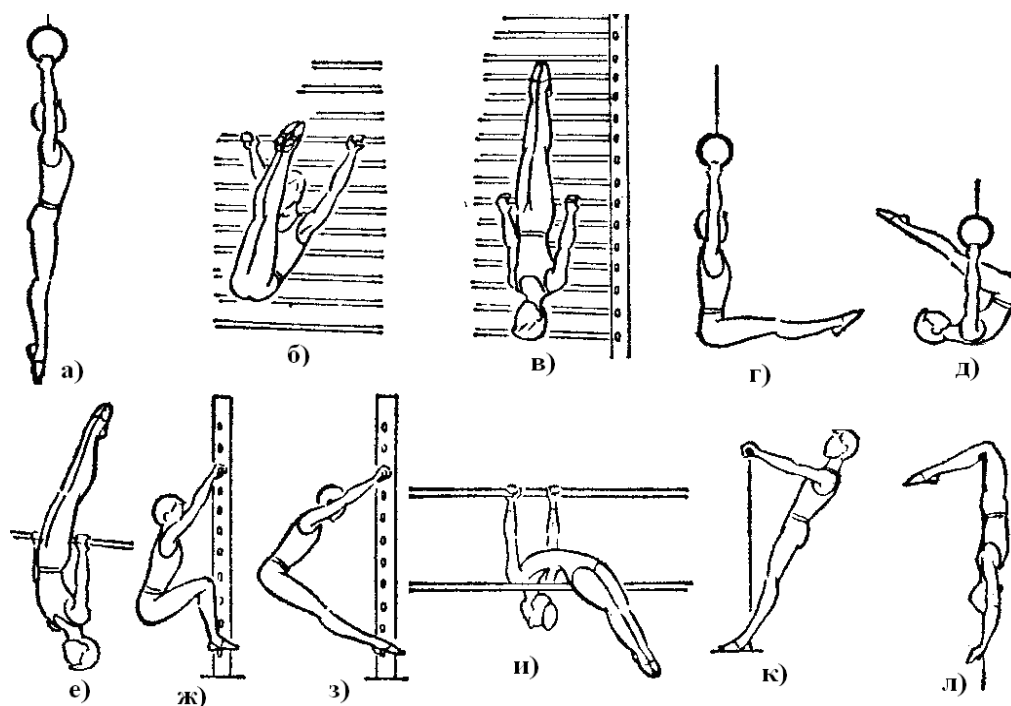
- а) нахил;
- б) нахил прогнувшись; в) напівнахил;
- г) нахил донизу;
- д) нахил назад торкаючись;
- е) нахил у широкій стійці;
- ж) нахил із захопленням;

РІВНОВАГИ



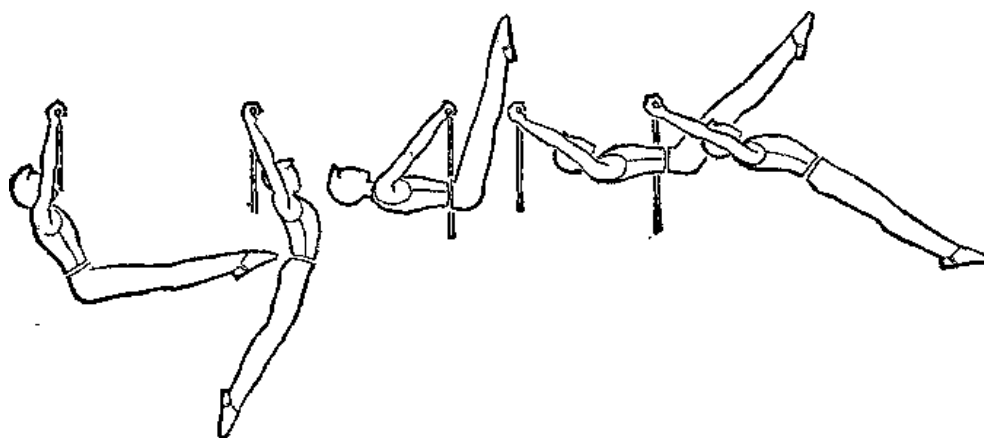
- а) рівновага на правій;
- б) рівновага з нахилом; в) бічна рівновага;
- г) задня рівновага з нахилом назад;
- д) фронтальна рівновага;
- е) рівновага з захопленням;
- ж) рівновага шпагатом

ВИСИ

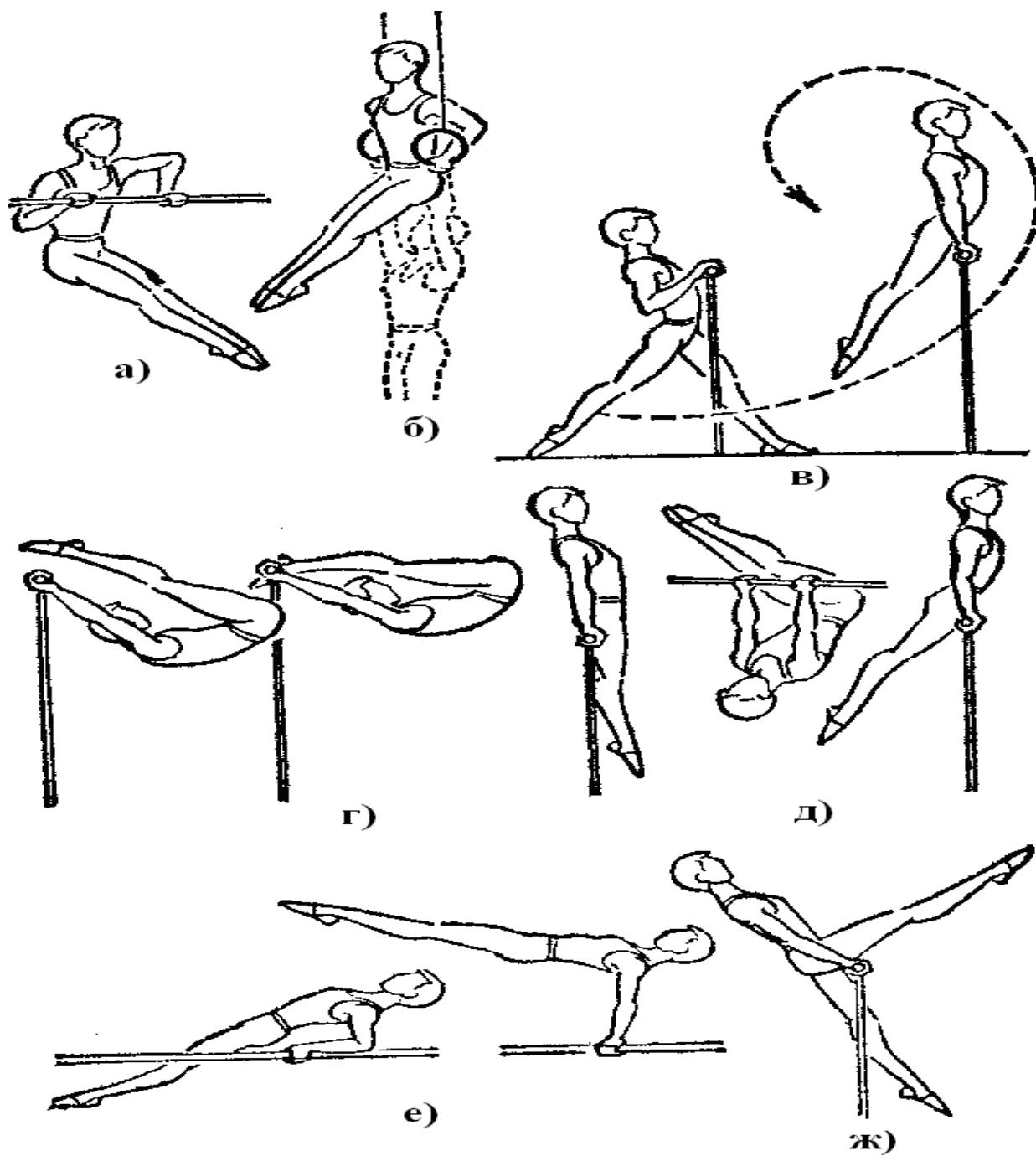


- а) вис;
- б, д) вис зігнувшись;
- в, е) вис прогнувшись
- г) вис кутом;
- ж) вис присівши
- з) вис стоячи зігнувшись; и) вис лежачи;
- к) вис стоячи;
- л) вис на зігнутих ногах

