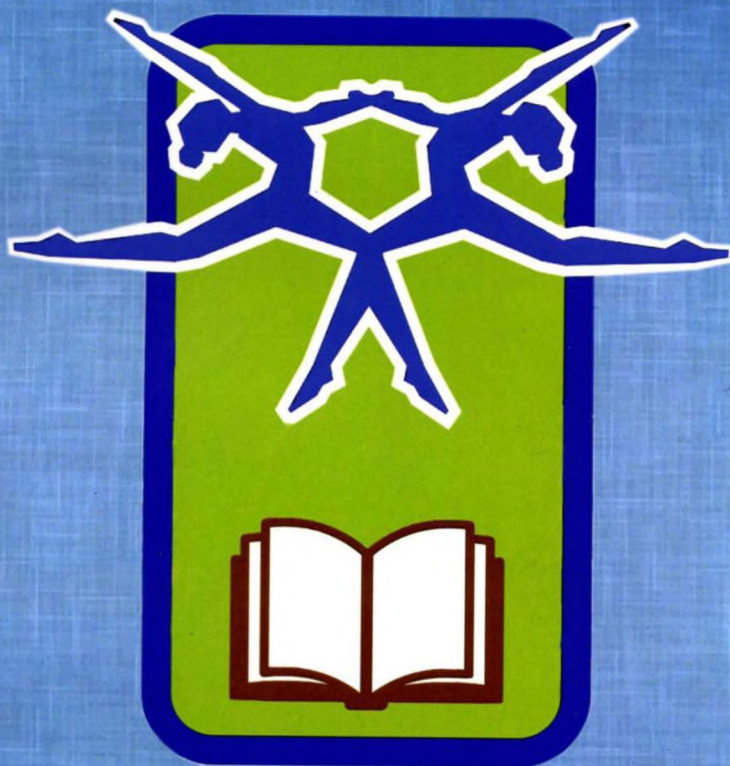


А.П. КРИВЕНКО  
М.М. ЖЕЛІЗНИЙ



# ГІМНАСТИКА

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

*Національний університет “Чернігівський колегіум”  
імені Т.Г. Шевченка*

КРИВЕНКО А.П., ЖЕЛІЗНИЙ М.М.

**ГІМНАСТИКА**  
**(теоретичні відомості)**

Чернігів

УДК 796.41(075.8)

К 82

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент,  
Національний університет  
“Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка,  
професор, завідувач кафедри спорту  
*Ткаченко С.В.*

кандидат педагогічних наук, доцент,  
Чернігівський національний  
технологічний університет,  
доцент кафедри фізичної реабілітації  
*Горобей М.П.*

*Рекомендовано до друку  
Вченою радою факультету фізичного виховання  
Національного університету “Чернігівський колегіум”  
імені Т.Г. Шевченка  
(протокол № 4 від 27.12. 2019 р.)*

Кривенко А.П., Желізний М.М.  
Гімнастика (теоретичні відомості): навчальний  
посібник. Чернігів: НУЧК, 2019. 120 с.

У навчальному посібнику розглядаються питання гімнастичної термінології, основи методики проведення уроку гімнастики. Представлено матеріал по вивченню причин і попередження травматизму. Розглядаються загальні питання техніки, методики і етапи навчання гімнастичних вправ. Окремі розділи присвячено методиці підготовки юних гімнастів, організації і проведенню масових змагань з гімнастики в школі.

Посібник може бути рекомендований для студентів факультетів фізичного виховання.

## ЗМІСТ

Вступ .....	5
<b>РОЗДІЛ І. Гімнастика як засіб і метод фізичного виховання .....</b>	<b>7</b>
1.1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання .....	7
1.2. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна .....	9
1.3. Характеристика ЗРВ і їх класифікація .....	9
1.4. Характеристика груп гімнастичних вправ як засобу гімнастики .....	17
1.5. Методичні особливості гімнастики як засобу фізичного виховання .....	21
1.6. Класифікація видів гімнастики .....	22
1.6.1. Освітньо-розвиваючі види гімнастики .....	22
1.6.2. Оздоровчі види гімнастики .....	25
1.6.3. Спортивні види гімнастики .....	26
1.7. Нетрадиційні види гімнастики .....	28
1.8. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики .....	30
1.8.1. Види травм. Причини травматизму .....	30
1.8.2. Види фізичної допомоги на заняттях з гімнастики .....	32
1.8.3. Навчання прийомам страховки і допомоги .....	32
1.8.4. Вимоги до страхування під час виконання гімнастичних вправ .....	33
Рекомендована література .....	34
Контрольні питання і завдання для самостійної роботи .....	34
<b>РОЗДІЛ 2. Гімнастична термінологія .....</b>	<b>35</b>
2.1. Характеристика гімнастичної термінології .....	35
2.2. Вимоги до гімнастичної термінології .....	35
2.3. Правила запису загальнорозвивальних і вільних вправ та вправ на гімнастичних приладах .....	36
2.4. Правила користування гімнастичною термінологією .....	38
2.5. Вимоги до проведення загальнорозвивальних вправ .....	39
2.6. Форми запису гімнастичних вправ .....	41
Рекомендована література .....	42
Контрольні питання і завдання для самостійної роботи .....	42
<b>РОЗДІЛ 3. Урок гімнастики в школі .....</b>	<b>43</b>
3.1. Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі .....	43
3.2. Методика проведення окремих частин уроку .....	44
3.3. Педагогічний контроль і аналіз уроку .....	47
3.4. Особливості проведення уроку гімнастики з дітьми шкільного віку .....	53
3.5. Способи проведення ЗРВ на уроках гімнастики .....	56
3.6. Методичні поради щодо навчання стройових вправ .....	61
3.7. Планування навчальної роботи з гімнастики в школі .....	63
3.7.1. Основні документи планування .....	64
3.7.2. Методика складання робочого план-графіку .....	65
3.7.3. Календарний робочий план .....	66

3.7.4. Методика складання план-конспекту уроку .....	67
3.8. Облік навчальної роботи .....	70
Рекомендована література .....	71
Контрольні питання і завдання для самостійної роботи .....	71
<b>РОЗДІЛ 4. Техніка гімнастичних вправ .....</b>	<b>73</b>
4.1. Основи техніки і структура руху гімнастичних вправ .....	73
4.2. Характеристика рухів гімнастичних вправ .....	75
4.3. Послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ .....	76
Рекомендована література .....	77
Контрольні питання і завдання для самостійної роботи .....	77
<b>РОЗДІЛ 5. Організація і зміст тренувальних занять</b>	
<b>у спортивній гімнастиці .....</b>	<b>78</b>
5.1. Засоби спортивної гімнастики .....	78
5.2. Методика навчання гімнастичних вправ .....	79
5.3. Етапи процесу навчання гімнастичних вправ .....	80
5.3.1. Створення попереднього уявлення про вправи .....	80
5.3.2. Розучування вправ .....	82
5.3.3. Закріплення і вдосконалення рухової навички .....	83
5.4. Структура тренувального процесу .....	83
5.4.1. Особливості тренувань в підготовчому періоді .....	84
5.4.2. Особливості тренувань в основному періоді .....	86
5.4.3. Особливості тренувань в перехідному періоді .....	88
5.5. Реалізація принципів дидактики при навчанні	
гімнастичних вправ .....	89
Рекомендована література .....	91
Контрольні питання і завдання для самостійної роботи .....	91
<b>РОЗДІЛ 6. Методика підготовки юних гімнастів .....</b>	<b>92</b>
Рекомендована література .....	99
Контрольні питання і завдання для самостійної роботи .....	99
<b>РОЗДІЛ 7. Організація і проведення змагань .....</b>	<b>100</b>
7.1. Технологія проведення змагань зі спортивної гімнастики .....	100
7.2. Проведення масових змагань з гімнастики в школі.	
Змагання категорії “Б” .....	101
7.3. Основні (керівні) документи при проведенні змагань .....	103
7.4. Керівництво змаганнями зі спортивної гімнастики .....	108
7.5. Техніка суддівства спортивних змагань з гімнастики .....	109
Рекомендована література .....	112
Контрольні питання і завдання для самостійної роботи .....	112
<b>Іменний покажчик .....</b>	<b>113</b>
<b>Предметний покажчик .....</b>	<b>114</b>
<b>Список літератури .....</b>	<b>113</b>

## ВСТУП

Гімнастика з методикою викладання – одна з профільних дисциплін факультетів фізичного виховання. Їй відводиться важливе місце в методиці проведення уроків з основної гімнастики в школі. Основна гімнастика є базовою частиною програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл.

Засоби гімнастики є найбільш ефективними у фізичному вихованні школярів. З їх допомогою можна успішно вирішувати завдання всебічного фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей.

Останнім часом гімнастика збагатилася новими нетрадиційними видами, такими як ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, дихальна гімнастика, стретчинг, шейпінг, каланетика тощо. Посилились вимоги щодо основ знань у фізичному вихованні учнів. Глибокі теоретичні і методичні знання разом з практичними навичками забезпечать різносторонню освіченість майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.

У першому розділі посібника автори розкривають місце гімнастики в системі фізичного виховання, дають характеристику загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) та їх класифікацію. Велика увага приділяється класифікації видів гімнастики, попередженню травматизму, навчанню прийомам страховки і допомоги під час виконання гімнастичних вправ.

У другому розділі розглядаються питання гімнастичної термінології: правила запису загальнорозвивальних і вільних вправ та вправ на гімнастичних приладах; правила користування гімнастичною термінологією; вимоги до проведення ЗРВ; форми запису гімнастичних вправ.

Третій розділ присвячений уроку гімнастики в школі. Автори приділяють увагу методиці проведення окремих частин уроку, способам проведення ЗРВ та надають методичні поради щодо навчання стройових вправ. Також розглядаються питання планування навчальної роботи з гімнастики в школі, складання план-конспекту та обліку навчальної роботи.

У четвертому розділі розглядаються питання техніки гімнастичних вправ: основа техніки і структура рухів гімнастичних вправ; характеристика рухів гімнастичних вправ; послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ.

У п'ятому розділі розглядається методика та етапи навчання гімнастичних вправ, описані особливості тренувань у різних періодах

підготовки гімнастів.

Шостий розділ присвячений методиці підготовки юних гімнастів.

У цьому розділі висвітлюються питання організації і проведення змагань з гімнастики. Особлива увага приділяється проведенню масових змагань з гімнастики в школі, змаганням категорії “Б”.

Самостійна робота студентів передбачає вивчення програмного матеріалу з гімнастики за допомогою підручників, навчальних посібників і додаткових літературних джерел. Автори сподіваються, що посібник може сприяти у подоланні прогалин у теоретичній підготовці студентів. Він може допомогти студентам факультетів фізичного виховання при підготовці до екзаменів.

## Розділ I

### Гімнастика як засіб і метод фізичного виховання

#### 1.1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання

В системі фізичного виховання гімнастика займає особливе місце як один з основних засобів зміцнення здоров'я, удосконалення гармонійного фізичного розвитку і рухових здібностей, формування життєво необхідних рухових умінь та навичок.

Основні засоби гімнастики – спеціально розроблені форми рухів аналітичного характеру, штучно створені для вибіркової, цілеспрямованої дії на організм людини та її рухові можливості. В її арсеналі велика кількість спеціально розроблених вправ (від елементарних рухів до найскладніших за координацією рухових дій), що можуть бути використані як з освітньо-оздоровчою спрямованістю так і в спортивній діяльності людини.

За допомогою гімнастичних вправ формують необхідні в житті рухові уміння і навички. Для цього використовують різноманітні вправи (різні за формою, за структурою, змістом і з різним м'язовим напруженням). Гімнастичні вправи мають можливість вибіркової дії на рухову, а через неї на інші функції організму, психологічні властивості тих, хто займається [22, 5].

Заняття гімнастикою дозволяють використовувати практично усі анатомічно можливі рухи людського тіла і за їх допомогою впливати на розвиток функцій організму і опорно-рухового апарату. Кожна вправа багатофункціональна і може бути використана для різностороннього впливу на людину (в оздоровчих, освітніх, виховних, прикладних цілях), для навчання та розвитку здібностей, необхідних в навчальній, трудовій та військовій діяльності, а також для підготовки молодих жінок до дитородної функції та материнства.

Особлива цінність гімнастики в її освітніх можливостях. Оволодіння аналізом та синтезом рухів тіла людини, поступове ускладнення рухових дій, використання різних варіацій гімнастичних вправ (за формою, руховою структурою, послідовністю виконання елементів) дозволяють наочно пізнати й розширити уявлення про рухові можливості організму та їх загальні закономірності і, таким чином, здійснювати зв'язок між розумовою освітою і фізичним вихованням. Постійна новизна в навчанні різноманітним рухам сприяє



розвитку координації рухів людини. Розв'язання рухових завдань різної складності якнайкраще тренує мозок людини, центральну нервову систему до здатності керувати рухами.

Гімнастика в системі фізичного виховання є найбільш доступним для широкої маси населення засобом і методом різностороннього фізичного, естетичного і духовного виховання. Гімнастичні вправи доступні для дітей і дорослих будь якого віку, статі й фізичної підготовленості. Гімнастикою займаються з дітьми в дошкільних установах, в середніх і вищих навчальних закладах, в побуті та на виробництві. Прикладні гімнастичні вправи використовуються в професійній підготовці до різних спеціальностей та військової служби.

Гімнастика посідає значне місце у системі фізичного виховання школярів. Розділ “Гімнастика” у шкільній програмі розглядається як основний. Засоби гімнастики спрямовані на фізичний розвиток учнів, виховання рухових здібностей, озброєння життєво необхідними руховими уміннями та навичками. Крім того, вони широко використовуються в підготовчій частині уроку з будь-якого розділу програми фізичного виховання та для виховання фізичних здібностей. За допомогою гімнастичних вправ забезпечується різнобічний вплив на особистість школяра, його фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості та загальної рухової координації. Гімнастичні вправи формують правильну поставу та будову тіла, розвивають вміння володіти своїм тілом, удосконалюють рухові здібності (силу, координацію, гнучкість, швидкість, витривалість), психологічні якості людини (волю, сміливість, наполегливість).

Окремі гімнастичні вправи у шкільній програмі використовуються як тести для оцінки стану фізичної підготовленості учнів. Гімнастичні вправи мають великий діапазон застосування у спортивній діяльності в будь-якому виді спорту. Окремі з них застосовуються як підготовчі вправи в багатьох видах спорту, як засоби фізичної підготовки, навчання технічним діям (як підвідні вправи), як допоміжні для вирішення певних завдань тренування (розминка, дихальні вправи, для розслаблення м'язів) [22].

Спортивні види гімнастики: спортивна, художня, спортивна акробатика – найбільш популярні види спорту.

## **1.2. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна**

Гімнастика, як навчальна і наукова дисципліна, має свій зміст, теорію, історію, методи викладання, галузь наукових досліджень.

Гімнастика як педагогічна дисципліна своїм змістом висуває до педагога специфічні вимоги. Він повинен добре знати її оздоровчі, освітні і виховні можливості та історію; вміти користуватися гімнастичною термінологією; володіти методами навчання та проведенням різних форм занять з гімнастики; вміти правильно дозувати гімнастичні вправи для запобігання фізичних і психологічних перенавантажень; забезпечувати попередження можливого травматизму на заняттях.

Теорія гімнастики розглядає питання, які пов'язані зі змістом предмету гімнастики, її цілями і завданнями та її значенням в системі фізичного виховання людей.

Історія гімнастики розкриває процес її розвитку і становлення як одного із засобів і методів фізичного виховання, висвітлює питання, які тісно пов'язані із вдосконаленням засобів і методів гімнастики.

Методика викладання гімнастики є частиною методики фізичного виховання. Вона вивчає загальні основи навчання і виховання, які можна застосувати в гімнастиці або в окремих її видах чи групах вправ. Окремими проблемними питаннями є методика проведення уроку та інших форм занять з гімнастики, методика навчання в спортивному тренуванні, розрядні нормативи тощо.

Практичні завдання спрямовані на вирішення всебічного фізичного розвитку і вдосконалення фізичних здібностей, оволодіння технікою гімнастичних вправ та розвитку професійно-педагогічних навичок [8].

## **1.3. Характеристика ЗРВ і їх класифікація**

Загальнорозвивальними вправами називаються рухи різними частинами тіла і їх поєднання, що виконуються з різною швидкістю і амплітудою та з різним м'язовим напруженням. В якості загальнорозвивальних вправ можуть використовуватись будь-які вправи, що виконуються з метою всебічного розвитку.

Комплекси вправ виконуються без предметів, з предметами (з гімнастичною палицею, скакалкою), з опором (резиновими амортизаторами), з обтяженням (булавами, гирями, гантелями, набивними м'ячами тощо), на приладах масового типу (гімнастичній

стінці і лаві); особливу групу складають парні (зі взаємною допомогою) і групі загальнорозвивальні вправи (з лавою). При виконанні вправ з предметом або обтяженням інтенсивність тренування і вплив на організм підвищується. Ці вправи в більшій мірі сприяють розвитку фізичних здібностей.

Сучасна фізіологія пояснює позитивний вплив загальнорозвивальних вправ на організм людини тим, що діяльність опорно-рухового апарату не ізольована, а взаємопов'язана з діяльністю усіх органів і систем організму, контролюється і регулюється центральною нервовою системою (ЦНС). В свою чергу, діяльність рухового апарату впливає на діяльність ЦНС, отже, і на діяльність всього організму: рухи (робота м'язів) збуджують нервову систему, активізують діяльність кори головного мозку, посилюють кровообіг, дихання, процеси обміну.

Загальнорозвивальні вправи також сприяють формуванню правильної постави: зміцнюються всі групи м'язів, створюється хороший м'язовий корсет, що утримує тіло в правильному положенні. При систематичному виконанні вправ збільшується сила м'язів, швидкість м'язових скорочень, покращується гнучкість, розвивається точність, узгодженість і ритмічність рухів, вдосконалюються координаційні здібності.

Характерні особливості загальнорозвивальних вправ [11]:

1. Загальнорозвивальні вправи за своєю структурою прості і доступні всім категоріям тих, хто займається. Навчати цим вправам досить просто. Достатньо повторити ту чи іншу вправу декілька раз. Необхідно не забувати, що докладати максимальні зусилля можна тільки при виконанні добре засвоєних вправ. В процесі навчання вправ скорочувальні можливості м'язів мобілізуються не повністю. Отже, перш ніж користуватися вправами для розвитку тих або інших фізичних здібностей, необхідно їх заздалегідь засвоїти.

2. З допомогою ЗРВ можна вибірково впливати на окремі частини тіла і групи м'язів. Це дозволяє досягти гармонічного розвитку всіх м'язів.

3. При виконанні ЗРВ відносно легко регулювати фізичне навантаження. Воно залежить від вибору вправ та їх кількості в одному занятті. Важкість вправ залежить від прикладених м'язових зусиль і кількості м'язових груп, що беруть участь у роботі. Навантаження можна регулювати, змінюючи величину м'язових зусиль. Інтенсивність підвищується збільшенням тривалості (кількості

повторень однієї і тієї ж вправи), швидкістю виконання вправи, використанням обтяжень або опору, зміною вихідних положень та включенням вправ, що вимагають значних вольових зусиль.

Навантаження залежить від способу проведення вправ. Загальнорозвивальні вправи можуть виконуватися з різними інтервалами для відпочинку (від 5 до 10 с). Чим менший інтервал відпочинку, тим більше навантаження. Вправи можуть виконуватися без пауз, одна за одною. В цьому випадку навантаження збільшується.

Відомо, що функціональна діяльність нервової системи, внутрішніх органів і м'язів під час виконання вправ зростає поступово. Необхідний деякий час, протягом якого організм пристосовується до цієї роботи. Тому, не можна різко від заняття до заняття збільшувати або зменшувати фізичне навантаження. Рекомендується перші заняття проводити з помірним навантаженням і збільшувати фізичне навантаження не частіше, ніж один раз на тиждень.

У вирішенні завдань фізичного виховання і спортивного тренування загальнорозвивальним вправам відводиться значне місце. Вони застосовуються у формі комплексів для вирішення наступних завдань:

1. Загальний фізичний розвиток і підвищення життєдіяльності організму.

2. Спеціальна підготовка до оволодіння складними руховими навичками (спортивними і трудовими).

3. Цілеспрямований розвиток окремих фізичних здібностей і спеціальних навичок:

а) розвиток сили;

б) розвиток гнучкості;

в) виховання уміння регулювати напруженість і розслаблення окремих груп м'язів;

г) розвиток швидкості м'язових скорочень;

д) вдосконалення координації рухів.

4. Формування правильної постави.

Загальнорозвивальні вправи є основою для комплексів ранкової гігієнічної гімнастики, оздоровчої (різної спрямованості) і виробничої гімнастики. Важливе місце вони займають на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі. Нижче наводиться характеристика цих вправ [3], яка допоможе студентам та молодим вчителям самостійно підбирати вправи для складання комплексів.

*Потягування.* Вправи в потягуванні супроводжуються

різноманітними рухами рук в плечовому, ліктьовому і променевозап'ястному суглобах, в яких приймають участь дельтоподібні м'язи, двохголові і трьохголові м'язи плеча, а також згиначі і розгиначі передпліччя. В розподілі тонусу м'язів тіла і кінцівок суттєве значення відіграє положення голови. Так, виконуючи потягування з підніманням рук вгору, голову нахиляють назад, що сприяє напруженню м'язів спини, необхідного для достатнього прогинання і потягування. При поверненні у вихідне положення голову легко нахиляють вперед, що послаблює напруження в цих м'язах. Вправи для м'язів шиї – повороти голови ліворуч і праворуч, нахили голови вперед і назад та вліво і вправо, кола головою в обидві сторони тощо – можна і потрібно поєднувати з рухами ніг, тулуба, рук. Виконують їх повільно, тому що можуть виникнути запаморочення голови. Правильний вибір і дозування цих вправ з урахуванням індивідуальних особливостей учнів покращують кровообіг і відтік венозної крові від головного мозку, сприяють зниженню артеріального тиску.

Скорочення і розтягування м'язів спини, грудей, плечового поясу і шиї в момент потягування формує правильну поставу тіла, збільшує рухливість хребта і зміцнює нормальну його кривизну. Велика рухливість грудної клітини вдосконалює функцію дихання: воно стає більш глибоким, рідшим та більш ритмічним, збільшується сила вдиху і видиху, підвищується засвоєння кисню і покращується вентиляція легенів. Ці вправи дозволяють в певних межах керувати диханням – подовжувати або скорочувати вдих і видих, робити між ними паузи, змінювати характер дихальних рухів (грудне і діафрагмальне дихання), варіювати їх інтенсивність тощо. Активна робота м'язів спини в момент потягування посилює в них кровообіг. Кров, що збагатилася киснем, доставляє його до м'язів спини, живота та до внутрішніх органів, налагоджуючи їх правильне функціонування.

*Нахили в сторони і колові рухи тулубом.* Ці рухи виконуються за рахунок скорочення м'язів правої або лівої частини тулуба (нахили в сторони) або послідовного скорочення м'язів живота і спини (колові рухи) і розтягування м'язів антагоністів.

При зміні положення тазу в момент нахилу або колового руху і механічної дії цієї зміни на внутрішні органи в роботу включаються м'язи, які підтримують органи черевної порожнини і тазу. Внаслідок активної діяльності і загальної іннервації м'язів живота і спини

покращується функція системи травлення, посилюється кровообіг, що сприяє ліквідації застійних процесів в м'язах, а також в органах черевної порожнини і тазу.

*Повороти хребта* в різні сторони збільшують його рухливість, знімають больові відчуття у поперековому відділі, якщо вони є, і покращують поставу. Виконуються ці вправи із стійки ноги нарізно або широкої стійки ноги нарізно, які сприяють більшій рухливості кульшових суглобів.

Звісно, що при виконанні фізичних вправ фаза вдиху співпадає з таким положенням тіла, при якому створюються найбільш сприятливі анатомічні умови для розширення грудної клітини, а фаза видиху – для її стиснення. В момент нахилу в сторону одна частина грудної клітини знаходиться в стані стиснення, в той час як друга – в стані розширення. Це створює сприятливі умови для дихання. Отже, при виконанні таких вправ необхідно особливу увагу звертати на рівномірність дихання.

*Нахили вперед.* Нахил вперед виконується за рахунок згинання хребта і згинання в кульшових суглобах. Повернення у вихідне положення (в.п.) – розгинання тулуба – відбувається швидше, ніж згинання. Це обумовлено, напевно, намаганням людини швидше прийняти природне положення тіла. Вправа може визивати сильний приплив крові до голови. Цього вдається уникнути, якщо при нахилі голова буде піднята і відведена назад. Напруження м'язів при виконанні цієї вправи змінюється в залежності від положення рук. Так, при підніманні рук вгору центр маси тіла більше віддалений від кульшових суглобів, а тому збільшується навантаження на всі м'язи, які задіяні у виконанні вправи. Умови для дихання при нахилах стають більш сприятливими, особливо для видиху, якщо руки знаходяться на поясі. При згинанні видих стає більш глибоким завдяки зменшенню об'єму черевної порожнини і згинанню хребта. Розгинання тіла супроводжується вдихом. Ускладнюючи основний рух додатковими рухами рук (за голову, вгору, в сторони тощо), можна добитися деякого обмеження грудного дихання, зате діафрагмальне дихання здійснюється безперешкодно і з повною амплітудою.

Нахили вперед зміцнюють зв'язки (особливо зв'язки, що утримують хребет у природному положенні), м'язи тулуба, особливо задньої поверхні тіла, збільшують їх еластичність, зберігають або розвивають рухливість хребців і кульшових суглобів. Ці вправи посилюють кровообіг, сприяють ліквідації застійних процесів, особливо в органах черевної порожнини. Вони сприяють розвитку глибокого діафрагмального дихання, допомагають зберігати рівновагу

тіла при зміні умов стійкості і зміні положення голови у просторі.

*Нахили назад.* Нахили тулуба назад значно впливають на функціональний стан опорно-рухового і нервово-м'язового апарату, на серцево-судинну і дихальну системи. Під час нахилу назад змінюється і нахил тазу, що включає в роботу м'язи тазового дна, які утримують органи черевної порожнини і тазу. Це супроводжується збільшенням кровообігу і сприяє ліквідації застійних процесів в названих органах.

Виконання нахилу назад створює найбільш сприятливі анатомічні умови для вдиху. Повернення у в.п. супроводжується видихом. Виконання вправи з положеннями рук за голову, в сторони, за спину сприяють більш глибокому вдиху. Вправи цієї групи позитивно впливають на дихальну систему – збільшується легенева вентиляція, підвищується засвоєння кисню, покращується грудне і діафрагмальне дихання. Воно стає рідшим, більш ритмічним і глибшим. В залежності від темпу виконання вправ підвищується частота серцевих скорочень (ЧСС). Ці вправи мають велике значення у формуванні правильної постави і є ефективним засобом профілактики сутулості та інших порушень хребта.

*Присіди, випади.* Ці вправи складаються із присіду і підйому із присіду у в.п. Присід виконується під дією маси тіла при поступальній роботі м'язів ніг. Його можна виконувати з опорою на всю стопу (тоді рух виконується за рахунок згинання в кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах). При виконанні вправи активно скорочуються розгиначі кульшових і колінних суглобів, підвищується активність багатьох м'язових груп ніг і змінюється нахил тазу, регулюючи “пасивне” напруження прямих м'язів живота. Під час виконання вправи м'язи спини, рук і голови знаходяться в незначному статичному напруженні.

Присіди і випади зміцнюють м'язи нижніх кінцівок і тазу, збільшують рухливість в кульшових, колінних, гомілковостопних суглобах, сприяють ліквідації можливих застійних процесів крові в нижніх кінцівках, в органах черевної порожнини і тазу, є хорошим засобом профілактики плоскостопості і варикозного розширення вен. Присіди і випади є відмінними вправами для діафрагмального дихання.

*Стрибки.* Стрибки виконуються в різних варіантах – на місці і з пересуваннями. Стрибки і підскоки (стрибки з невеликим відривом ніг від полу) залучають до активної динамічної роботи великі групи м'язів ніг, спини, живота і поясу верхніх кінцівок, посилюють діяльність органів кровообігу і дихання.

Проте необхідно враховувати, що ці вправи відрізняються асиметричним навантаженням на м'язи (працюють головним чином розгиначі) і порушують ритм дихання. Тому стрибки необхідно використовувати обережно, враховуючи індивідуальні особливості учнів.

*Махи і махові рухи з елементами розслаблення.* Ці вправи допомагають більшості м'язів, які приймали активну участь в процесі занять, швидше відпочити, прискорюють відновлювальні процеси у відповідних нервових центрах. В основному це комбіновані вправи, які виконують з великою амплітудою рухів і акцентом на максимально можливе розслаблення м'язів рук, плечового поясу і нижніх кінцівок. Момент розслаблення одних м'язів поєднується з напруженням інших. Махові рухи нижніми кінцівками можуть поєднуватися з симетричними рухами руками в різних напрямках, наприклад мах лівою в сторону, руки вперед.

Виконання махових рухів ногами в поєднанні з рухами руками створює сприятливі умови для діафрагмального і нижнього грудного дихання.

*Розслаблення м'язів верхніх кінцівок.* Вправи на розслаблення застосовуються для того, щоб прискорити відновлення працездатності верхніх кінцівок після силових або швидко-силових вправ. В практиці фізичного виховання розрізняють вправи на розслаблення двох видів: пасивні і активні. При пасивному розслабленні напруження або розтягнення відсутні. При більш ефективному активному розслабленні група працюючих м'язів виконує легку динамічну роботу без застосування будь-яких приладів.

Активне розслаблення м'язів верхніх кінцівок відбувається за рахунок швидкого і прискореного "падіння" верхніх кінцівок під дією сили тяжіння (наприклад, із в.п. руки в сторони). Основною складністю цієї вправи є досягнення потрібного розслаблення без попереднього напруження. В зв'язку з цим перша фаза вправи (20% часу) виконується з напруженням (розтягуванням, скороченням) м'язів, у другій фазі відбувається зниження ступеню напруження до повного розслаблення м'язів і повернення у вихідне положення. В першій фазі вправи виконують вдих, у другій – значно довший, видих.

Розслаблення м'язів верхніх кінцівок супроводжується незначним посиленням газообміну. Посилюються дихальні процеси, що сприяє нормалізації засвоєння кисню та інших живильних речовин. При незначній затраті енергії і середньому збільшенні ЧСС тривалість відновлення працездатності м'язів після вправ на розслаблення



зменшується.

Здатність до розслаблення значно залежить від індивідуальних особливостей нервової системи людини. Далеко не всі володіють здатністю довільно розслабляти м'язи. Однак в процесі регулярних занять такими вправами може оволодіти кожна людина незалежно від віку і фізичної підготовленості.