РОЗМАХУВАННЯ



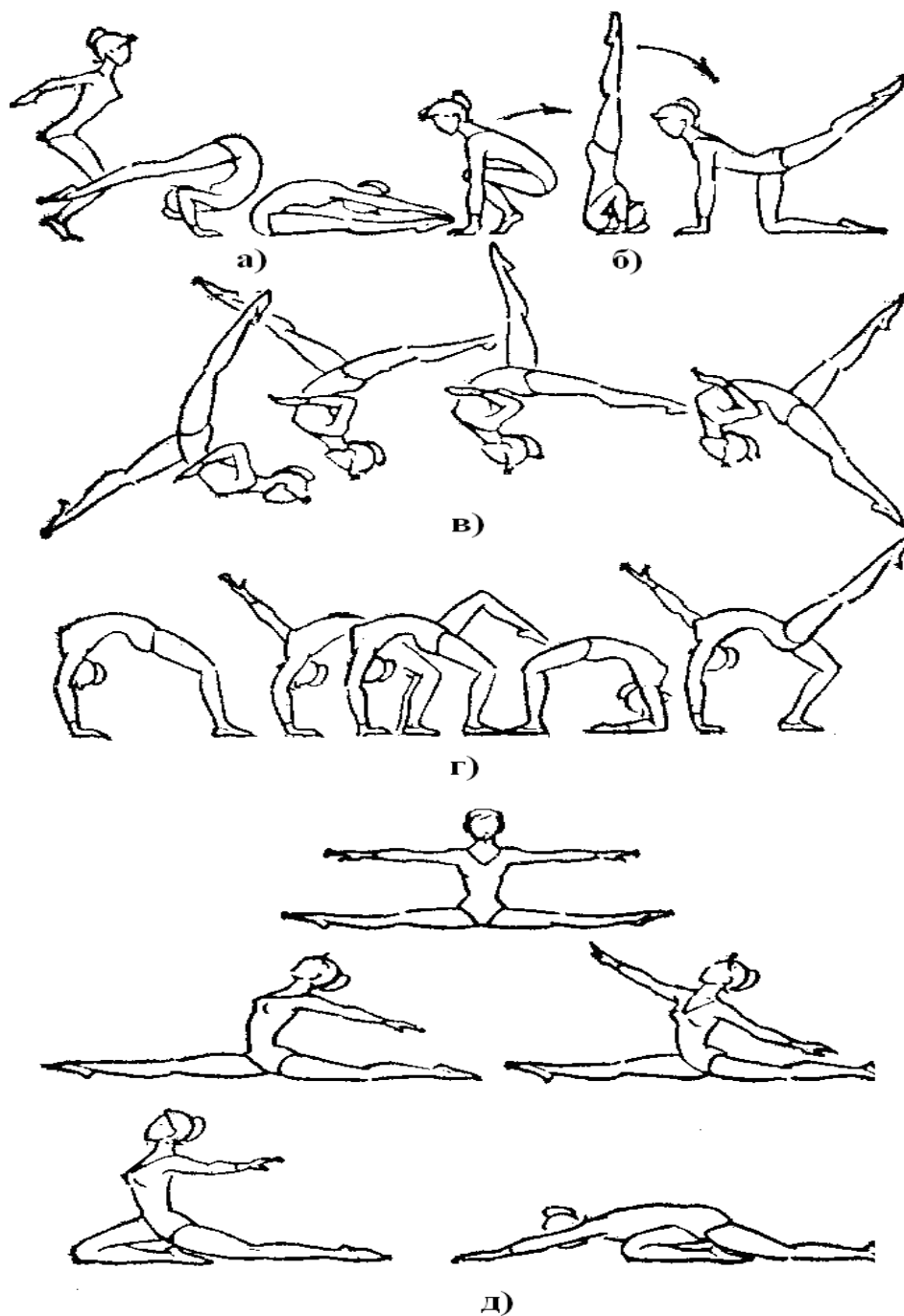
ПІДЙОМИ



- а, б) підйом силою;
 в) підйом переворотом;
 г) підйом розгином в упор
 позаду;

- д) підйом розгином в упор;
- е) підйом махом вперед;
- ж) підйом верхом (правою)

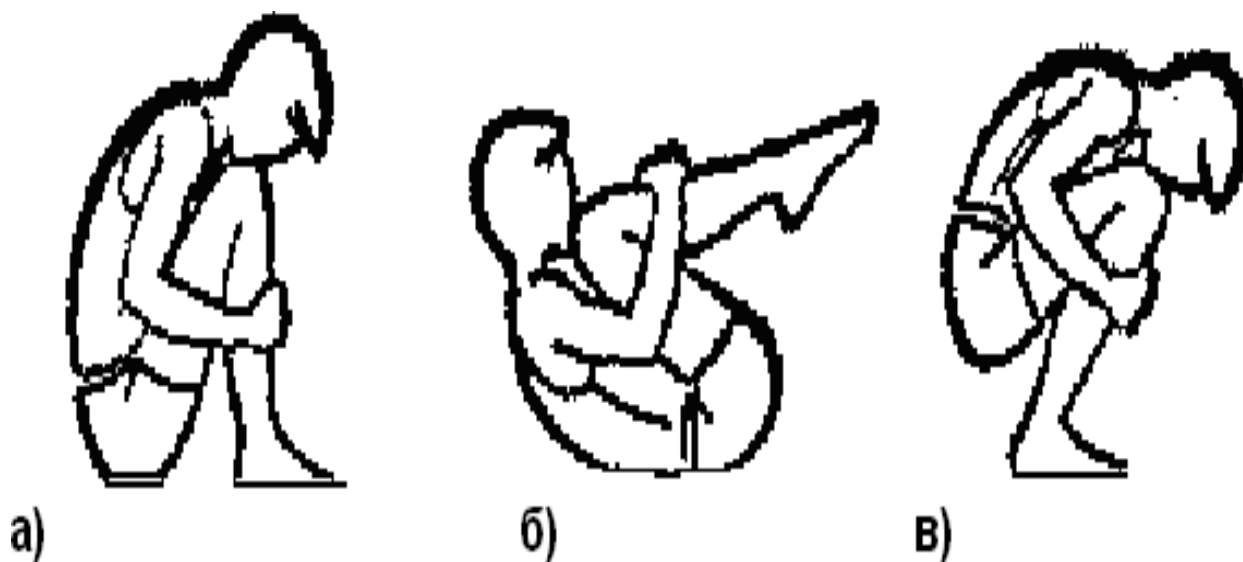
АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ



- а) перекид зі стрибка;
- б) перекид назад в упор

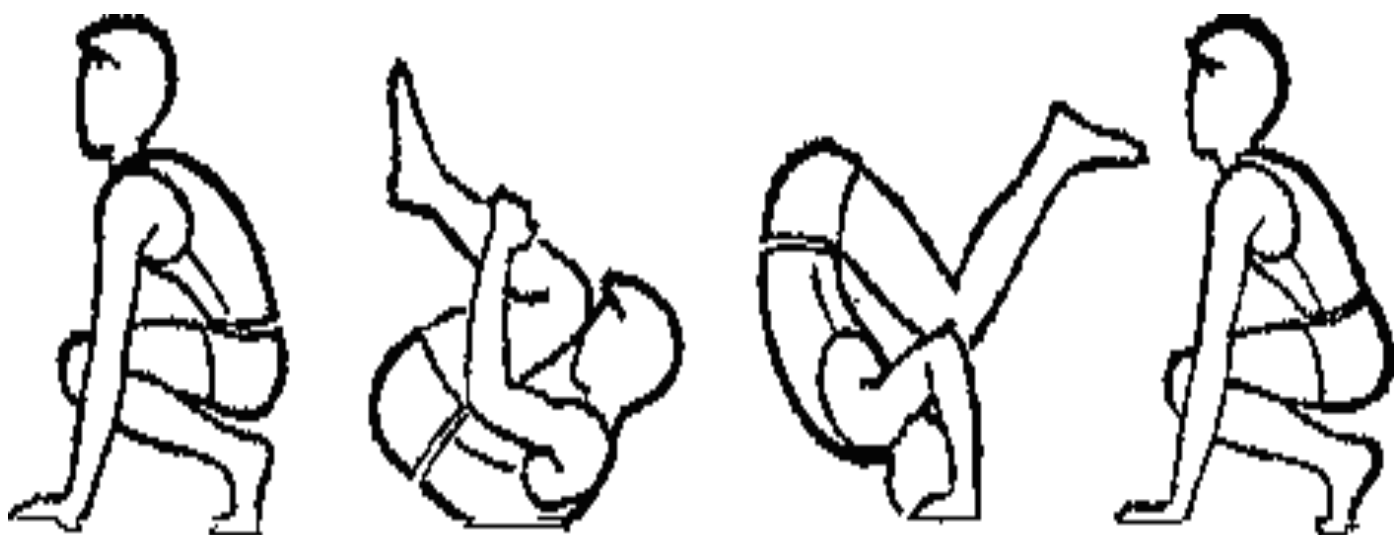
- на праве коліно;
- в) сальто (махове);
- г) міст;
- д) шпагат і напівшпагат;