*Вправи на координацію.* Хороша координація дозволяє легко виконувати велику кількість рухів, необхідних в побуті. Для розвитку координації використовуються спеціальні вправи, які складаються із асиметричних рухів руками і ногами і одночасній роботі м'язів антагоністів. При регулярному повторенні цих вправ рухи стають економічними і раціональними, створюються додаткові енергетичні резерви, які можуть бути використані при більш тривалій м'язовій роботі і роботі високої потужності.

Необхідно враховувати, що ці вправи дають позитивний ефект тільки до того часу, поки їх виконання не стає автоматичним. Вправи, що стають звичними, перестають бути засобом розвитку координаційних здібностей. В зв'язку з цим їх потрібно частіше змінювати, ніж інші вправи.

*Класифікація вправ* – це розподіл фізичних вправ за групами, підгрупами у відповідності зі встановленими ознаками. Вона допомагає орієнтуватися в безлічі існуючих фізичних вправ і відбирати тільки ті, які потрібні для вирішення поставлених завдань. Для цілеспрямованого застосування ЗРВ можна розділити (класифікувати) на декілька груп [11]:

1. За анатомічною ознакою вибору вправ в залежності від роботи тих чи інших м'язових груп:
  - а) вправи для м'язів рук і плечового поясу;
  - б) вправи для м'язів шиї і тулуба;
  - в) вправи для м'язів ніг;
  - г) вправи для м'язів всього тіла.

Вправи усіх 4-х груп можуть бути спрямовані на розвиток сили, гнучкості і швидкості. Але в ізольованому вигляді їх застосовують дуже рідко. Як правило, вправи для рук і плечового поясу поєднують з вправами, що впливають на м'язи тулуба і нижніх кінцівок. Тому, створюючи комплекс ЗРВ, потрібно враховувати, на яку частину тіла переважно впливає та чи інша вправа.

2. За ознакою вибору вправ переважного впливу або роботи м'язів в певному режимі: на силу, гнучкість, швидкісно-силового

характеру, на витривалість та інші рухові якості людини.

3. За ознакою методологічної значимості вправ: на координацію рухів, поставу, дихальні вправи тощо.

4. За ознакою використання вправ: без предметів, з предметами (палиця, гантелі, набивні і гумові м'ячі, скакалки тощо); на гімнастичних приладах і з приладами (гімнастична лава тощо); на тренажерах.

5. За ознакою організації групи. Загальнорозвивальні вправи, що виконуються одним, удвох, утрьох, в колі, в зімкнутих колонах і шеренгах, в русі.

6. За ознакою вихідних положень, з яких виконуються вправи: із стійок, присідів, упорів, положення сидячи і лежачи, висів тощо.

Проте, цей розподіл умовний, тому що при виконанні багатьох вправ, спрямованих для однієї частини тіла, приймає участь значна кількість і інших м'язів.

#### **1.4. Характеристика груп гімнастичних вправ як засобу гімнастики**

Гімнастика містить у собі систему спеціально розроблених фізичних вправ. Вона включає велику кількість вправ, які спрямовані на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку.

Гімнастичні вправи виникли в зв'язку з необхідністю задоволення життєвих потреб людини. Їх основою є рухи, які запозичені із трудової, бойової і побутової діяльності людини (ходьба, біг, лазіння, стрибки, переповзання, рівноваги, метання, подолання перешкод, перенесення вантажу тощо). В міру розвитку суспільства і наукових знань про практику фізичного виховання стали виникати абстрактні вправи, що представляють собою елементарні рухи, виділені з цілісних рухових дій. Вони становлять більшість гімнастичних вправ і застосовуються головним чином для навчання основам рухів, для розвитку фізичних здібностей і вирішення різних педагогічних завдань. Сюди входять вправи для окремих частин тіла, вправи на різних гімнастичних приладах тощо. Арсенал гімнастичних вправ дуже різноманітний.

Система гімнастичних вправ постійно удосконалюється. Вправи виконуються відповідно до вимог гімнастичного стилю, що передбачає визначену манеру виконання, дотримання встановлених технічних вимог (за зовнішньою формою) і визначеного характеру виконання. Вправи в гімнастиці, як правило, виконуються з визначених вихідних

положень, завдяки цьому можна цілеспрямовано впливати на організм людини, а також формувати відповідні рухові навички. Вправи виконуються як без предметів, так і з ними.

Застосування гімнастичних приладів (лави, буми, сходи, шести, канати) і предметів (палиці, гантелі, булави, набивні м'ячі, амортизатори тощо) сприяє удосконалюванню рухових можливостей учнів.

З урахуванням переважного впливу на фізичний розвиток людини гімнастичні вправи можна розділити на:

1) вправи, переважно спрямовані на загальний розвиток фізичних здібностей і рухових можливостей (стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, різні поєднання цих вправ у формі ігор та естафет); вправи, переважно спрямовані на формування життєво необхідних навичок і умінь (прикладні вправи, прості стрибки);

2) вправи, переважно спрямовані на розвиток і удосконалювання рухових здібностей і вольових якостей (вільні вправи, опорні стрибки, вправи на приладах та вправи, що використовуються в акробатиці та художній гімнастиці).

Такий розподіл вправ полегшує їх вибір для вирішення різних педагогічних завдань.

Гімнастичні вправи піддаються різному методичному оформленню: включаються в зміст ігрових дій, застосовуються в змаганнях. За допомогою різних способів проведення вправ можна вирішувати різні педагогічні завдання. Так, при повільному виконанні вправи переважно розвивається сила, а при швидкому – швидкісні здібності. Наприклад, лазіння по канату в одних випадках застосовується для формування й удосконалювання навички лазіння, а в інших – для розвитку швидкісно-силових здібностей.

Їх прийнято класифікувати відповідно до педагогічних завдань, що вирішуються за допомогою вправ: стройові, загальнорозвивальні, вільні, прикладні, стрибки, вправи на приладах, акробатичні та вправи ритмічної і художньої гімнастики [14].

1. Стройові вправи – спільні дії в ладі. Вони містять у собі різні способи дій на місці, пересування, побудови і перебудування, розмикання і змикання. Одні з них передбачені Стройовим статутом Збройних Сил, інші затвердилися в процесі практичної роботи з гімнастики. Ці вправи мають велике прикладне і дисциплінуюче значення, сприяють формуванню правильної постави, стройової постави, вихованню почуття ритму і темпу. Вони застосовуються на

уроках фізичного виховання, у масових гімнастичних виступах, на фізкультурних парадах, різних святкових оглядах, демонстраціях тощо.

2. Загальнорозвивальні вправи виконуються різними частинами тіла без предметів і з предметами, а також на гімнастичних приладах. Вони впливають на окремі групи м'язів, частини тіла і на весь руховий апарат в цілому, позитивно впливають на поставу, полегшують процес оволодіння різноманітними навичками. Фізичне навантаження регулюється відповідним вибором вправ, зміною вихідних положень, числа повторень, темпу, інтенсивності і послідовності їхнього виконання. Це дозволяє поступово підвищувати працездатність і життєдіяльність організму. Загальнорозвивальні вправи, як правило, виконуються у виді комплексів, що мають різне призначення (розминка, ранкова гімнастика тощо).

3. Вільні вправи являють собою сполучення різних рухів різними частинами тіла: кроків, стрибків, поворотів, окремих елементів художньої гімнастики тощо. Це можуть бути комбінації різної тривалості й інтенсивності, підпорядковані певному композиційному задумові і установленим вимогам. Основна їх мета – розвиток і удосконалювання координаційних здібностей, виховання почуття ритму і краси рухів, оволодіння основними характеристиками рухів (напрямком, амплітудою, швидкістю, м'язовим напруженням), а також здатністю виконувати рухи одночасно і послідовно, симетрично і не симетрично.

4. Прикладні вправи: ходьба, біг, метання, лазіння, перелізання, подолання перешкод, піднімання і перенесення вантажу, рівноваги. Учні, виконуючи їх, оволодівають основними життєво необхідними навичками й уміннями, навчаються застосовувати їх у різних ситуаціях. Комплексне застосування прикладних вправ є одним із основних засобів різнобічного фізичного розвитку.

5. Стрибки використовуються для розвитку стрибучості, а також сили ніг і рук, швидкості і точності руху, спритності, сміливості і рішучості.

У гімнастиці застосовуються безопорні (прості) стрибки й опорні. До першого відносяться стрибки в глибину, довжину, висоту, зі скакалкою тощо; до других – стрибки через різні прилади (козла, коня тощо) з додатковою опорою руками (поштовхом). Стрибки сприяють поліпшенню функціонального стану організму.

6. Вправи на приладах (кінь, кільця, бруси, перекладина) –

основні засоби спортивної гімнастики. Конструктивні особливості приладів і незвичайність опори (переважно руками) обумовлюють значну інтенсивність цих вправ. Усебічна фізична підготовленість, а також високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей, вольових якостей і тренуваності вестибулярного апарату – основна умова їх успішного оволодіння.

7. Акробатичні вправи, як і вправи на приладах, відносяться до спортивних рухів. Проте різноманітність та широкий діапазон важкості дозволяють їх застосовувати на заняттях з різним контингентом. Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, гнучкість, швидкість реакції, орієнтування в просторі, зміцнюють органи дихання і кровообігу і є діючим засобом тренування вестибулярного апарату.

8. Вправи художньої гімнастики, подібно вільним вправам, являють собою комбінації, що складаються з різних за складністю елементів. Вони нерозривно зв'язані з музикою, мають танцювальний характер, характеризуються композиційною цілісністю і динамічністю. За допомогою цих вправ вирішуються не тільки загальні завдання, але й спеціальні:

а) виховання умінь додавати рухам різний емоціональний відтінок, різноманітні відтінки сили, швидкості, а також танцювальність;

б) поглиблене естетичне виховання та підвищення їхньої музичної культури.

Поряд з перерахованими групами вправ у гімнастиці широко застосовують рухливі ігри, основу яких складають різноманітні рухові дії, частково обмежені правилами.

Також в гімнастиці використовують естафети, які мають більш виражений елемент змагання у порівнянні з іграми. У зміст естафет можуть входити такі завдання, як метання в ціль, стрибки, лазіння, переповзання, вправи в рівновазі, перенесення вантажу, завдання на кмітливість тощо. У найбільш складних іграх і естафетах використовуються рухові дії, що сприяють досягненню високого рівня фізичної підготовленості і спортивної майстерності.

### 1.5. Методичні особливості гімнастики

Розмаїтість основних засобів гімнастики, специфіка їх змісту, строга регламентація діяльності тих, хто займається, історичні традиції, у значній мірі сформувавши методичні особливості гімнастики,

які визначають її значення та специфіку системи фізичного виховання. Найбільш характерними та значущими є наступні [7, 30, 22, 5, 14]:

1. Гімнастичними вправами, у складі яких велика кількість різних рухів, можливо усебічно впливати на розвиток функцій організму.

2. За допомогою гімнастичних вправ можлива відносно локальна дія на різні ланки рухового апарату та системи організму.

3. При виконанні гімнастичних вправ можливо достатньо достовірно регулювати навантаження і строго регламентувати навчальний процес.

4. Кожна окрема гімнастична вправа, в залежності від методу її застосування, багатфункціональна і може бути спрямована на різні цілі, наприклад стрибки можуть застосовуватись для виховання стрибучості, витривалості або для розвитку координаційних можливостей, психологічних здібностей: сміливості та рішучості.

5. Можливо ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних положень, з'єднання їх у зв'язки, включення в комбінації, виконання в умовах м'язової, психічної втоми, емоційного збудження або пригнічення, а також виконання вправ на приладах, в різних навколишніх умовах.

6. Методика навчання гімнастичним вправам має свою специфіку у зв'язку з умовами виконання: дотримування гімнастичного стилю, точність визначених технікою виконання параметрів руху, ризик при виконанні деяких вправ.

7. Гімнастичні вправи сприяють вихованню вольових здібностей людини: наполегливості у подоланні труднощів, сміливості, рішучості.

8. Гімнастичні вправи впливають на естетичне виховання учнів (удосконалювання форм рухів, пластику, виразність, точність, поєднання з музикою).

9. За допомогою гімнастичних вправ широко вирішуються оздоровчі завдання: формування м'язового рельєфу тіла, формування постави й виправлення її дефектів, підвищення рівня розвитку фізичних здібностей, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності.

10. Гімнастичні вправи можуть бути спрямовані на формування рухових умінь і навичок необхідних у житті, у побуті, трудовій, військовій діяльності та спорті.

## **1.6. Класифікація видів гімнастики**

Гімнастичні вправи – універсальний засіб фізичного виховання за допомогою якого вирішуються завдання освіти, оздоровлення, спортивної підготовки, відновлення та лікування, набуття необхідних для життя рухових умінь та навичок.

Завдяки розмаїтості вправ заняття гімнастикою забезпечують всебічну фізичну підготовку і дають змогу розвивати до високого рівня фізичні та рухові можливості людини.

Неодмінною передумовою ефективності занять гімнастикою є додержання системи в застосуванні її засобів. У процесі розвитку гімнастики визначився розподіл вправ і засобів за ознакою спрямованості їх дії на організм людини та завдань, що вирішуються за їх допомогою. Поступово визначились окремі види гімнастики та їх кваліфікація.

Систематика кваліфікації була розроблена фахівцями і затверджена Всесоюзною гімнастичною конференцією в 1948 році, а потім уточнена в 1968 і 1984 роках.

Види гімнастики різняться за ознакам їх спрямованості на вирішення освітньо-педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань [30, 22, 5] (рис. 1).

### **1.6.1. Освітньо-розвиваючі види гімнастики**

*Основна (загальна) гімнастика* широко застосовується на заняттях із дітьми та дорослими. Їй належить ведуча роль у фізичному вихованні дітей дошкільного і шкільного віку (вона покладена в основу державних програм із фізичного виховання). Систематичні заняття основною гімнастикою в зрілому віці сприяють утриманню високого рівня працездатності впродовж тривалого періоду життя людини.

Засоби основної гімнастики досить різноманітні. До них відносяться такі вправи: стройові, загальнорозвивальні, прикладні, вільні та вправи у висах і упорах на гімнастичних приладах, нескладні акробатичні вправи. Велика різноманітність вправ та їх багатofункціональна направленість дають можливість впливати на підвищення функціональних можливостей організму людини, розвиток фізичних і рухових можливостей, сприяти формуванню життєво необхідних рухових навичок та збагаченню рухового досвіду.



Рис. 1. Види гімнастики (Савченко М., 2005)



Заняття основною гімнастикою в загальноосвітній школі можуть проводитися у різних формах, на уроках фізичної культури та в позакласній роботі. Основна їх направленість – зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку учнів, формування правильної постави та культури рухів та життєво необхідних рухових умінь та навичок, виховання вольових якостей (наполегливості, сміливості й рішучості).

*Атлетична гімнастика* – засіб для виховання м'язової сили, силової витривалості, підвищення функціональних можливостей організму й укріплення здоров'я, формування атлетичних, скульптурних м'язових форм тіла, виправлення недоліків фігури, формування правильної постави.

В заняттях атлетичною гімнастикою використовуються загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами (палиці, набивні м'ячі, скакалки, еспандери, гантелі, гирі, штанга). Для виховання сили широко використовуються вправи з обтяженням власною вагою на гімнастичних приладах та обладнанні. Великої популярності набули заняття атлетичною гімнастикою в спеціально обладнаних тренажерних залах.

*Жіноча гімнастика* враховує особливості жіночого організму. Саме тому, при виборі вправ, увагу звертають на розвиток сили, витривалості м'язів ніг, тазу, живота і спини.

Засоби жіночої гімнастики: усі види загальнорозвивальних вправ, із предметами та без предметів; спеціальні вправи на гімнастичній стінці, лаві; вправи художньої та ритмічної гімнастики, аеробіки та атлетичної гімнастики.

### **1.6.2. Оздоровчі види гімнастики**

*Гігієнічна гімнастика* – спрямована на оздоровлення й загартування організму людини, підтримки бадьорості, підвищення життєдіяльності.

Форми занять – ранкова гімнастика, вправи на протязі дня для попередження втоми, а увечері – для зняття нервової напруги, послаблення м'язового тону.

Основний зміст занять гігієнічною гімнастикою: поєднання

загальнорозвивальних вправ з прийомами масажу й загартування організму, повітряними та водними процедурами.

*Гімнастика на виробництві* вирішує завдання оздоровлення працівників, підвищення їх працездатності й продуктивності праці. Практично використовують дві форми занять:

- *ввідна гімнастика* до початку робочого дня для активізації і підготовки функціональних систем організму працівників до трудової діяльності;

- *фізкультурні паузи*, як фактор активного відпочинку для зняття втоми і відновлення працездатності.

Такі форми занять оздоровчою гімнастикою доцільні по своїй спрямованості протягом шкільного робочого дня. Враховуючи недостатність рухової активності, тривале положення учнів у сидячому стані під час уроків, велике значення мають фізкультурні паузи із застосуванням спеціальних вправ, спрямованих на формування правильної постави та дихальних вправ. Велика ефективність активного відпочинку під час перерв між уроками: гімнастичні вправи ігрового та змагального характеру, рухливі ігри.

*Ритмічна гімнастика* – різновид оздоровчої гімнастики. У її змісті виконання комплексів вправ під музичний супровід, у складі яких загальнорозвивальні вправи, елементи художньої гімнастики та хореографії, стилізовані види ходьби, бігу, стрибків та інші нескладні за технікою вправи. Емоційність, доступність вправ ритмічної гімнастики найбільше підходить для жінок. Заняття ритмічною гімнастикою сприяють розвитку координації рухів, пластики, гнучкості, формуванню правильної постави, ритмічності, граціозності, красоти рухів, руховій витривалості.

*Лікувальна гімнастика* спрямована на відновлення здоров'я та працездатності людини, застосовується в поєднанні з терапевтичними засобами для лікування різних захворювань і травм. Гімнастичні вправи, що складають основу засобів лікувальної фізичної культури, широко застосовуються для відновлення функцій опорно-рухового апарату людини, виправлення недоліків будови тіла та постави, лікування захворювань серцево-судинної системи, порушення обмінних процесів, розладів нервової системи [15, 22, 14].

### 1.6.3. Спортивні види гімнастики

*Спортивна гімнастика* – олімпійський вид спорту. Чоловіче багатоборство включає вправи на коні, кільцях, брусах, перекладині, опорні стрибки та вільні вправи, а жіноче – опорні стрибки, вправи на різновисоких брусах, на гімнастичній колоді та вільні вправи.

Вправи спортивної гімнастики характеризуються як складно координаційні дії, що виконуються у відносно постійних умовах. Відносно постійні умови виконання вправ обумовлюються правилами змагань, єдиним стандартом гімнастичного обладнання, послідовністю чергування видів багатоборства.

Оцінка майстерності спортсмена визначається критеріями трудності програми та якості її виконання. Трудність вправи залежить від координаційної складності та ступеня фізичних і психологічних зусиль, що витрачаються гімнастами при її виконанні. Якість виконання визначається виконанням вправи на добрій технічній основі з точністю, чіткістю, достатньою амплітудою руху, дотриманням гімнастичного стилю. Поряд зі змістом вправ оцінюється і їх композиційний малюнок (складання комбінації з урахуванням специфічних закономірностей поєднання окремих елементів у єдине ціле згідно із сучасними тенденціями розвитку гімнастики).

Змагання зі спортивної гімнастики передбачають визначення переможців у командному заліку і особистому багатоборстві та в окремих видах багатоборства. В межах держави проводяться класифікаційні змагання з метою підготовки спортсменів вищих розрядів і відбору їх до чемпіонатів світу та Олімпійських ігор.

*Художня гімнастика* – жіночий вид спорту. В зміст художньої гімнастики входять танцювальні вправи без предметів та з предметами (м'ячем, обручем, стрічками, скакалкою тощо). У складі вправ елементи хореографії, класичних і народних танців, акробатики та специфічні рухи з предметами. Комбінації елементів представляють собою визначену композицію і виконуються під відповідний музичний супровід. Відмітною рисою художньої гімнастики є безпосередній зв'язок із музикою, відповідність вправ змісту й характеру музичного твору. Музика і, в першу чергу, відтінки музичної динаміки визначають не тільки ритм, швидкість, а й ступінь м'язової напруги кожного руху. Музика, діючи на психіку спортсменів, надає вправі емоційний характер і естетичне сприймання.

Змагання з художньої гімнастики представляють собою змагання в багатоборстві та в окремих його видах (з обов'язковою та довільною

програмою). У змаганнях оцінюється не тільки складність і техніка виконання вправ, а і відповідність музичного супроводу (по темпу, ритму, музичній динаміки, структурі та характеру музичного твору).

З художньої гімнастики проводяться різні міжнародні змагання, окремо першості Європи й світу та Олімпійські ігри.

*Спортивна акробатика*, як вид спорту представлений трьома видами акробатичних вправ: акробатичні стрибки (у чоловіків і жінок), парні вправи (чоловічі й змішані), групові та вільні вправи. Зміст спортивної акробатики досить різноманітний.

Акробатичні стрибки на доріжці представляють собою серії акробатичних елементів, що виконуються злито: перевороти та сальто різних видів і складності. Майстерність спортсмена оцінюється згідно правил змагань за критеріями координаційної складності вправи, стилю та технічної якості її виконання, ступеню фізичних і психологічних зусиль спортсмена. Акробатичні стрибки виконуються на спеціальній доріжці, яка відповідає стандарту, згідно правил змагань.

Зміст парної й групової акробатики складають статичні (піраміди) і темпові вправи (плечові та вольтижування). Змагальні вправи являють собою композицію в якій передбачається складання піраміди

(у парних вправах виконуються різноманітні підтримки партнерів один одного в різних позах і положеннях тіла), в закінчення вправи – вольтижування з плечей, рук у руки та зіскоки верхніх партнерів.

Вільні вправи являють собою композицію, у складі якої елементи акробатики: переكاتи, перевороти, сальто, стійки, рівноваги, поєднані логічними переходами один від одного, елементами хореографії. Виконуються під музичний супровід на гімнастичному килимі.

Кожен із видів акробатики має свою програму та спеціальні вимоги, що визначають спортивну кваліфікацію спортсменів.

## 1.7. Нетрадиційні види гімнастики

Усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на східні та європейські, а останнім часом і на американські, що стали інтернаціональними.

На відміну від східних (йога, ушу, циган, східні єдиноборства), європейські системи порівняно молоді. Європейській та американській школам притаманна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. М'язовій системі надається першочергова роль у підтриманні здоров'я.

Східні оздоровчі системи особливу увагу звертають на комплексність триади: рух, дихання й свідомість. Особливість східних систем полягає в тому, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості (чесність, доброту, любов до людей, повагу до Вчителя, благородство тощо).

Розробки конкретних систем оздоровчого тренування на основі м'язових пріоритетів порівняно молоді: методики гімнастики існують близько 200, спортивних ігор – до 100, оздоровчого бігу (джоггінгу) – до 50 років. Крім того, безперервно виникають і вдосконалюються наукові, індивідуальні та авторські системи оздоровчого фізичного тренування. Характеристика окремих оздоровчих видів гімнастики наведена нижче [23, 20, 12].

*Ритмічна гімнастика* – один із різновидів оздоровчих видів гімнастики. Вона включає різноманітні прості за технікою виконання фізичні вправи. Кращі спеціалісти світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців створили вправи, які активно впливають на м'язи і суглоби всього тіла. Крім цього, ритмічна гімнастика запозичила деякі прості елементи із акробатики, художньої гімнастики, хореографії, а також з інших видів фізичних вправ. Вправи ритмічної гімнастики виконуються під музику, основна відмінність якої – чіткий ритм. За допомогою засобів ритмічної гімнастики можна розвивати фізичні здібності (силу, витривалість, швидкість, гнучкість та спритність), підвищувати працездатність, формувати правильну поставу, розвивати відчуття ритму та пластичність.

*Аквааеробіка* – це система фізичних вправ, що використовується у воді. Цими вправами можуть займатися діти, жінки й люди похилого віку. В наш час аквааеробіка являє собою найбільш універсальний засіб впливу на організм тих, хто займається з метою підвищення фізичного стану.

Вправи аквааеробіки можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, яка може бути реалізована у воді, або бути частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ (ходьба, біг, їзда на велосипеді, ходьба на лижах тощо).

Основні рухи аквааеробіки виконуються в наступних вихідних положеннях: стоячи, у півприсіді, лежачи, з опорою на бортик басейну, на мілині (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від пояса до плечей), при безопорному положенні на глибокому місці, із предметами й підтримкою партнерів.

*Каланетика* розроблена американською балериною Каллан Пінкней. Ці фізичні вправи будуються на основі статичного напруження і розтягування різних м'язових груп. Кожна вправа розроблена таким чином, що одночасно працюють всі основні м'язи тіла на відміну від видів фітнесу, коли при напруженій роботі лише окремих м'язових груп інші залишаються не задіяними. Методика виконання не має вікових і методичних обмежень. Рекомендована як жінкам, так і чоловікам з метою корекції фігури і усунення недоліків тіла будови.

*Шейпінг* – це система занять фізичними вправами для дівчат і жінок, в якій поєднуються засоби ритмічної гімнастики з атлетизмом, а також використовуються вправи на тренажерах, масаж і водні процедури. При заняттях шейпінгом велика увага приділяється раціональному харчуванню.

Існує декілька варіантів визначення шейпінгу як системи фізичних вправ:

- система гімнастичних вправ, яка спрямована на формування зовнішніх форм тіла людини;
- система фізичних вправ, що дозволяє коректувати окремі параметри статури;
- спосіб спрямованого тренування для корекції зміни фігури і складу тіла.

У порівнянні з іншими видами оздоровчої гімнастики шейпінг має ряд відмінностей. По-перше, для оцінки фізичного розвитку тих, хто займається, проводяться антропометричні вимірювання, які дозволяють визначити функціональні можливості, оцінити статуру та вибрати відповідну програму тренувань. По-друге, вся система занять шейпінгом забезпечується наявністю комп'ютерних технологій, починаючи з діагностики вихідного стану, консультативної допомоги для всіх видів контролю за змінами окремих параметрів та кінцевих

результатів. По-третє, на заняттях з шейпінгу використовуються відео програми, які полегшують роботу інструктора і дозволяють йому більш ефективно управляти процесом тренувань.

*Фітнес* – це система, яка охоплює не тільки тілесні рухи, але й усе, що може принести користь тілу людини. До нього належить контрольне тренування серцево-судинної системи, коректна техніка дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу і створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслабитися, раціональне харчування, що забезпечує організм потрібною енергією.

Великою популярністю користується зараз не тільки у юнаків, але й у дівчат *атлетична гімнастика*. Атлетична гімнастика – це система вправ спрямованих на розвиток силових здібностей. Вона включає вправи без обтяжень і предметів, силові вправи на гімнастичних приладах, вправи з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі, гирі, штанга), вправи на тренажерах. Також використовуються допоміжні вправи на розслаблення, гнучкість. Перевага атлетичної гімнастики виявляється саме там, де виявляє слабості гімнастика ритмічна. Вона дозволяє зміцнювати м'язові групи, виправляти недоліки м'язового розвитку, формувати за відносно короткі терміни естетичні форми тіла. Але з іншого боку, заняття атлетичною гімнастикою проходять на відносно низькому емоційному рівні, на забезпечують достатнє навантаження на серцево-судинну і дихальну системи, недостатньо сприяють розвитку гнучкості і рухливості в суглобах. Тобто, навпаки, де в ритмічній гімнастичній є перевага, а в атлетичній – недоліки.

## **1.8. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики**

Заняття з фізичної культури і спорту повинні сприяти зміцненню здоров'я, загартуванню організму людини, всебічному розвитку й оволодінню певними руховими навичками. Специфіка гімнастичних вправ потребує суворого дотримання відповідних організаційних і методичних вимог, порушення яких призводить до травм.

### **1.8.1. Види травм. Причини травматизму**

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

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

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

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

На думку Мехоношина М.О. [16], основними причинами травматизму в гімнастиці є:

1. *Недостатньо кваліфікована організація занять та змагань* (розминка, відсутність концентрації уваги, поділ студентів на групи без урахування рівня підготовки, запізнення та неорганізоване відвідування занять).

2. *Відсутність принципів та порушення методики навчання і тренування* (виконання непосильних вправ, швидкий перехід від простих і легких вправ до складних, відсутність автоматизму вправ, які пізніше поєднуються у комбінації, недооцінка базової фізичної підготовки і значення розминки, відсутність індивідуального підходу в навчанні та тренуванні).

3. *Недостатня виховна робота з учнями* (відповідальність та свідоме ставлення до занять, відсутність взаєморозуміння в колективі, особиста гігієна, різноманітні відволікання перед виконанням комбінацій на приладах, недотепні репліки членів групи чи інших людей).

4. *Несвоєчасна перевірка обладнання* (стан місць занять та приладів, відсутність співвідношення розмірів спортивної форми будові тіла гімнаста).

5. *Порушення санітарно-гігієнічних вимог* (зал, роздягальні, душові).

6. *Відсутність систематичного медичного контролю* (ігнорування лікарського нагляду, відвідування занять та змагань у хворобливому стані й недолікованими травмами, участь у змаганнях у стані перетому, перетренування, з легкими травмами).

7. *Недооцінка прийомів страхування та самострахування.*

8. *Некваліфіковане використання прийомів страхування.*



### 1.8.2. Види фізичної допомоги на заняттях з гімнастики

На заняттях з гімнастики з метою правильного навчання та безпеки здійснюється страхування і допомога [5, 16].

Страховка – це комплекс дій, спрямованих на здійснення безпеки.

Страхування – це готовність тренера та його безпосередні дії і втручання в виконання вправи використовуючи прийоми допомоги і ловіння з метою здійснення безпеки та правильного виконання завдання.

Самострахування – це дії виконавця вправи спрямовані на запобігання травматизму та здійснення безпеки.

Прийоми виконуються безпосередньо руками, або здійснюються за допомогою використання приладів (гірка матів, пояси – “лонжі”, інші спеціальні прилади).

*Допомога* – полегшення виконання вправ та умов оволодіння технікою, однак потрібно поступово переходити до самостійного виконання вправ.

*“Проведення”* – форма допомоги від початку до закінчення окремого елемента, вправи.

*Підштовхування* – короткочасна допомога у необхідний момент з дозуванням зусиль.

*Підтримка* – допомога тренера статичних положень: “хрест”, стійка на руках, “міст”, горизонтальна рівновага на кільцях тощо.

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

Страхування на брусах (паралельних) здійснюється тільки знизу (під жердинами), не дивлячись на висоту встановлення приладу.

### 1.8.3. Навчання прийомам страховки і допомоги

Кожна гімнастична вправа вимагає особливих прийомів страховки, допомоги і самостраховки. При навчанні цим прийомам необхідно добре знати техніку виконання вправи і можливі помилки, які можуть бути допущені учнями. Прийоми страховки і допомоги вивчаються одночасно із навчанням гімнастичним елементам. Вчитель показує і пояснює учням вихідне положення учня, що виконує страховку, вказуючи на спосіб захвату і можливі дії у випадку неправильного виконання вправи, а потім практично відпрацьовуються прийоми страховки і допомоги. Перед кожним підходом для страховки необхідно запитувати учнів, як вони її будуть виконувати. Дії учнів,

що виконують прийоми страховки і допомоги, вчитель повинен постійно контролювати. Тільки після оволодіння навичками їх можна допускати до самостійного виконання страховки і допомоги.