ЗГРУПУВАННЯ

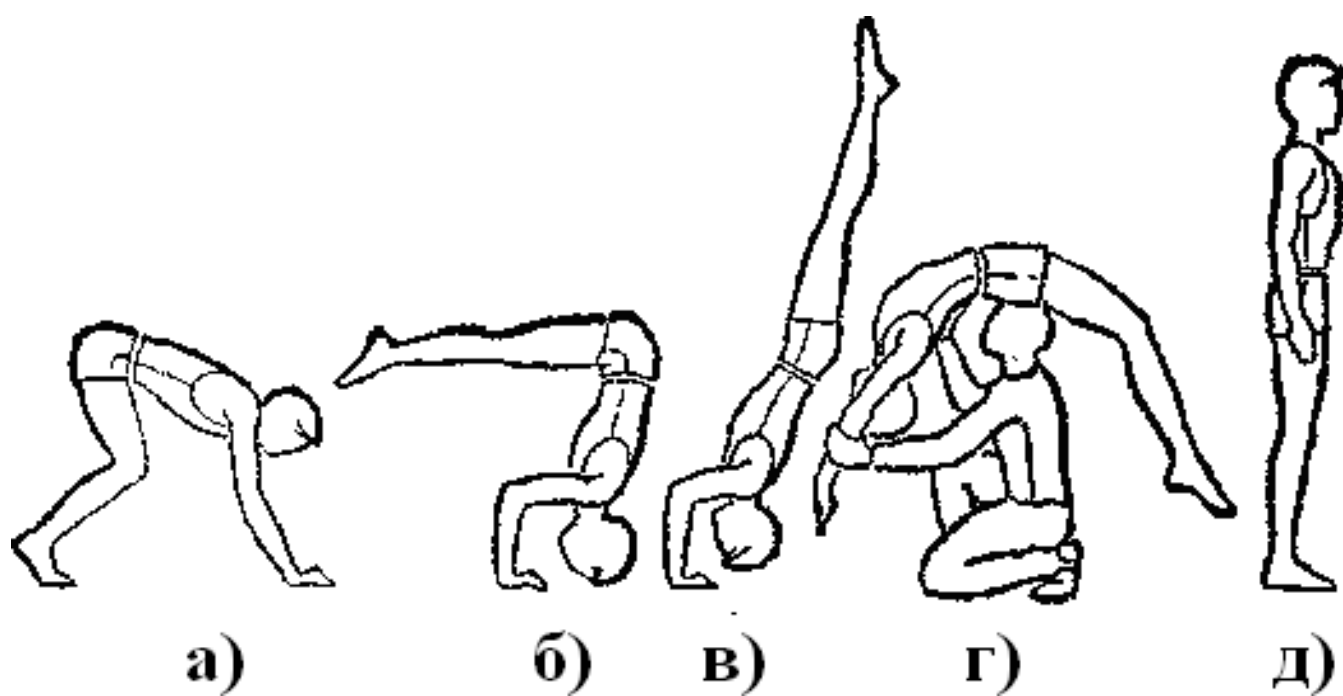


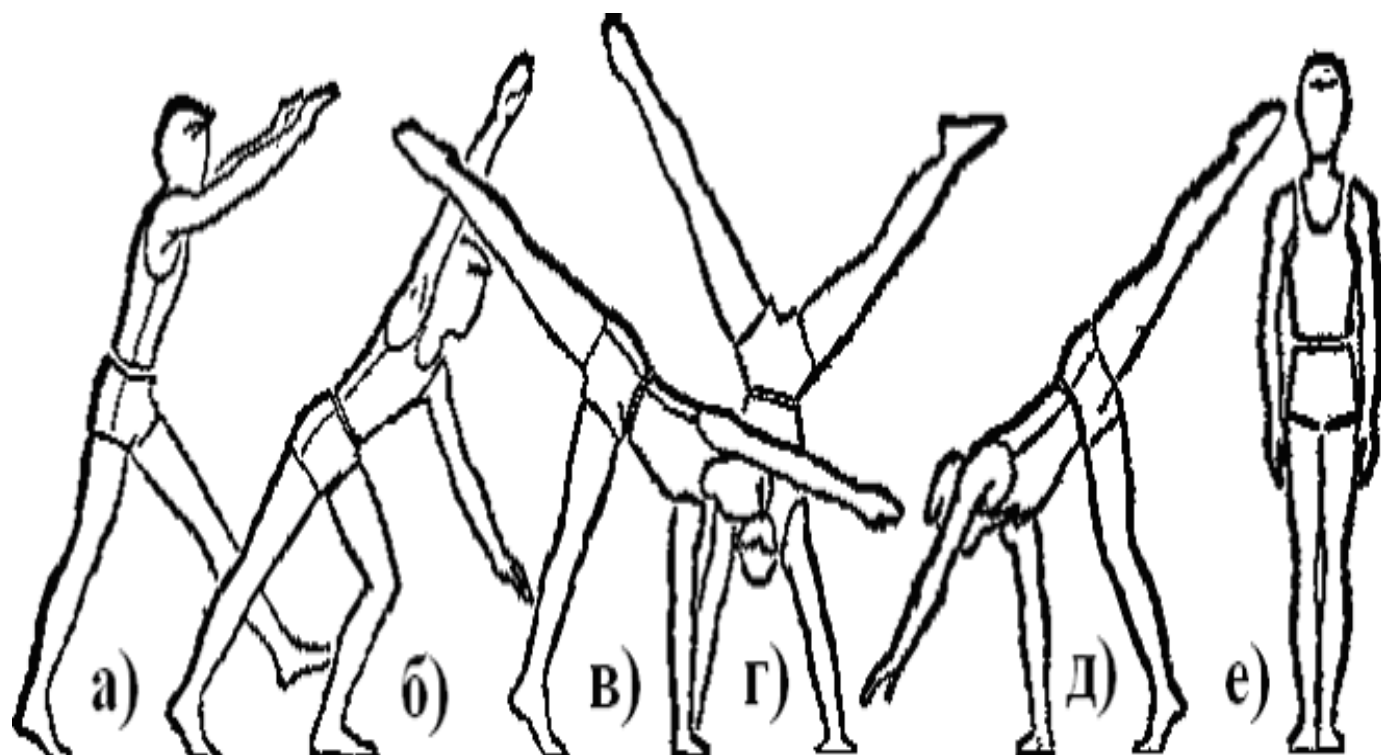
а) сидячи; б) лежачи; в) у присяду

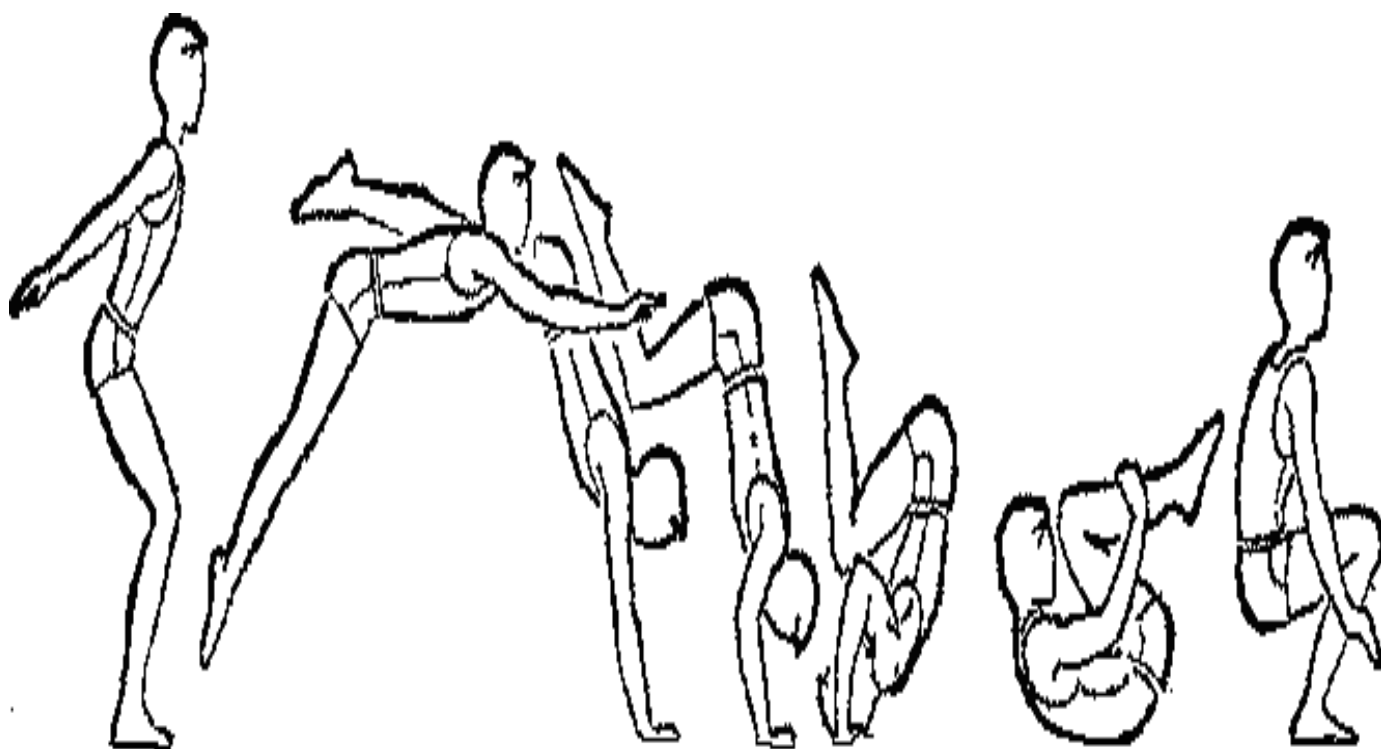
ПЕРЕКИД НАЗАД З УПОРУ ПРИСІВШИ



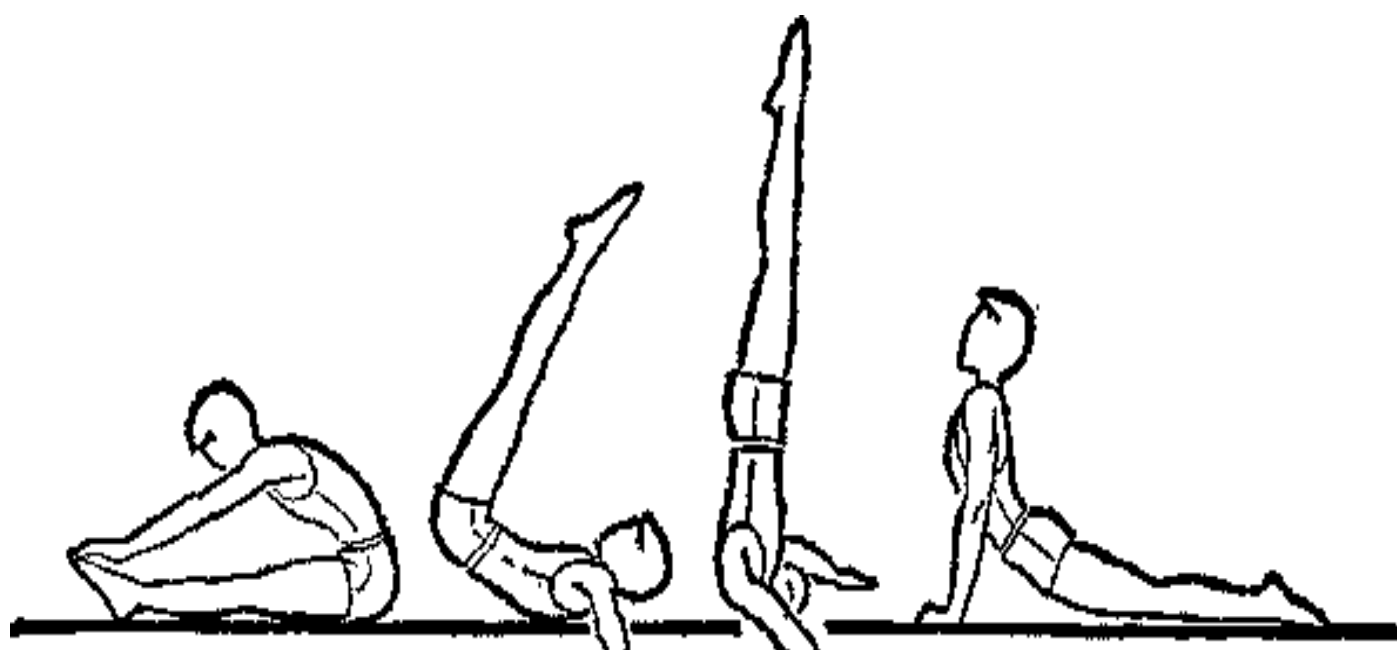
ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД



ПЕРЕВОРОТ УБІК**ПЕРЕКИД ЗІ СТИБКА З МІСЦЯ**



ПЕРЕКИД НАЗАД ЧЕРЕЗ ПЛЕЧЕ.



5.1. Особливості страховки і допомоги в окремих видах гімнастичного багатоборства.

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ.

Переворот вперед с двох ніг.



Сальто назад.

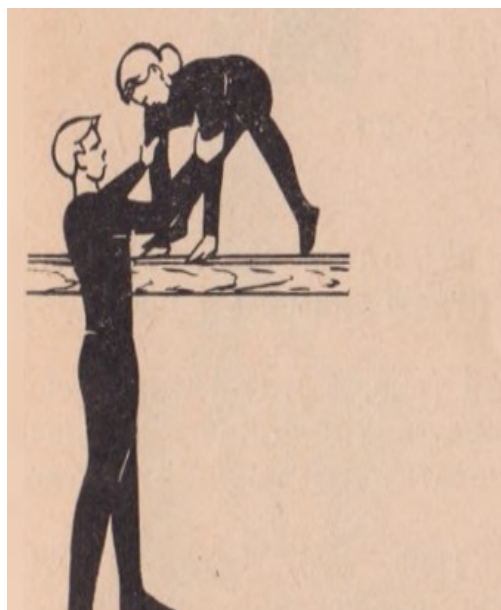


ВПРАВИ НА КОЛОДІ

Переворот .



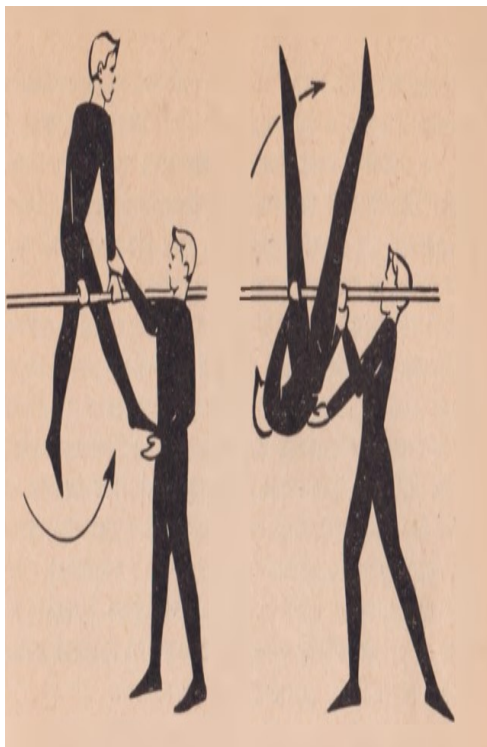
Переворот боком.



Перекид.