Обов'язковість навчання учнів прийомам страховки і допомоги пояснюється тим, що вчитель не може сам забезпечити учням страховку під час проведення занять груповим способом, коли одночасно працює декілька відділень на різних гімнастичних приладах. Навичками страховки і допомоги повинен володіти кожний, той хто займається гімнастикою, а особливо студенти фізкультурних навчальних закладів.

Забезпечення страховки і допомоги виховує в учнів відповідальність за це доручення і професійну компетентність.

#### **1.8.4. Вимоги до страхування під час виконання гімнастичних вправ**

Основною причиною отримання травм на заняттях гімнастикою є відсутність ефективного страхування, фізичної допомоги і самострахування. Види страхування та фізичної допомоги тісно пов'язані між собою і доповнюють один одного. Під страхуванням розуміють готовність вчителя (учня) надати допомогу учню у випадку невдалого виконання вправи, щоб запобігти отриманню травми.

Слід урахувати, що виконання гімнастичних вправ досить часто пов'язане з ризиком, особливо на гімнастичних приладах та в акробатиці. Недостатня координація рухів, неточність, помилки в техніці виконання можуть призвести до ударів у прилад, зриву й падінням, і як наслідок – до травм. Тому забезпечення страховкою виконання вправи учнем – обов'язкова умова попередження травматизму.

Вимоги до страховки [5]:

- 1) добре розумітись у техніці виконання вправи, передбачати можливі місця зриву й падіння, щоб своєчасно забезпечити страховку;
- 2) володіти способами й прийомами страховки з урахуванням характеру вправи, рівня фізичної й технічної підготовленості учня;
- 3) враховувати індивідуальні особливості учня;
- 4) уміти правильно вибирати місце й момент для страховки, не заважаючи учню;
- 5) не використовувати для страховки непризначені, несправні підставки та пристрої.

### Рекомендована література:

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. С. 4-41.
2. Кривенко А.П., Желізняк М.М., Пеньковець Д.В. Оздоровча гімнастика як засіб фізичного виховання молоді // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 81 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. М.О. Носко. Чернігів: ЧДПУ, 2010. С. 255-257. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)
3. Кривенко А.П. Стрійові вправи з методикою навчання : методичні рекомендації. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 7-15.
4. Мехоношин С.О. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання): монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 216 с.
5. Попов Э.М. Гимнастика: учеб. пособие. Тула: изд-во ТулГУ, 2007. 230 с.
6. Савченко М. Теорія і методика гімнастики: навчально-методичний посібник. Херсон: ХДУ, 2005. 157 с.

### Контрольні питання і завдання для самостійної роботи

1. Яке місце займає гімнастика в системі фізичного виховання?
2. Які вимоги висуває гімнастика до педагога, як педагогічна дисципліна?
3. Назвіть окремі проблемні питання гімнастики, які є предметом наукових досліджень.
4. Яке місце займають ЗРВ у вирішенні завдань фізичного виховання і спортивного тренування?
5. Дайте коротку характеристику окремим загальнорозвивальним вправам.
6. Як можна класифікувати ЗРВ?
7. Як класифікують види гімнастики?
8. Назвіть нетрадиційні види гімнастики і дайте їм коротку характеристику.
9. Назвіть основні причини травматизму на заняттях з гімнастики.
10. Перелічіть прийоми допомоги, які використовують під час навчання учнів вправам на гімнастичних приладах.
11. Як навчити учнів прийомам страховки і допомоги?
12. Перелічіть основні вимоги до страхування.

## Розділ 2

### Гімнастична термінологія

#### 2.1. Характеристика гімнастичної термінології

*Гімнастична термінологія* – це система термінів для короткого і чіткого позначення понять, предметів, вправ, а також правил їх виникнення і застосування, форм запису і скорочень. Термінологія гімнастики є базовою основою усій спортивній термінології і має значний обсяг понять, категорій, правил користування [8].

У гімнастиці виділяють такі групи термінів:

а) *узагальнені* терміни, що використовують для визначення загальних понять: елемент, сполучення, комбінація, вільні вправи;

б) *конкретні* терміни, що визначають ознаки конкретних вправ: стійка, упор, вис, оберт, перекид, сальто тощо;

в) *додаткові* терміни, що використовуються для уточнення інформації, вказуючи напрям руху, спосіб виконання, умови опори тощо (наприклад, вперед, боком; переворотом, розгином, махом; на передпліччях, на лопатках, на животі).

До гімнастичних термінів висуваються такі основні вимоги, як доступність, точність і стислість.

До 1938 року в гімнастиці використовувалися терміни шведської, німецької та сокольської гімнастичних систем, переведені на російську мову циркові та балетні терміни. Сучасна гімнастична термінологія була введена в 1938 році на основі літературної російської мови. Після здобуття незалежності України у 1991 році, виникла потреба у розробці сучасної української гімнастичної термінології. Сучасна гімнастична термінологія різних регіонів України дуже відрізняється. Тому проблема розробки єдиної української термінології залишається відкритою.

#### 2.2. Вимоги до гімнастичної термінології

Гімнастичні терміни можуть визначати: загальні поняття (гімнастика, акробатика тощо), назви приладів, інвентарю (перекладина, місток, верхня жердина тощо), гімнастичні вправи (перекид, присід, упор тощо). До термінів висуваються вимоги доступності, точності і стислості [8].

1. *Доступність*. Доступність термінології забезпечується насамперед точним добором термінів і правильним користуванням ними. Вона повинна спиратися на основний фонд мови, яка

використовується при проведенні занять з фізичної культури, а також повністю відповідати законам словотворення. Тільки в цьому випадку термінологія буде доступною, життєвою і стійкою.

2. *Точність*. Термін, що має одне певне значення, повинен створювати виразне уявлення про вправу і сприяти більш швидкому оволодінню ним. Точність зумовлюється недопустимістю різного тлумачення гімнастичних термінів.

3. *Стислість*. В стислості основна перевага терміна. Стислості назви і запису вправ досягають переважно за допомогою умовних термінів, які скорочують опис у кілька разів. Найбільш доцільні короткі терміни, зручні для вимови.

### **2.3. Правила запису загальнорозвивальних і вільних вправ та вправ на гімнастичних приладах**

Короткий і точний запис гімнастичних вправ має значення для їх розуміння. В залежності від мети застосовують такі форми запису: узагальнену, конкретну, скорочену, графічну або їх поєднання [7, 9, 32, 1, 16].

*Запис загальнорозвивальних вправ*. Для запису окремих рухів необхідно вказувати:

- 1) вихідне положення, з якого починається рух;
- 2) назву руху (нахил, поворот, мах, присід, випад тощо);
- 3) напрямок руху (вліво, назад, вперед-вліво тощо);
- 4) кінцеве положення (якщо необхідно).

Наприклад:

- В.п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей;  
1 – згинаючи праву, нахил вліво, руки вгору;  
2 – в.п.;  
3 – згинаючи ліву, нахил вправо, руки вгору;  
4 – в.п.

Якщо рухи різними частинами тіла виконуються одночасно, то необхідно вказувати рухи в такій послідовності: рухи ногами, тулубом, руками, головою.

Наприклад:

- В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми;  
1 – згинаючи ліву, поворот тулуба праворуч, руки в сторони;  
2 – в.п.;  
3 – згинаючи праву, поворот тулуба ліворуч, руки в сторони;  
4 – в.п.

Якщо декілька рухів різними частинами тіла виконуються

неодночасно, то вони записуються в тій послідовності, у якій виконуються.

Наприклад:

В.п. – руки вперед;

1 – кроком лівої, праву назад на носок, руки в сторони;

2 – змах правою, руки вгору;

3 – кроком правої назад, ліву на носок, руки в сторони;

4 – приставити ліву у в.п.

Для запису ЗРВ зручно користуватися таблицею, у якій вказується зміст, дозування та методичні вказівки під час виконання вправ.

Напрямок руху визначається за початком руху руками або ногами відносно тулуба незалежно від його положення в просторі (стоячи, лежачи).

*Запис вільних вправ.* Вільні вправи записуються в певній послідовності:

1) назва вправи (хто використовує);

2) музичний супровід, вказується назва твору, розмір;

3) вихідне положення;

4) зміст вправи записується у відповідності зі структурою музичного твору, наприклад по вісімках. При записі обов'язкової вправи (для змагань) праворуч від тексту вказується відносна трудність елементів і з'єднань (бали або групи трудності).

*Запис вправ на приладах.* При записі вправ на гімнастичних приладах, крім назви самого приладу, прийнято вказувати:

1) вихідне положення (із вису, упору, зі стрибка, з розбігу) або попередніх рухів (із розмахування в упорі на руках тощо);

2) назву руху (підйом, спад, оберт тощо);

3) спосіб виконання (переворотом, розгином, дугою, махом назад);

4) напрям (вліво, назад тощо);

5) кінцеве положення (у вис, в упор ноги нарізно лівою), якщо сам рух не вказує на це.

При записі вправ на гімнастичних приладах, дотримуються певних правил [5], наприклад окремі елементи необхідно відділяти один від одного знаком “тире”. Вправи на перекладині можна записати так: розмахування – підйом розгином – оберт назад – мах дугою – зіскок махом назад. При записі обов'язкових вправ (для змагань) кожний елемент або з'єднання записується з абзацу, а праворуч від них вказується відносна трудність. Наприклад, на брусах:

1. Із розмахування у висі підйом розгином	3,0
2. Махом назад стійка на плечах	2,0
3. Перекид вперед в упор сидячи ноги нарізно	2,0
4. Перемах всередину і махом назад зіскок	3,0

Знак “**Кома**” між записом гімнастичних вправ свідчить про їх виконання без паузи. Наприклад, перемах правою, мах вліво (кінь/махи).

Знак “**Тире**” між записом гімнастичних вправ слід ставити, коли між ними можлива пауза. Наприклад, перекид вперед – перекид назад (акробатика).

Сполучник “**І**” у запису вільних вправ, між вправами в комбінаціях на приладах свідчить про те, що наступний елемент виконується без зупинок і паузи. Наприклад, вправа на брусах: підйом махом вперед і махом назад стійка на плечах.

Прийменник “**З**” в процесі запису вправ на приладах свідчить про поєднання вправ. Наприклад, махом вперед зіскок з поворотом кругом.

Дві крапки (“ : ”) між вправами в процесі запису комбінацій на приладах та у вільних вправах слід ставити під час перерахунку варіантів положень кінцівками. Наприклад, фрагмент вільних вправ: випад ліворуч, руки: права вперед, ліва вгору.

*Запис акробатичних вправ.* При записі акробатичних вправ застосовуються вказані вище правила з урахуванням деяких особливостей:

1) при виконанні елементів не з повним перевертанням (наприклад, перекидів) необхідно вказувати кінцеве положення;

2) інколи переходи із одного положення в інше не вимагає застосування спеціального терміну. Наприклад, із рівноваги на правій стійка на голові або із стійки на руках стійка на голові тощо;

3) необхідно пам’ятати, що положення виконавця після того чи іншого елемента визначає форму виконання наступного. Наприклад, із упору присівши перекатом назад стійка на лопатках тощо.

## 2.4. Правила користування гімнастичною термінологією

Правила гімнастичної термінології, які забезпечують її точність, стислість та доступність можна поділити на такі категорії:

- 1) правила скорочення назви та запису гімнастичних вправ;
- 2) правила уточнення назви та запису гімнастичних вправ;

Вимоги до гімнастичної термінології (доступність, точність,

стислість) ставлять певні умови щодо використання гімнастичних термінів. При описуванні рухів можна не вимовляти та записувати деякі слова і терміни [7, 16]:

1. **“Основна стійка”** – при описуванні вихідних положень, коли потрібно вказувати положення стійки з різними положеннями тулуба, рук, голови. Наприклад, *в.п. – нахил прогнувшись, руки в сторони.*

2. **“Нога”** – при виконанні кроків, випадів, присідів, махів. Наприклад, *“раз” – глибокий присід на лівій, праву вперед, руки вперед.*

3. **“Ноги разом”** – при описуванні вихідних положень або рухів.

4. Слово **“Вперед”** – при виконанні нахилів, випадів, махів.

5. **“Підняти”, “виставити”, “опустити”** – під час виконання рухів руками і ногами.

6. Положення **стоп ніг та інших частин** тіла, якщо вони відповідають положенням загальноприйнятого стилю. Наприклад, стійка **“п’яти разом, носки нарізно”** – в основній стійці.

7. Найкоротший динамічний рух **дугами вперед** в процесі виконання кінцівками загальнорозвивальних вправ. Наприклад, із положення руки вниз, називаємо: **“руки вгору”**, а не **“дугами вперед, руки вгору”**.

8. **“Зігнувшись”** – при виконанні нахилів, але слово **“прогнувшись”** в записі залишається.

9. Слово **“прогнувшись”** під час виконання єдиного способу зіскоків з приладів. Наприклад, зіскок махом назад на низькій перекладині, а на брусах можуть бути декілька способів виконання, тому потрібно додати слово **“прогнувшись”**.

10. Слова **“впоперек”** і **“уздовж”** під час прийняття вихідних положень перед гімнастичним приладом.

## 2.5. Вимоги до проведення загальнорозвивальних вправ

Загальнорозвивальні вправи на заняттях з гімнастики та інших спортивно-педагогічних дисциплінах повинні виконуватися відповідно до правил, які дуже важливі для викладачів, вчителів та тренерів і вимагають дотримання певних положень:

1. Вчитель повинен вказати **вихідне положення** з якого буде виконуватися вправа.

2. Вчитель повинен бездоганно показати і назвати вправу.

3. Перед початком виконання вправи необхідно прийняти правильне вихідне положення, залежно від площини виконання вправи (бокова, фронтальна, горизонтальна). Якщо запропонована вправа



виконується кінцівками у боковій площині (вперед, назад), то вчитель повинен показувати вправу стоячи боком до учнів.

4. Якщо вправа виконується кінцівками у фронтальній площині (вліво, вправо), то вчитель повинен стати обличчям до учнів, використовуючи при цьому дзеркальний показ (наприклад, говоримо “*нахил вліво*”, а показуємо “*нахил вправо*”).

5. Після показу вправи вчитель подає команду “*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!*”.

6. Виконання ЗРВ розпочинається за командою: “*Вправу почи – НАЙ!*”, а в русі – “*РУШ!*”, наприклад “*З високим підніманням стегна – РУШ!*”.

7. Для закінчення виконання ЗРВ на місці вчитель подає команду “*СТІЙ!*”. Останній підрахунок не вказується, наприклад “*Раз*”, “*Два*”, “*Три*” – “*СТІЙ!*” або “*ЗАКІНЧИТИ ВПРАВУ!*” (якщо вправа виконується в русі. При виконанні різновидів ходьби (бігу або стрибків) для закінчення вправи подається команда для переходу на звичайну ходьбу – “*Звичайним кроком – РУШ!*”.

8. Темп та ритм ЗРВ надається голосом вчителя у першому сеті, проговорюючи певний підрахунок у певному темпі. Підрахунок у 2, 3, 4 сетах не обов’язковий, переважно його замінюють вказівками для виправлення помилок.