ПЕРЕКЛАДИНА

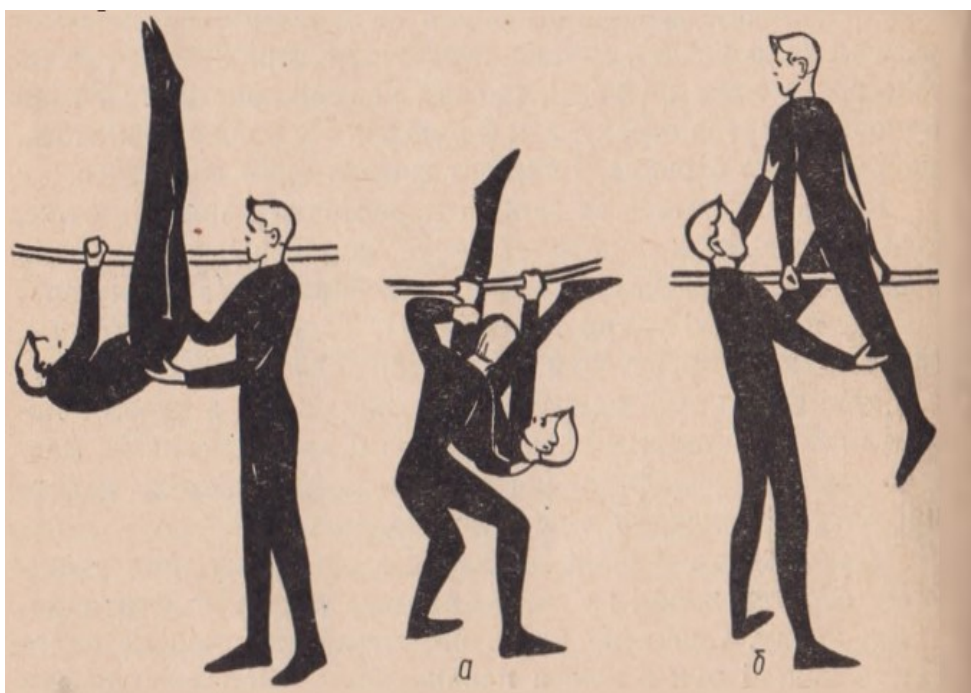
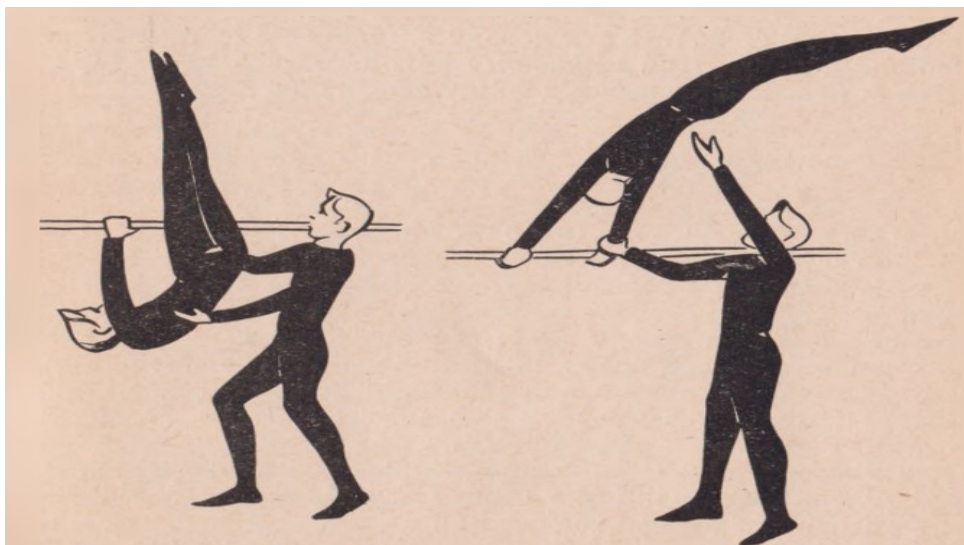
Оберт вперед верхи.



Зіскок махом назад.

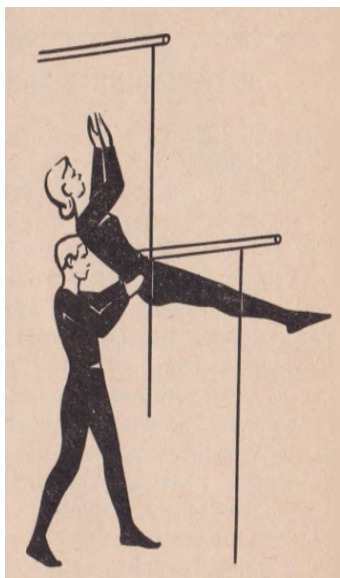


Зіскок дугою.

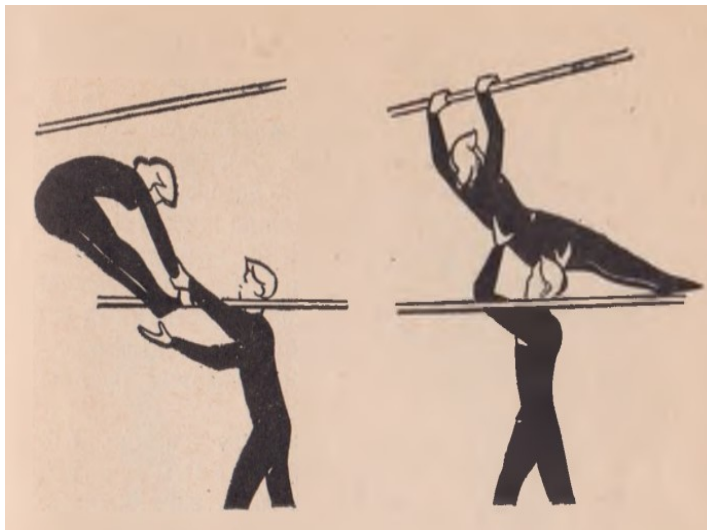


БРУСИ РІЗНОЇ ВИСОТИ

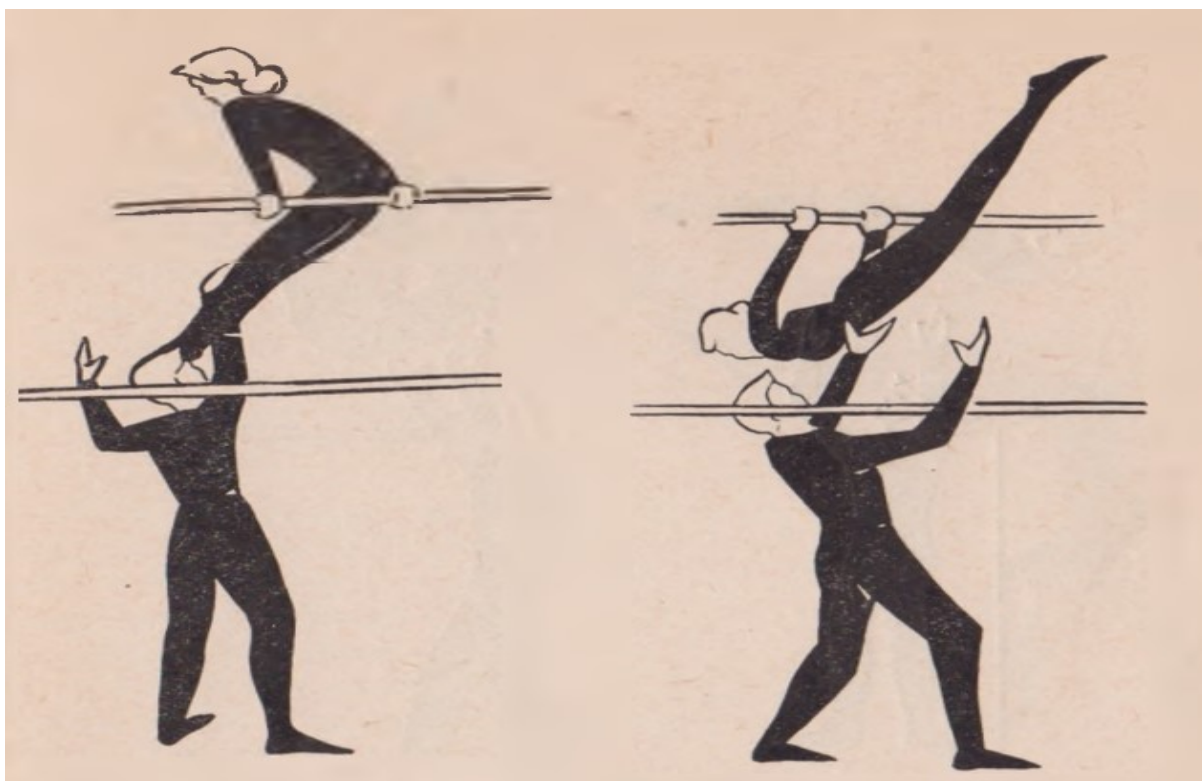
Підйом розгином на н/ж
з перехватом на в/ж.



Підйом дугою з перехватом за в/ж і з
упору стоячи зігнувшись на н/ж



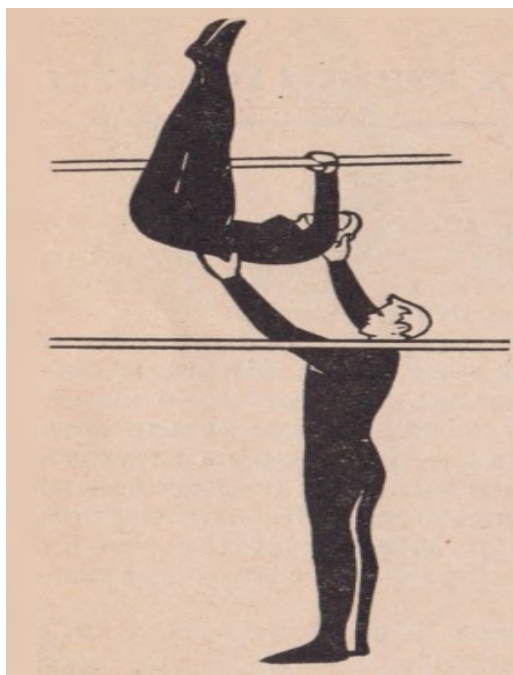
Мах дугою назад та викрут назад



Оберт на зігнутих ногах

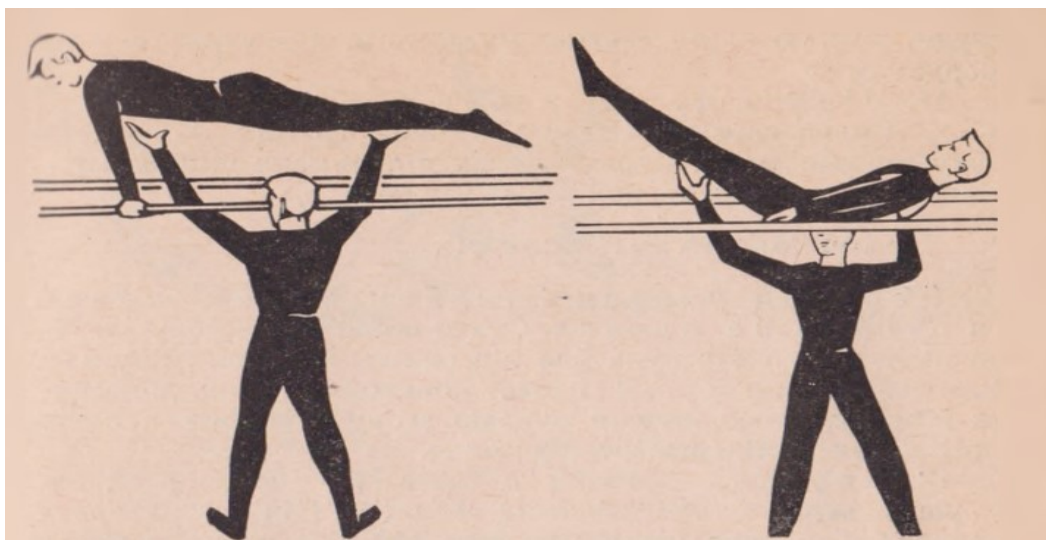


Підйом переворотом в упор



ВПРАВИ НА БРУСАХ

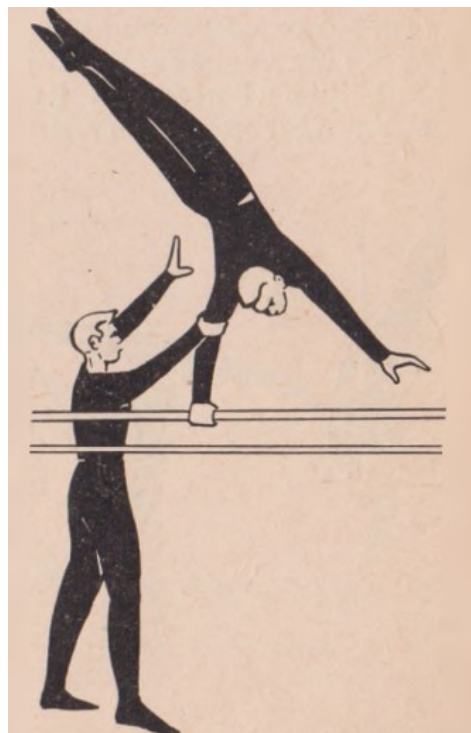
Підйом розгином з вису зігнувшись в упор.



Махом вперед поворот кругом
в упор.

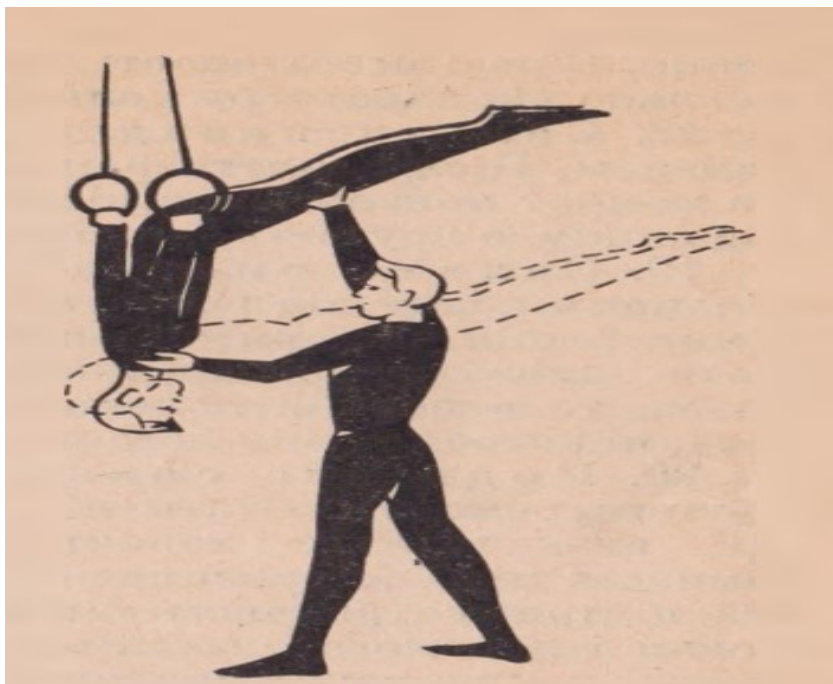


Переворот убік (із стійки на руках
поперек).