9. Виправляти помилки під час виконання вправ можна двома способами – перший, без зупинки підрахунку, другий – із зупинкою. Наприклад, у способі без зупинки, вчитель у третьому сеті (4 x 4) замість рахунку “три” – “чотири” робить вказівки: “*Голову підняти*” або “*Вище мах*” тощо. Для способу із зупинкою характерним є вибір місця зупинки і подання команди “*СТІЙ!*”. Вчитель після підрахунків “*Раз*” або “*Два*” або “*Три*” подає швидко команду “*СТІЙ!*”. Учні зупиняються в цьому положенні, а вчитель робить відповідні вказівки, а при потребі показує вправу. Учні продовжують виконувати вправу за командою вчителя: “*Вправу продов – ЖУЙ!*”.

10. Завершення виконання ЗРВ розпочинається зміною інтонації команди в останньому сеті. Наприклад вправа на чотири рахунки і виконується чотири рази (4 x 4), вчитель протяжно подає рахунок “*Три*”, а після незначної паузи замість підрахунку “*Чотири*” – команду “*СТІЙ!*”. Тональність голосу в останньому сеті вища, ніж у попередніх трьох [16].

## 2.6. 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 навчального матеріалу.

Основні форми запису [5, 16]:

1. *Загальний запис*. Користуються цією формою при складанні програм, деяких розділів 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 тощо) або загальнорозвивальні вправи без предметів для нижніх і верхніх кінцівок та тулуба. Цілком зрозуміло, що описування усіх варіантів вправ зробило б навчальні програми, посібники надто обсяговими і незручними для користування.

2. *Конкретний запис*. Ця форма запису передбачає точне описування кожної вправи у відповідності з правилами термінології. Бажано використовувати конкретний запис при складанні конспектів занять.

3. *Графічний запис*. Графічне зображення вправ 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.

4. *Комбінований запис*. Комбіновану форму запису гімнастичних вправ переважно використовують в процесі підготовки навчальних карток для конспекту заняття з гімнастики.

### Рекомендована література:

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Воронин Д.И., Кузнецов В.А. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов: учебное пособие. Нижний Новгород, 2012. С. 50-74.
3. Мехоношин С.О. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання): монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. С. 18-92.
4. Савченко М. Теорія і методика гімнастики: навчально-методичний посібник. Херсон: ХДУ, 2005. С. 28-32.
5. Чопорова Е.В., Малькова Л.В., Анцыперов В.В. Методика преподавания дисциплины “ТФСД: гимнастика”: учебное пособие. Волгоград: ФГОУВПО “ВГАФК”, 2009. С. 23-45.

### Контрольні питання і завдання для самостійної роботи

13. Дайте визначення гімнастичній термінології.
14. Які вимоги висуваються до гімнастичної термінології?
15. Назвіть форми запису загальнорозвивальних вправ та вправ на гімнастичних приладах, наведіть приклади.
16. Які слова і терміни не використовують при описуванні рухів?
17. Назвіть основні вимоги, яких необхідно дотримуватись при проведенні загальнорозвивальних вправ.

## Розділ 3

### Урок гімнастики в школі

#### 3.1. Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі

*Урок* є основною формою організації занять з гімнастики в школі. Особливості урочної форми проведення занять:

- 1) керівна роль вчителя під час уроку, який забезпечує ефективність навчального виховного процесу;
- 2) постійний розклад занять;
- 3) правильне визначення мети і завдань кожного уроку;
- 4) вибір засобів для вирішення поставлених завдань;
- 5) надання кваліфікованої допомоги учням (показ, пояснення вправ, виправлення помилок, забезпечення страхування).

На уроці вирішуються освітні, оздоровчі і виховні завдання.

*Освітні завдання* включають в себе навчання дітей виконанню гімнастичних вправ, передбачених програмою, отримання учнями знань про гімнастичну термінологію, самоконтроль при виконанні ЗРВ, правилах безпеки, страховки та допомоги під час виконання вправ на гімнастичних приладах. Для вирішення одних освітніх завдань необхідно відносно тривалий час (серія послідовних уроків), а для вирішення інших – достатньо лише одного уроку. Наприклад, для навчання дітей групуванню з різних вихідних положень достатньо одного уроку, а для навчання перекиду вперед необхідно провести серію уроків.

*Конкретні завдання* ставлять тоді, коли вони можуть бути вирішені на одному уроці. В такому випадку доцільно використовувати дієслово “*навчити*”, наприклад приземленню при навчанні стрибкам. Якщо для навчання окремії гімнастичній вправі необхідно провести серію уроків, то на першому уроці можна поставити завдання “*вчити*”, а на наступних “*продовжувати вчити*”. Після вивчення вправи ставиться завдання “*закріпити*” або “*удосконалювати*” її. Якщо вправу потрібно виконати на оцінку, то при постановці завдання використовують дієслово “*оцінити*”. Такі конкретні завдання записуються у конспекті і доводять до свідомості учнів на кожному уроці.

Разом з освітніми завданнями вчитель ставить і *оздоровчі завдання*, вирішення яких в останні роки стали одними з основних у фізичному вихованні дітей і підлітків. Важливими оздоровчими завданнями є

формування правильної постави та попередження травматизму. На вирішення цих завдань спрямовані зусилля вчителів.

Уроки гімнастики мають велике значення для вирішення *виховних завдань* (дисциплінованість, активізація уваги, колективізм, наполегливість, естетика рухів тощо).

Етапам дидактичного циклу відповідають наступні типи уроків фізичної культури (гімнастики) [17]:

- 1) урок ознайомлення з новим матеріалом;
- 2) урок початкового розучування;
- 3) урок поглибленого розучування і закріплення;
- 4) урок вдосконалення;
- 5) контрольний урок.

В практиці шкільної фізкультури рідко зустрічаються уроки, на яких вивчається лише один розділ програми. Нерідко вивчається матеріал із різних розділів (наприклад, гімнастика, легка атлетика, волейбол). Такі уроки називаються *комбінованими*.

Всі типи уроків розрізняються за своєю структурою. Кожному з них притаманні як загальні, так і специфічні елементи. До загальних елементів структури усіх типів уроків відносяться:

- 1) організація початку уроку;
- 2) виконання загальнорозвивальних вправ;
- 3) перевірка домашніх завдань;
- 4) оцінка досягнень і недоліків учнів на уроці;
- 5) вправи на розслаблення, відновлення дихання, збереження правильної постави;
- 6) підведення підсумків, постановка навчальних завдань і визначення домашніх завдань на наступний урок.

### **3.2. Методика проведення окремих частин уроку**

*Підготовча частина.* На початку уроку вирішуються організаційні питання: шиккування учнів, рапорт чергового, повідомлення завдань уроку тощо. Далі вирішуються фізіологічні завдання по підготовці організму учнів до фізичних навантажень. Окрім підготовки функціонального стану організму вирішуються навчальні завдання: на простіших рухових діях, різновидах загальнорозвивальних вправ учні збагачуються руховим досвідом та розвивають координацію рухів.

Виконуючи основні завдання, увага учнів акцентується на вироблення навичок виконання вправ у гімнастичному стилі, виховання “культури руху”, формування правильної постави.

Другий розділ підготовчої частини виділяється для виконання спеціальних гімнастичних вправ. Це нескладні вправи, орієнтовані на вивчення та закріплення основних положень тіла: в упорах, стійках, рівновазі, підвідні та підготовчі вправи до тих, що вивчаються в основній частині уроку.

Загальний зміст підготовчої частини складають: стройові вправи, різновиди ходьби і бігу, стрибки, загальнорозвивальні вправи (з предметами, з партнером), вправи прикладної гімнастики, рухові ігри, спеціальні гімнастичні вправи. Плануючи зміст підготовчої частини уроку слід урахувати її направленість: на виховання вміння в учнів виконувати вправи в різному ритмі, із різною швидкістю й напруженням; покращення координації рухів; формування та удосконалення навичок виконання окремих компонентів або цілісних рухових дій.

Зміст та підбір вправ, особливо в другому розділі підготовчої частини, повинні бути зорієнтовані на вирішення завдань основної частини уроку.

*Основна частина.* Її призначення: формування життєво необхідних навичок та умінь, удосконалення рухових, психологічних та вольових здібностей. Основна частина уроку передбачає: придбання учнями умінь і навичок виконання гімнастичних вправ; формування правильної постави у процесі виконання вправ; розвиток фізичних та рухових здібностей, виховання рішучості та волі; підвищення рівня спортивних результатів. Ці завдання вирішуються паралельно. Процес навчання вправам на гімнастичних приладах вимагає значного часу (показ, пояснення техніки, аналіз спроб, черговість виконання).

Для досягнення щільності уроку, достатнього рівня фізичного навантаження в основній частині уроку застосовуються різні способи виконання вправ і різні методи організації діяльності учнів. Так, деякі нескладні вправи можуть вивчатися *фронтальним* способом, коли, всі учні одночасно залучаються до їх виконання. Цей метод доцільний при вивченні нових нескладних вправ, а також удосконалення вивчених, коли це не потребує допомоги та страховки. Він дає змогу вчителю тримати під зоровим контролем весь клас, контролювати навчання, робити зауваження, виправляти як загальні, так і індивідуальні помилки учнів [10, 5].

Різновидом фронтального способу організації учнів є *змінний спосіб* (використовується, якщо мало інвентарю, обладнання в залі. В такому випадку одне і те ж завдання виконують декілька груп дітей по 8-10 чоловік, змінами по черзі фронтально.

Найбільш поширеним способом організації учнів при навчанні є *груповий спосіб*, коли клас поділяється на групи (відділення) і кожне відділення займається на своєму приладі. Хлопці і дівчата займаються окремо, виконують вправи фронтально (змiнами або потоком). Використовуючи даний спосіб, вчитель повинен правильно розміщувати учнів біля приладів, щоб їх не відволікали (світло, інші учні), щоб учні знаходились спинами один до одного, але так, щоб вони завжди були у полі зору вчителя. Такий спосіб потребує від вчителя підготовки груповодів на кожний прилад. Вчитель готує *навчальні картки* для кожного виду (де розписані всі завдання, які регулюють діяльність учнів). В таких випадках вчитель повинен знаходитись там, де вивчається новий матеріал, а груповоди – там, де повторюється або закріплюється матеріал.

*Поточний* спосіб взагалі використовують в акробатиці, у лiзiннi, стрибках по колу або по квадрату. *Iгровий* спосiб використовується при виконаннi майже всiх гiмнастичних вправ, але вже добре вивчених i засвоених.

В основнiй частинi застосовують вправи, якi вимагають значних вольових та фiзичних зусиль: вправи на гiмнастичних приладах, опорнi стрибки, акробатичнi та прикладнi вправи, ЗРВ пiдвищеної iнтенсивностi.

Програма занять гiмнастикою передбачає формування в учнiв великої кiлькостi рiзноманiтних умiнь i навичок. Пiдбiр вправ та їх чергування в межах одного уроку визначає його ефективнiсть. Необхiдно враховувати також ступiнь пiдготовленостi учнiв та умови збереження високої працездатностi учнiв (однотипнi вправи не повиннi виконуватись одна за одною).

*Заключна частина.* Загальне завдання – сприяти швидкому вiдновленню. Виконання гiмнастичних вправ майже завжди пов'язане з певним ризиком. Вольовi зусилля, проявленi учнями для подолання вiдчуття страху, невпевненостi втомлюють психiку. Таким чином, потрiбна розрядка, яку з успiхом можна здiйснити у заклучнiй частинi заняття.

Для заклучної частини уроку доцiльно пiдбирати такi вправи, якi знимають м'язову напругу та приводять органiзм у вiдносно спокiйний стан. Також рекомендуються вправи на увагу, танцювальнi та дихальнi вправи, на координацiю рухiв. Деякi завдання можна виконувати пiд музичний супровiд.

Пiдводячи пiдсумки уроку вчитель повинен показати своє вiдношення до всього, що було на уроцi: оцiнити дисциплiну учнiв, їх

активність, очікуваний та фактичний результат заняття. Поряд з інформацією про плани на наступне заняття бажано давати завдання для самостійної роботи.

### 3.3. Педагогічний контроль і аналіз уроку

Кожний вчитель повинен вміти вести педагогічний контроль і аналіз уроків не тільки своїх, але й інших вчителів. Виділяють декілька видів педагогічного контролю:

- 1) педагогічні спостереження за ходом уроку;
- 2) хронометраж діяльності учнів на уроці;
- 3) визначення фізичного навантаження на уроці.

Педагогічне спостереження включає в себе: підготовленість вчителя до уроку, проведення уроку, висновки по уроку та рекомендації;

В шкільній практиці хронометраж використовується для визначення загальної та моторної щільності. Ефективність уроку прийнято визначати за його щільністю [8].

*Загальна щільність* – відношення педагогічно оправданих затрат часу до тривалості уроку. Вона включає в себе:

- 1) організацію учнів, перевірку домашнього завдання, постановку навчальних завдань;
- 2) повідомлення і закріплення теоретичних відомостей;
- 3) проведення загальнорозвивальних вправ;
- 4) інструктаж, виправлення помилок, допомога і страховка;
- 5) підготовка приладів, переміщення учнів на уроці тощо;
- 6) вивчення техніки фізичних вправ, розвиток фізичних здібностей;
- 7) методична підготовка учнів, формування умінь самостійно займатися і організаторських навичок;
- 8) мотивацію учнів;
- 9) використання наочності, технічних засобів, показу вправ;
- 10) педагогічний контроль;
- 11) підведення підсумків, виконання вправ на розслаблення, визначення домашніх завдань;
- 12) виховну роботу на уроці.

Загальна щільність уроку (заняття) визначається відношенням педагогічно доцільної затрати часу до тривалості заняття (за розкладом) у відсотках за формулою:



$$P_{\text{заг}} = \frac{\text{ПДЗЧ}}{\text{ЗЧН}} \times 100\%;$$

де  $P_{\text{заг}}$  – загальна щільність, ПДЗЧ (педагогічно доцільні затрати часу) – час, використаний на корисну діяльність (виконання вправ, необхідний відпочинок після їх виконання, а також час, який необхідний на засвоєння наочної і словесної інформації).

ЗЧН – загальний час, що відводиться на навчальне заняття за розкладом.

Загальна щільність уроку гімнастики повинна наближатись до 100%. До її зниження звичайно призводять наступні причини:

- 1) невиправдані простой на уроці: запізнення на урок, несвоєчасна підготовка місць занять і спортивного інвентарю, очікування черги перед виконанням вправи;
- 2) непередготовленість вчителя до уроку;
- 3) надмірна або малоефективна словесна інформація для учнів на уроці;
- 4) незадовільна дисципліна учнів на уроці.

*Моторна щільність* – відношення часу, використане безпосередньо на виконання вправ до загального часу уроку ( $y\%$ ) за формулою:

$$P_{\text{мот}} = \frac{\text{ЧВВ}}{\text{ЗЧН}} \times 100\%;$$

де  $P_{\text{мот}}$  – моторна щільність уроку, ЧВВ – час затрачений на виконання вправ.

За показником моторної щільності всього заняття не завжди можна робити висновки про якість його проведення. Моторна щільність повинна постійно змінюватися в процесі уроку. Це пояснюється різноманітністю вправ, що застосовуються, а також місцем їх застосування на занятті та методами проведення. Наприклад, у підготовчій частині уроку вправи виконують, як правило, з невеликими паузами для відпочинку. Тому підготовча частина завжди має більш високий показник моторної щільності. В основній частині використовуються вправи, які вимагають від учнів великих енергетичних затрат, а тому паузи на відпочинок збільшуються. При виконанні вправ на гімнастичних приладах збільшенню моторної щільності сприяють:

- 1) використання приладів, що дозволяють виконувати вправу групі учнів (подовжені бруси і перекладина);
- 2) правильний вибір приладу для розучування конкретної вправи

(вивчення висів і упорів не на перекладині, а на колоді);

- 3) використання додаткових приладів (при вивченні вправ на колоді доцільно в паузах між підходами виконувати вправи на підлозі і на лаві).