ВПРАВИ НА КІЛЬЦЯХ

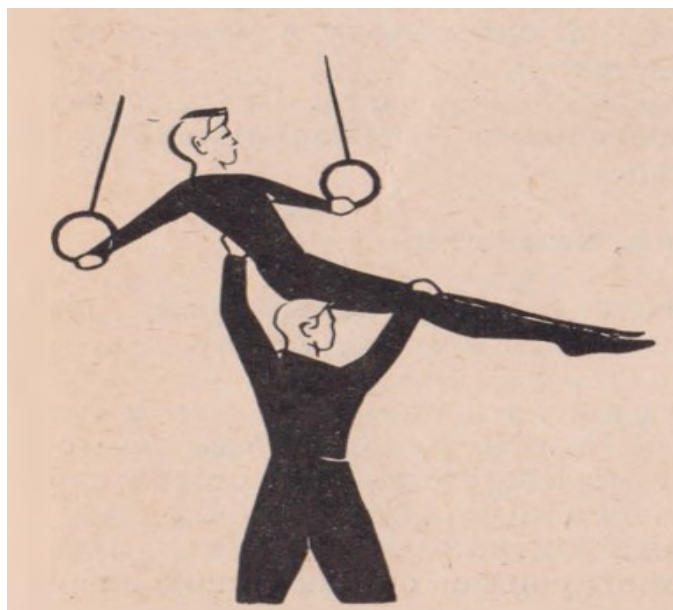
З вису зігнувшись викрут назад



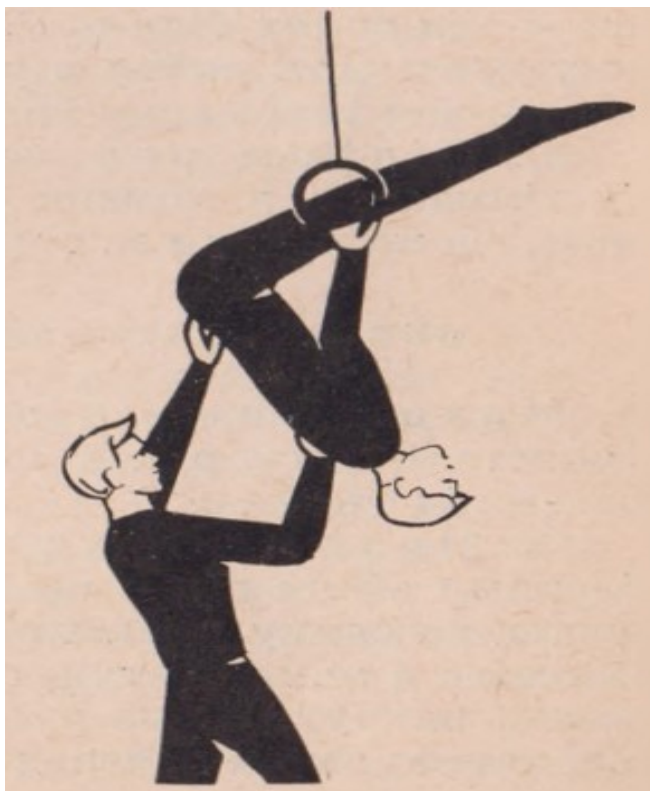
Вис прогнувшись.



Підйом махом вперед.



Підйом розгином



ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

ТЕСТ № 1.

ЗАПИТАННЯ 1.

Встановіть відповідність між поняттям та його характеристикою

1. «Поза»
2. «Елемент»
3. «Поєднання»
4. «Комбінація»

А. сукупність послідовно з'єднаних елементів, при цьому виконання в поєднанні якісно відрізняється від його ізольованого виконання.

Б. це положення тіла та кінцівок: стійка, нахил, присід, лежачи та інше.

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

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

ЗАПИТАННЯ 2.

Встановіть відповідність між рухами та їх характеристикою

1. «Одночасні»
2. «Одноріччя»
3. «Послідовні»
4. «Різноіменні»

А. рухи, протилежні та по напрямленню сторони кінцівок – правою вліво або лівою вправо.

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

В. рухи, які співпадають по напрямленню та стороною кінцівки – правою вправо, або лівою вліво.

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

ЗАПИТАННЯ 3

Встановіть відповідність між використанням прийменників в термінології та їх характеристикою

1. «На»
2. «В»
3. «З»
4. Сполучник «і»

А. між елементами, які виконуються одночасно.

Б. вказує, якою частиною тіла виконується опора..

В. вказує (якщо необхідно) кінцеве положення вправи.

Г. між елементами, які виконуються одночасно в даній послідовності.

ЗАПИТАННЯ 4

Встановіть відповідність між групою елементів та його характеристикою

1. Упори прості
2. Упори змішані
3. Стрибки прості
4. Стрибки опорні

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

Б. виконуються: опорою лише руками.

В. виконуються польотом після відштовхування ногами (ногою).

Г. виконуються з додатковою опорою (відштовхуванням) руками або рукою при польоті над снарядом.

ЗАПИТАННЯ 5

Встановіть відповідність між різновидами кроків та їх характеристикою.

1. м'який
2. перекаатний
3. пружинний
4. гострий
5. високий
6. приставний
7. перемінний
8. ковзаючий

А. з носка, виносячи другу ногу вперед, опорна трохи згинається та розгинається;

Б. ковзаючим рухом виставляючої ноги;

В. з носка з коротким перекаатом на п'ятку з легким згином ніг без коливань у вертикальній площині;

Г. як перекаатний, але більше згинання та розгинання ніг;

Д. з високим підніманням стегна та розгинання махової ноги;

Е. виносячи на носок зігнуту ногу, гомілка якої, паралельна опорної гомілці (виконується різко, з відривом стоп);

Ж. з носка однієї ноги та приставляння іншої;

З. поєднання приставного кроку та звичайного.

ТЕСТ № 2.

1. Дайте визначення терміну «стрій» :

- 1) відстань по фронту між особами в шерензі;
- 2) частина осіб, що стоять у колоні на одній лінії по фронту;
- 3) встановлене статутом розміщення осіб для їх спільних дій.

2. Дайте визначення терміну «шеренга» :

- 1) стрій, в якому особи розміщені на одній лінії один поруч з іншим;

2) стрій, в якому особи розміщені одна за одною по одному;

3) стрій, в якому частина осіб стоїть у колоні на одній лінії по фронту.

3. Дайте визначення терміну «колона» :

1) стрій, в якому особи розміщені на одній лінії один поруч з іншим;

2) стрій, в якому особи розміщені одна за одною по одному;

3) стрій, в якому частина осіб стоїть у колоні на одній лінії по фронту.

4. Дайте визначення терміну «фронт»:

1) сторона строю, куди особи повернуті обличчям маючи правий фланг справа;

2) права та ліва сторони строю;

3) встановлене статутом розміщення осіб для їх спільних дій.

5. Охарактеризуйте зімкнутий стрій:

1) встановлене статутом розміщення осіб для їх спільних дій;

2) стрій, в якому особи стоять у шеренгах один від одного на інтервал, що дорівнює ширині долоні між ліктями, або в колонах на дистанції піднятої вперед руки або одного кроку;

3) стрій, в якому особи стоять у шеренгах торкаючись один одного.

6. За якою командою визначається кількості осіб у строю?

1) «За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!»;

2) «За кількістю осіб – РОЗПОДІЛИСЬ!»;

3) «За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!»;

7. Які дії виконують учні за командою «СТАВАЙ!»?

1) стають обличчям до вчителя;

2) швидко стають справа(у шерензі) або попереду(у колоні) від того, хто подає команду і приймають стройову (основну) стійку;

3) швидко стають зліва(у шерензі) або ззаду(у колоні) від того, хто подає команду і приймають стройову (основну) стійку.

8. Яку команду потрібно подати для розподілу учнів для

перешиккування з однієї шеренги у три?

- 1) «На перший, другий, третій – РОЗПОДІЛИСЬ!»;
- 2) «По три – РОЗПОДІЛИСЬ!»;
- 3) «На перший - третій – РОЗРАХУЙСЬ!»

9. За якою командою відбувається шиккування в одну шеренгу?

- 1) «В одну шеренгу – СТАВАЙ!»;
- 2) «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!».
- 3) «Обличчям до мене – СТАВАЙ!»

10. Перший учень в колоні називається:

- 1) напрямний;
- 2) направляючий;
- 3) ведучий.

11. Для того щоб колона учнів почала рухатись подається команда:

- 1) «Кроком – РУШ!»;
- 2) «За напрямним – РУШ!».
- 3) «Прямо кроком – РУШ!»

12. За якою командою учні покидають стрій?

- 1) «ВІДСТАВИТИ!»;
- 2) «РОЗІЙДИСЬ!».
- 3) «ЗАПРАВИТИСЬ!»

13. Для перешиккування з колони по одному в колону по двоє під час руху подається команда:

- 1) «В колону по двоє – кроком РУШ!»;
- 2) «В колону по двоє – РУШ!».
- 3) «В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!»

14. Для перешиккування з колони по одному в колону по двоє на місці подається команда:

- 1) «В колону по двоє – кроком РУШ!»;
- 2) «В колону по двоє – РУШ!».

3) «В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!»

15.Для перешикування з колони по одному в колону по двоє на місці учні виконують такі дії:

- 1) другі номери роблять крок правою вбік, лівою вперед, приставляють праву і стають поряд з першими;
- 2) перші номери роблять крок правою вбік, лівою назад, приставляють праву і стають поряд з другими;
- 3) другі номери роблять крок лівою вбік, правою вперед, приставляють праву і стають поряд з першими.

16.Для перешикування з шеренги уступом подається команда:

- 1) «За розподілом кроком – РУШ!»;
- 2) «Уступом за розподілом кроком – РУШ!»;
- 3) «За розподілом – ШИКУЙСЬ!»

17.Виконавча команда для переходу з ходьби на біг подається:

- 1) під ліву ногу ;
- 2) під праву ногу;
- 3) під будь-яку ногу.