Хронометраж на уроці гімнастики доцільно проводити за наступними видами діяльності вчителя і учнів, а саме (графи протоколу, табл. 3.1):

1. Слухання вчителя й спостереження за виконанням вправ. Всі пояснення, вказівки, виправлення помилок учнів, показ вправ учителем; спостереження за виконанням вправ фіксується у спеціальній графі протоколу.

2. Виконання фізичних вправ (елементи стройових вправ, ЗРВ, вправи на увагу, танцювальні вправи, підвідні, основні гімнастичні елементи, рухливі ігри, вправи на координацію, розвиток рухових здібностей).

3. Відпочинок і очікування учнями чергового виконання завдання. У цій графі передбачається час очікування учнями наступного підходу, а також короткочасний відпочинок.

4. Дії по організації занять (перешиккування, розмикання, підготовка місць занять, прибирання приладів, матів, переходи від одного приладу до іншого тощо).

5. Простої по вині вчителя: запізнення до класу до початку уроку, пошуки інвентарю, не готовність вчителя до уроку тощо.

Точний облік діяльності учнів і вчителя визначається за секундоміром. Його включають на початку уроку і виключають вкінці уроку. Об'єктом вимірювання вибирається середній учень, достатньо активний і дисциплінований. Всі дані спостережень записують у протоколі.

Під час хронометражу уроку безпосередньо на місці заповнюється тільки три графи, всі інші заповнюються після обробки протоколу. Щоб визначити загальну щільність, треба сумувати час 4,5,7 графи, крім 6,8.

## ПРОТОКОЛ № 1

Урок провів \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ 2019 року. Час проведення 8.00-8.45

ЗОШ № 29, Клас - 4-а.

Місце проведення: спорт, зал. Кількість учнів – 34  
(хл. - 18, дів.- 16).

Кількість відділень: 1 (хл.), 1 (дів.). Номер уроку: № 12.

Завдання уроку:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Прізвище спостерігаючого: \_\_\_\_\_ (Студента-практиканта)

Прізвище учня: \_\_\_\_\_

Хронометраж уроку (фрагмент)

Таблиця 3.1

Частина уроку	Види діяльності	Час закінчення діяльності	Розподіл часу за видами				
			Слухали пояснення вчителя та спостережен	Виконання вправ	Відпочинок	Дії по організації занять	Простої (хв.сек.)
1	2	3	4	5	6	7	8
Підготовча частина 13,5 хв.	Прихід класу в зал	1.00					1,00
	Шикування	2.20		1,20			
	Повідомлення задач	3.15	0,55				
	Ходьба	5.00		1,45			
	Біг в середньому темпі	6.50		1,50			
	Ходьба	7.20		0,30			
	Шикування в колону по два	8.35					
	Пояснення 1 вправи	9.20	0,45				
	Виконання	9.55		0,35			
	Пояснення 2 вправи	10.15	0,20				
	Виконання	11.00		0,45			

продовження табл. 3.1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Пояснення 3 вправи	11.20	0,20				
	Виконання	11.45		0,25			
	Пояснення 4 вправи	12.20	0,35				

Виконання	12.50		0,30			
Пояснення 5 вправи	13.05.	0,15				
Виконання	13.30		0,25			
<b>Моторна щільність</b>		3,00	8.00			1,00

*Визначення фізичного навантаження під час уроку.*

Фізичне навантаження – це певна міра впливу на організм учнів. Воно характеризується обсягом і інтенсивністю. *Інтенсивність* навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм. Воно залежить від наступних факторів:

- 1) швидкості пересування;
- 2) величини прискорення;
- 3) темпу виконання, кількості повторень за одиницю часу;
- 4) відносної величини м'язового напруження;
- 5) амплітуди рухів – чим вона більша, тим більша інтенсивність;
- 6) опору навколишнього середовища;
- 7) величини додаткового обтяження;
- 8) психічної напруженості під час виконання вправи.

Інтенсивність повинна бути настільки високою, наскільки дозволяє забезпечити технічну якість виконання вправи.

*Обсяг* фізичного навантаження визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальної кількості вправ в певній частині заняття чи в цілому занятті. Обсяг навантаження в циклічних вправах визначається в одиницях довжини або часу; в ациклічних вправах – кількістю повторень чи вагою обтяжень.

Інтенсивність і обсяг навантаження необхідно дозувати так, щоб було забезпечене оптимальне “завантаження” організму на уроці. Навантаження вважається оптимальним тоді, коли з'являються видимі симптоми втоми і вона зберігається певний час після закінчення уроку.

Дозувати навантаження – означає змінювати його обсяг і інтенсивність. Названі характеристики становлять *зовнішню* сторону навантаження. *Внутрішня* сторона навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок

впливу певних зовнішніх його величин (інтенсивність і обсяг). В повсякденній практиці величину внутрішнього навантаження можна оцінити за показниками втоми, а також за характером і тривалістю відновлення в інтервалах відпочинку між вправами. Для цього використовують такі показники як інтенсивність потовиділення, колір шкіри, якість виконання рухів, здатність до зосередження, загальне самопочуття, готовність до продовження уроку, настрої під час виконання вправ, а також за показниками ЧСС під час виконання вправи і в інтервалах відпочинку.

В практиці використовуються наступні прийоми регулювання навантаження: кількість повторень вправи; амплітуда виконання вправи; зміна ваги, яку піднімає учень; умови виконання вправи; опір партнера і самоопір; швидкість виконання вправ; час виконання вправ; тривалість і характер відпочинку між вправами; ускладнення вправ за рахунок поєднання їх з іншими вправами; часткова зміна способу виконання вправ; темп виконання вправ; вихідне положення.

Для всебічної оцінки уроку використовують його хронометрування [18]. і паралельно визначають реакції організму учнів на запропоноване навантаження (шляхом визначення ЧСС через відповідні проміжки часу). Задля цього спостерігають за одним, зазвичай, “середнім” учнем. Секундомір вмикають зі дзвінком і не зупиняють до кінця уроку. Той, хто спостерігає (хронометрує), послідовно записує у спеціально підготовлений протокол усі дії, в яких бере участь обраний для спостереження учень. Кожних чотири хвилини (цей час може змінюватися залежно від завдань спостереження) результати вимірів пульсу заносяться у графік, де по вертикалі відзначено ЧСС, а по горизонталі – хвилини уроку (рис. 3.1). Перша реєстрація ЧСС проводиться після попереднього уроку і вважається нормою, друга – на першій хвилині, остання – після закінчення уроку.

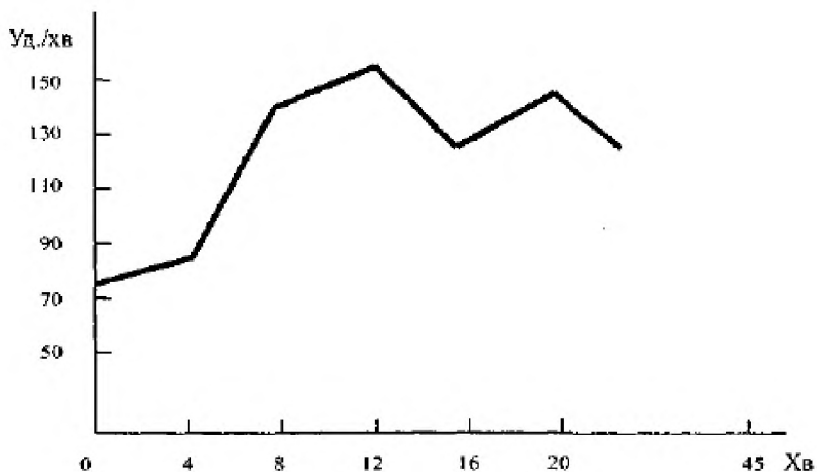


Рис. 3.1. Графік виміру пульсу (пульсова крива)

Пульсометрія відіграє допоміжну роль в оцінюванні якості заняття. Показник ЧСС може бути різним у одного і того ж учня. Все залежить від завдань уроку, від стану учня. По висоті кривої можна умовно робити висновки про інтенсивність навантаження. Верхня межа ЧСС після навантаження в учнів основної медичної групи – 170-180 уд./хв. Роботою середньої інтенсивності потрібно вважати ЧСС 140-160 уд./хв, а низької – 110-130 уд./хв. В кожному уроку рекомендують включати 2-3 підйоми навантаження протягом 2 хвилин (90-100% від максимальної ЧСС і об'єму споживання кисню). При цьому необхідно знати індивідуальний максимум ЧСС, який визначають за формулою:  $ЧСС_{max} = 220 - \text{вік}$ ;

Так, для учня 14 років максимальне значення ЧСС становить 206 ударів за хвилину.

#### 3.4. Особливості проведення уроку гімнастики з дітьми шкільного віку

Навчальний матеріал з гімнастики в програмі з фізичної культури розподілений по класах (рокам навчання) з урахуванням вікових особливостей учнів [10].

Основний напрям навчальних занять у *початковій школі* акцентовано на вирішення освітніх завдань: оволодіння школою рухів і правильною поставою, формування елементарних знань про основи

фізичної культури і здорового способу життя. Кожний урок є ланкою системи уроків пов'язаних у логічну послідовність і спрямованих на оволодіння навчальним матеріалом конкретної теми. Темі узгоджуються між собою, визначаючи обсяг навчального матеріалу з урахуванням етапу навчання руховим діям і підготовленості учнів.

Молодший шкільний вік – найкращий період для розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції і частоти рухів, швидкісно-силових здібностей. У програмний матеріал I-II класів входять прості стройові вправи, загально-розвивальні вправи без предметів і з предметами, вправи в лазінні і перелізанні, у рівновазі, нескладні акробатичні вправи і вправи на гімнастичних приладах (у висах і упорах).

Новизна і незвичайність застосування різноманітних загальнорозвивальних вправ позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей учнів. У кожному уроку необхідно включати нові вправи або їх варіанти, інакше повторення одних і тих самих вправ не дасть бажаного ефекту, буде не цікаве учням. При застосуванні знайомих вправ необхідно міняти частоту, темп руху, силові зусилля, напрям тощо.

При навчанні акробатичних вправ і вправ на гімнастичних приладах вся увага учнів повинна бути спрямована на гімнастичний стиль виконання вправ, формування правильної постави, точність вихідних і кінцевих положень тіла, чіткість рухів. Початковий етап навчання вправам на гімнастичних приладах є базовою основою техніки виконання гімнастичних вправ, тому учні повинні засвоїти простіші вправи на доброму технічному рівні.

Значне місце на уроках з молодшими класами відводиться руховим іграм та ігровим завданням. Спочатку рекомендується навчати учнів груповим іграм. З надбанням рухового досвіду і підвищенням цікавості дітей до колективної діяльності, в уроки можливо включати командні ігри з елементами змагань. Не слід включати мало засвоєні вправи, так як це може привести до формування неправильної навички виконання руху.

З учнями *середньої школи (V-IX класи)* розширюється і поглиблюється навчання гімнастичним вправам. Вивчаються більш складні стройові та загальнорозвивальні вправи, акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи у висах і упорах на гімнастичних приладах.

Поряд з надбанням рухового досвіду, навичок технічного виконання вправ, гімнастичні вправи використовуються для розвитку фізичних здібностей.

Починаючи з V класу, підвищується диференційований підхід до хлопчаків і дівчаток при виборі приладів, підбору гімнастичних вправ і їх дозування.

Після оволодіння окремими елементами гімнастичних вправ необхідно вивчати нескладні комбінації, змінюючи поєднання елементів, їх послідовність і кількість. Це буде сприяти удосконаленню рухових навичок і розвитку координаційних здібностей.

Застосування на уроках групового методу організації діяльності учнів, чітка регламентація, необхідність додержання дисципліни і порядку дає змогу виховання вольових здібностей, самостійності, дисциплінованості, почуття колективізму.

У V-IX класах підвищуються індивідуальні відмінності школярів, які потрібно урахувати при навчанні рухам та розвитку рухових здібностей. Необхідно диференціювати завдання для окремих школярів, зміст і темп засвоєння програмного матеріалу, оцінку їх досягнень.

У цей період необхідно розвиток координаційних здібностей ув'язувати з вихованням швидкісних і швидкісно-силових здібностей, а також з розвитком витривалості і гнучкості.

Для оцінки успішності учнів в V-IX класах необхідно враховувати рівень відповідних знань, ступінь володіння руховими уміннями і навичками, виконання навчальних нормативів. Оцінка повинна стимулювати активність підлітка, підвищувати цікавість до занять гімнастикою та бажання покращити особистий результат.

У *старших класах (X-XI)* продовжується поглиблене навчання і вдосконалення техніки гімнастичних вправ: у висах і упорах, опорних стрибках, акробатиці, загально-розвиваючих і стройових вправах.

На заняттях з юнаками застосовують силові вправи: з гантелями, на гімнастичних приладах, використовуючи вагу свого тіла. З дівчатами виконуються більш складні вправи з предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, комплекси ритмічної гімнастики.

Гімнастичні вправи в старших класах спрямовані, в першу чергу, на виховання фізичних здібностей: сили, силової і швидкісної витривалості для різних м'язових груп тіла. Використовується вибіркова здатність гімнастичних вправ на різні м'язові групи і впливу на фізичні здібності.

Під час уроку вчитель повинен акцентувати увагу учнів на великі можливості гімнастичних вправ не тільки для виховання фізичних здібностей, формування красивої постави, граціозності та красоти



рухів.

Вікові і статеві особливості юнаків і дівчат у старших класах впливають на організацію і методику навчально-виховного процесу, потребують диференційованого підходу при виборі методів і організації уроків.

Для контролю за навчально-виховним процесом програмою передбачені контрольні вправи.

### 3.5. Способи проведення ЗРВ на уроках гімнастики

Існують три основних способи проведення комплексів ЗРВ [28]: роздільний, поточний і прохідний. До інтенсивних способів проведення загальнорозвивальних вправ відносять поточний і прохідний. Для розвитку фізичних здібностей часто застосовують коловий спосіб.

#### *Роздільний спосіб*

Зовнішньою ознакою роздільного способу є пауза для пояснення або показу між окремими вправами комплексу. Спосіб найбільш доступний для проведення комплексу ЗРВ з учнями молодших класів, а також для вивчення вправ комплексу при проведенні їх поточним способом. Цей спосіб дає великі можливості для навчання і досягнення високої якості виконання кожної вправи.

Для проведення комплексу ЗРВ цим способом попередньо ведеться навчання кожній вправі одним із прийомів (за показом, розповіддю тощо). Потім подаються команди “Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!” і “Вправу почи – НАЙ!”. Для закінчення вправи подається команда “СТІЙ!”. Після цього учні повинні прийняти положення стійки “ВІЛЬНО!”. Для переведення учнів із положення стоячи в положення сидячи, лежачи і навпаки подаються команди “СІСТИ!”, “ЛЯГТИ!”, “ВСТАТИ!”.

Не дивлячись на позитивні сторони, роздільний спосіб має і недоліки, до основних можна віднести низьку щільність занять із-за великої кількості пауз між вправами. Тому, якщо комплекс попередньо вивчений або основним завданням уроку є розминка, то буде більш ефективно використання інших способів проведення ЗРВ.

Використання інтенсивних способів дозволяє значно збільшити рухову активність учнів, а також, що дуже важливо, активізувати їх розумову діяльність під час виконання вправи.

### *Прохідний спосіб*

Прохідний спосіб проведення ЗРВ передбачає виконання вправ у русі вздовж меж зали (майданчика), а також зі зміною напрямку руху і з використанням фігурних пересувань.