18.Виконавча команда для переходу з бігу на ходьбу подається:

- 1) під ліву ногу ;
- 2) під праву ногу;
- 3) під будь-яку ногу.

19.Команда «СТІЙ!» для зупинки групи, яка рухається подається:

- 1) під ліву ногу ;
- 2) під праву ногу;
- 3) під будь-яку ногу.

20.Більшість стройових команд поділяють на:

- 1) попередню та виконавчу;
- 2) основну та другорядну;
- 3) підготовчу та головну.

21.Для перешикування з одного строю в інший команда

включає такі елементи:

- 1) назва строю, напрям руху і спосіб пересування;
- 2) спосіб пересування, напрям руху, назва строю;
- 3) напрям руху і спосіб пересування, назва строю.

22.Команда для розмикання повинна включати:

- 1) спосіб виконання, напрям розмикання, потрібний інтервал;
- 2) потрібний інтервал, напрям розмикання, спосіб виконання;
- 3) напрям розмикання, потрібний інтервал і спосіб виконання.

ТЕСТ № 3.

1. Що таке термінологія у фізичному вихованні?

1. Спеціальна мова
2. Будова спеціальних термінів
3. Система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю
4. Стикла умовна назва рухової дії або поняття
5. Основні вимоги до термінів

2. Основні вимоги до термінів:

1. Раціональність
2. Доступність
3. Точність
4. Стислість
5. Усі відповіді вірні

3. Якщо руху здійснюються декількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх в такій послідовності:

1. Рух ніг, тулубу, рук, голови
2. Рух голови, рук, тулубу, ніг

3.Немає значення у якій послідовності

4.Рухи рук та ніг

5.Усі відповіді вірні

4. Положення, з якого починається та закінчується виконання фізичної вправи називається:

1.Основне положення

2.Вихідне положення

3.Ізольоване положення

4.Положення, яке змінює форму і величину опорної поверхні

5.Немає правильної відповіді

5. Комплекс загально-розвивальних вправ це:

1.Положення, з якого починається виконання фізичної вправи

2.Процес складання загально-розвивальних вправ у відповідності з анатомічно можливими рухами в суглобах

3.Різні положення, які змінюють форму і величину опорної поверхні

4.Логічно продумана послідовність вправ загально-розвивального характеру

5.Усі відповіді вірні

6. Яка форма запису вихідного положення не відповідає стандартам термінології:

1.Основна стійка

2.Випад правою

3.Стійка ноги нарізно

4.Випад вліво

5.Стійка ноги на ширині плечей

7. Положення упор це:

1.Положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду

2.Положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори*

3. Положення тіла на зігнутих ногах

4. Таке положення, при якому зовнішні сили, що діють на тіло, взаємно урівноважені

5. Згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку.

8. Що таке гімнастична термінологія?

1. Спеціальна мова

2. Будова спеціальних термінів

3. Система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю...

4. Терміністична логістика

5. Усі відповіді вірні

9. Положення нахил це:

1. Положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду

2. Положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори

3. Положення тіла на зігнутих ногах

4. Згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку

5. Таке положення, при якому зовнішні сили взаємно урівноважені

10. Положення присід це:

1. Це положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори

2. Це положення сидячи на підлозі з опорою руками позаду

3. Це положення тіла на зігнутих ногах

4. Таке положення, при якому зовнішні сили взаємно урівноважені

5. Згинання тулуба в будь-якому напрямку

СИТУАЦІЙНІ ЗАВДАННЯ

Записати положення відповідно правилам запису та стандартам термінології:



1. а



б

2. а



б



Записати фізичну вправу відповідно правилам запису та стандартам термінології за представленою графічною формою запису вправ:

3. а



б



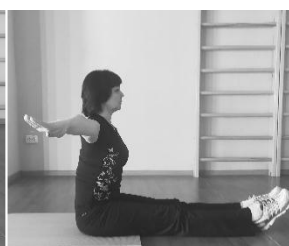
в



г



д



в



б



г

д



КОНТРОЛЬНА РОБОТА

1 ВАРІАНТ

1. Поняття: фланг, фронт, сальто, інтервал.
2. Завдання гімнастики.
3. Шикування в одну шеренгу, колону (різновиди).

2 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: направляючий, замикаючий, коло, переворот
2. Жіноче гімнастичне багатоборство.
3. Перешикування з однієї шеренги в дві, три і навпаки

3 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: вис (різновиди), упор (різновиди), шеренга, тил
2. Чоловіче гімнастичне багатоборство.
3. Перешикування уступом (різновиди).

4 ВАРІАНТ

1. Поняття: стійка, колода, перекид, перекат
2. Перешикування уступом (різновиди).
3. Характеристика художньої гімнастики.

5 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: переворот, бруса, стрій, фланг.
- 2.Стройові поняття.
- 3.Підготовча частина тренування.



6 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: шеренга, колона, вис(різновиди), мах
- 2.Виховні завдання гімнастики.
- 3.Перешикування уступом (різновиди).

7 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: стрій, інтервал, фланг, поворот, розкачування
- 2.Класифікація гімнастичних вправ
- 3.Загально-розвивальні вправи.

8 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: замикаючий, перекладина, розкачування, сід
- 2.Характеристика спортивної гімнастики.
- 3.Перешикування з однієї шеренги в дві, три і навпаки.

9 ВАРІАНТ

- 1.Поняття:сід, підйом, зіскок, шеренга, фланг
- 2.Оздоровчі завдання гімнастики.
- 3.Перешикування з колони по одному в колону по два, по три.

10 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: коло, перемах, переворот, інтервал
- 2.Організуючи команди, характеристика
- 3.Перешикування уступом (різновиди).

11 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: фланг, кінь, сальто, сід, колода
- 2.Прикладні вправи.
- 3.Види гімнастики і їхня класифікація.

12 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: замикаючий, комбінація, кільця, мах.
- 2.Організуючі дії і команди.
- 3.Перешиккування з однієї шеренги в дві, три і навпаки

13 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: тил, пережат, наскок, бруса, дистанція
- 2.Прикладні види гімнастики.
- 3.Перешиккування з однієї колони в дві, три і навпаки.

14 ВАРІАНТ

1. Поняття: стійка, колода, шеренга, пережат
2. Акробатичні вправи. Характеристика
3. Освітні завдання гімнастики.

15 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: вис (різновиди), упор (різновиди), шеренга, сальто
- 2.Прилади гімнастичного багатоборства.
- 3.Перешиккування уступом (різновиди).

16 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: фланг, кінь, пережат боком, вихідне положення, сід
- 2.Загально розвиваючі види гімнастики.
- 3.Спортивні види гімнастики.

17 ВАРІАНТ

- 1.Поняття: розкачування, розмахування, стійка, гімнастичний міст.
- 2.Що є основою хореографії.
- 3.Розрахунки: характеристика.

18ВАРІАНТ.

1. Поняття: вихідне положення, перекладина, вільні вправи.
2. Акробатичні вправи, характеристика.
3. Музичне-ритмічне виховання. Завдання, характеристика.

19 ВАРІАНТ.

- 1.Поняття: упор, переكات, перекид, переворот.
- 2.Стройові поняття.
- 3.Структура навчально-тренувального заняття.

20 ВАРІАНТ.

1. Поняття: колонна, фланг, бруса, упор лежачи.
2. Приклади прикладних вправ.
3. Освітні завдання гімнастики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гурєєва А.М., Черненко Е.Ю., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. С.78.
2. Захарова О.М., Сметанін С.В. Методика викладання прикладних вправ: метод. вказівки Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. С.42.
3. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: метод. реком., СНУ імені Лесі Українки, Луцьк, 2021. С.68.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник у 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп.] – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 2. – С. 340-355.
5. Чайка А. В. Гімнастика / А. В. Чайка. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. – 128 с.
6. Арефьев В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – 4-те, доп., перероб. – Київ: ТОВ «Інтер Логістик Україна», 2016. – 330 с. ISBN 978-966-2187-44-1
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник / О.М. Худолій: в 2-х частинах. – 3-тє вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2014. – Ч.1. – 414 с.: іл.
8. Черняков В.В. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): навчальний посібник для І курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів вищих навчальних закладів освіти фізичного виховання і спорту спеціальності 6.01017 – фізична культура і спорт / В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. – 128 с

Інформаційні ресурси

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