Такий спосіб дозволяє включати в заняття не тільки типові ЗРВ, але і різноманітні види танцювальних рухів і стрибків з просуванням, а також прості акробатичні вправи (рівноваги, перекиди, перевороты). Вправи проводяться під музичний супровід і це вимагає від вчителя підтримування порядку і дисципліни. Тому, перед тим як проводити ЗРВ прохідним способом, учні повинні оволодіти на високому рівні роздільним і поточним способами.

Проведення ЗРВ прохідним способом підвищує рухову активність учнів, вимагає від них підвищеної уваги, створює позитивні емоції.

При проведенні ЗРВ прохідним способом виділяють його варіанти: роздільно-прохідний, поточно-прохідний, змінно-прохідний. Їх також умовно називають способами.

При проведенні варіантів прохідного способу проведення ЗРВ в комплекси включають вправи, які раніше засвоєні учнями, а також прості вправи, які не вимагають спеціального розучування.

### *Роздільно-прохідний спосіб*

Під час руху учнів вчитель, після показу і пояснення вправи, подає команду “Вправу почи-НАЙ!”.

За командою “Закінчити вправу!” учні припиняють виконання вправи, продовжуючи пересування (кроком, бігом) в указаних напрямках.

Під час виконання учнями вправ вчитель дає їм різні вказівки, що уточнюють форму і характер виконання вправи, робить зауваження окремим учням, які допускають помилки. Якщо більшість учнів виконують вправу неправильно, вчитель подає команду “СТІЙ!”. За цією командою учні припиняють виконання вправи і зупиняються. Вчитель повторює показ і пояснення невдало виконаної вправи і за

командою “Вправу – ПРОДОВЖУЙ!” учні знову виконують вправу.

### *Поточно-прохідний спосіб*

Учні виконують ЗРВ під час пересування в обхід або по колу без пауз. Такий спосіб дозволяє використовувати різноманітні танцювальні рухи і стрибки з просуванням.

Перехід від одного виду ходьби або бігу до другого, як правило, відбувається в русі. Вчитель називає і показує першу і кожен наступну вправу і для виконання кожної з них подає учням команду “РУШ!”. Після виконання учнями всього комплексу ЗРВ вчитель вказує спосіб їх подальшого пересування.

### *Змінно-прохідний спосіб*

Клас шикують в колону по чотири на одній із меж зали (майданчика) з потрібними інтервалами для зручного виконання ЗРВ під час пересування до протилежної межі зали. Кожна четвірка учнів, що стоять поряд, називається зміною.

Вчитель, стоячи спиною до класу, називає і показує першу вправу, пересуваючись до протилежної межі зали. Услід за вчителем кожна зміна виконує вправи по черзі (наприклад, через 8 рахунків). Кожна наступна зміна починає виконання вправи на перший рахунок і закінчує біля протилежної межі зали. Після виконання вправи, учні зміни швидко повертаються на вихідну позицію за вказаними вчителем напрямками (наприклад, “ в колону по два в обхід ”) і шикуються в затилок за учнями останньої зміни. Вчитель також вказує спосіб пересування змін на вихідну позицію, наприклад, “кроками галопу”, “кроками польки”, “стрибками на двох” тощо.

Наступну вправу вчитель називає і показує першій зміні, зайнявши вихідну позицію перед нею, і пересуваючись услід за останньою зміною, яка ще продовжує виконувати попередню вправу.

Під час проведення ЗРВ змінно-прохідним способом дозування навантаження регулюють кількістю “проходів” між межами залу і зміною темпу рухів.

Після проведення одного-двох занять учні запам’ятовують і засвоюють вправи комплексу. На наступних 5-8 заняттях учні не мають потреби в поясненні і показі вправ вчителем. Вчитель

знаходиться в зручному для спостереження місці і керує діяльністю учнів: подає команди і пускові сигнали змінам для початку виконання вправи, робить вказівки для виправлення помилок, стежить за дисципліною, заохочує учнів до правильного виконання.

Починаючи з 4-5 заняття в комплексі ЗРВ замінюють одну-дві вправи.

### *Поточний спосіб*

Поточний спосіб проведення ЗРВ дає можливість інтенсифікувати рухову і активізувати розумову діяльність учнів у процесі виконання вправ. Він передбачає безперервність виконання комплексу вправ, тобто без пауз і зупинок, що значно підвищує щільність занять, активізує діяльність центральної нервової системи і увагу учнів. Поточний спосіб проведення ЗРВ вимагає обов'язкового музичного супроводу. Він рекомендується учням середнього і старшого шкільного віку (V-IX і X-XI класи).

Для проведення ЗРВ поточним способом комплекс вправ розділяють на 3-4 серії. Кожна серія складається з 3-4 вправ, які виконуються як правило із одного і того ж вихідного положення.

Спочатку учні вивчають комплекс ЗРВ роздільним способом. Засвоївши вправи першої серії, учні виконують їх без пауз, після чого вивчають вправи другої серії теж роздільним способом і повторюють їх без пауз. Потім учні виконують без пауз вправи першої і другої серії послідовно. Таким же чином вивчають і виконують серії вправ, що залишилися.

Після засвоєння учнями всіх серій комплексу, вчитель термінологічно правильно пояснює і одночасно правильно показує тільки першу вправу першої серії і подає команду: "В.п. – ПРИЙНЯТИ!". За командою вчителя: "Вправу почи-НАЙ!" учні починають виконувати першу вправу.

Вчитель веде рахунок, підтримуючи необхідний темп, робить вказівки, що уточнюють форму і характер вправи. Для переходу до наступної вправи на останню четвірку замість першого рахунку вчитель подає команду: "Останній!". Ця команда зобов'язує учнів виконувати вправу останній раз і настроює їх до сприйняття установчого сигналу, що викликає у їх свідомості образ наступної

вправи, а також пускового сигналу для її виконання. Вчитель, замість третього (сьомого) рахунку одним-двома словами називає основне (іноді умовне) найменування наступної вправи, яку повинні виконувати учні після пускового сигналу словом – “МОЖНА!”, який подається замість четвертого (восьмого) рахунку і на перший рахунок учні починають виконувати наступну вправу.

### *Коловий спосіб*

Для розвитку фізичних здібностей в основній частині уроку гімнастики найбільш ефективно використання колового способу проведення ЗРВ.

В комплексі колового тренування підбираються вправи, переважно спрямовані на розвиток м'язів рук і плечового поясу, живота і спини, збільшення рухливості суглобів, зміцнення всієї мускулатури, а також тренування вестибулярного апарату. Кількість вправ в комплексі залежить від їх спрямованості і може включати до 10-15 станцій.

Підбираючи комплекси, необхідно дотримуватися основних дидактичних принципів, тобто йти від простого до складного, чергувати активний відпочинок одних м'язових груп з роботою інших. Після важкої вправи необхідно виконувати більш легкі, які дають можливість відновити сили. Необхідно також поступово збільшувати кількість станцій з вправами на розвиток сили.

Учням, що мають низький рівень фізичної підготовленості, необхідно давати обов'язкові домашні завдання з подальшою перевіркою їх виконання на уроці.

Проведення комплексу ЗРВ коловим способом має свої особливості. В залі визначають місця занять (станції) в залежності від наявності гімнастичних приладів та інвентарю, а також від завдань уроку.

Кількість станцій і груп (відділень) учнів повинно бути однаковим. Учні розподіляють по станціях. На кожній станції використовують навчальні картки (рисунок) з вправами і режимами роботи. Вчитель повинен знаходитися на тій станції, де найбільш складне завдання і де необхідна його допомога. За вказівкою вчителя учні виконують вправи і переходять до наступного місця занять, і так до закінчення повного кола. З метою підвищення ефекту вчитель поступово збільшує на наступних заняттях навантаження, вагу обтяжень, кількість станцій в колі, кількість повторень вправ і швидкість виконання завдань.

Ось деякі правила вибору вправ для колового тренування і їх виконання:

- в “коло” включають відомі, добре засвоєні вправи, які необхідно багатократно повторювати для розвитку сили, гнучкості, спритності або витривалості;
- виконують вправи у середньому темпі (40-50 рухів за хвилину), а також у швидкому і максимальному. Кількість повторень і темп в кожній вправі повинні бути оптимальними для вирішення поставлених завдань;
- для того, щоб паузи для відпочинку між окремими вправами були мінімальними (10-30 секунд, потрібно чергувати їх по характеру (сила – гнучкість) і вправи (для рук – для тулуба);
- кількість серій (проходжень “кола”) – 2-4;
- кількість вправ в серії і кількість серій повинні відповідати віку, підготовленості, самопочуттю і збільшуватися поступово;
- “колові” тренування необхідно чергувати зі звичайними заняттями.

### **3.6. Методичні поради щодо навчання стройових вправ**

На одному занятті необхідно вивчати не більше 1-2 вправ. Враховуючи відносну легкість виконання, а також великий організуючий ефект для учнів, навчати стройовим вправам краще в підготовчій частині. Проте відпрацьовувати і вдосконалювати чіткість їх виконання можна і в інших частинах уроку. Наприклад після вивчення способу перешикування із однієї шеренги в дві доцільно після цього провести комплекс ЗРВ, перешиковуючи учнів засвоєним способом, або розділити клас на відділення, для виконання завдань основної частини уроку, поділити учнів на команди для проведення рухливої гри тощо. Навчаючи стройовій вправі вчитель повинен назвати учням команду і пояснити дії, які необхідно виконувати після неї. В деяких випадках, для більш чіткого виконання вправи можна використовувати спосіб навчання “за поділом”. Він полягає в тому, що вчитель подає виконавчу команду для виконання руху на кожний окремий рахунок вправи. В нашому прикладі для перешикування із однієї шеренги в дві, можна подати такі команди: “перші номери стоять на місці!”, другі номери: “Крок лівою назад роби

– раз!”, “Крок вправо роби – два!”, “Приставити ліву роби – три!” Подібні команди подаються і для зворотного перешикування. Слід зауважити, що коли вивчається вправа, під час якої не всі учні повинні виконувати однакові дії (так як в нашому прикладі – різні дії для перших і других номерів) то процес навчання слід організувати таким чином, щоб усі учні побували на різних позиціях строю – тобто міняти їх місцями.

### *Методика навчання стройових вправ [13]:*

1. При вивченні стройових вправ у молодших класах застосовують орієнтири, оплески та підрахунок.

2. При навчанні стройових прийомів в основному застосовується цілісний метод.

2. Складні стройові вправи вивчають за поділом. Після команди “Роби раз!”, учні виконують дію і зупиняються, а вчитель перевіряє правильність виконання дії або прийнятого положення, а також виправляє помилки. Потім вчитель подає команду “Роби два!” тощо. В практичній роботі команда “Роби!” часто замінюється конкретними розпорядженнями, “підказкою”, наприклад: “Поворот на п’ятці лівої ноги і правому носку – Раз!”, витримується пауза, “Приставити праву – Два!” – одночасно з виконавчою командою виконується вказана дія.

3. Під час навчання стройових вправ метод наглядної демонстрації поєднують зі словесним методом. При цьому використовують методичні прийоми: назва вправи, показ, пояснення його призначення і техніки виконання.

4. Вибір методичного прийому при навчанні стройових вправ залежить від змісту вправи і завдань, які ставить вчитель. Так, для активізації уваги доцільно використовувати пояснення без показу; для підвищення моторної щільності використовується показ з поясненням. Необхідно визнати найбільш ефективним при навчанні стройових вправ метод “За поділом”.

5. Під час вивчення стройових вправ вчитель повинен вибрати таке місце, щоб бачити всіх учнів.

6. Подаючи команду вчитель повинен стати в положення “струнко”. Команду необхідно подавати голосно, але не переходити на крик. Команда повинна подаватися з твердою і наказовою інтонацією.

Необхідно правильно акцентувати слова і вміти варіювати силу і тон голосу.

7. За попередньою частиною команди учні повинні прийняти положення “струнко”, тому не потрібно надмірно часто (без потреби) використовувати цю команду. Якщо ж команда “Струнко!” подана, то необхідно вимагати від учнів бездоганного її виконання.

8. Деякі команди необхідно замінити розпорядженнями. Так, якщо учні сидять на підлозі, то замість команди “Ліво – РУЧ!” краще зробити розпорядження “Поверніться ліворуч”.

9. Під час вивчення стройових вправ вчителю необхідно чітко й голосно вести підрахунок.

10. Під час стройових пересувань необхідно частіше міняти направляючого.

11. Для закріплення навичок стройових вправ, їх необхідно застосовувати у всіх частинах уроку.

### **3.7. Планування навчальної роботи з гімнастики в школі**

Робота вчителя фізичної культури починається з планування програмного матеріалу [14]. Від правильного планування залежить якість навчально-виховного процесу. Воно передбачає певну систему заходів, що передбачають систематичність і послідовність в роботі, хорошу організацію і правильний зміст занять. В плані повинні бути передбачені певні перспективи процесу навчання і виховання, а також терміни виконання запланованих заходів.

При плануванні роботи з гімнастики необхідно враховувати контингент учнів (стать, вік, підготовленість, стан здоров'я), а також завдання і умови проведення занять.

Останнім часом спеціалісти з фізичної культури називають два основні документи планування, які повинен розробляти учитель фізичної культури – це план проходження навчального матеріалу і плани уроків.

В залежності від розділу програми, досвіду роботи вчителя вказані документи можуть бути докладними, розгорнутими або короткими. Вчитель повинен врахувати специфіку розділу гімнастики, визначити, яку кількість уроків необхідно виділити на засвоєння тієї чи іншої вправи і в якому об'ємі, знайти правильне поєднання вправ в одному



уроці.

Навчальний матеріал з гімнастики, включений в програму, можна проходити як на спеціальних уроках, так і в умовах комплексних уроків, в які в поряд з гімнастичними вправами включають легкоатлетичні тощо. В комплексні уроки рекомендується включати, основним чином, вправи із основної і спортивно-прикладної гімнастики. Відносно складні гімнастичні вправи, навчання яких вимагає спеціального обладнання місць занять і специфічної організації уроку, краще проходити на спеціальних (гімнастичних) уроках.

Ще й досі є багато спеціалістів, які зневажливо відносяться до планування. Розумно планувати – це бачити перспективу своїх учнів, спрямувати їх роботу на досягнення поставленої мети.

### **3.7.1. Основні документи планування**

Основними документами планування навчально-виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі є [31, 2]:

- державна програма;
- план-графік проходження навчального матеріалу;
- календарний план;
- план-конспект уроку.

Планування навчального матеріалу з фізичної культури і спорту проводиться згідно з вимогами Міністерства освіти і науки України.

Перший етап – вивчення матеріалу програми й розподіл його на семестри. При цьому враховуються кліматичні умови, матеріально-технічна база, кількість уроків на семестр, склад учнів тощо.

На кожний семестр даються завдання і відповідний програмний матеріал, а також навчальні нормативи.

Наступний етап планування – написання календарного плану на семестр, який затверджується директором школи. У ньому конкретизуються навчально-виховні завдання, порядок вивчення, завдання на оцінку контрольних нормативів та тестів. І тільки після цього вчитель готує план-конспект уроку.

### **3.7.2. Методика складання робочого план-графіку**

Робочий план може бути графічним і текстовим (поурочним). Методика складання графічного робочого плану передбачає кілька послідовних кроків [31, 2]:

1. Проаналізувати навчальну програму з фізичної культури: “школу культури рухів з елементами гімнастики”, “школу пересувань” (танцювальні кроки, лазіння тощо), “школу стрибків”, “школу розвитку фізичних здібностей (сили, витривалості, гнучкості та координації), “школу постави”.

2. Заповнити титульну сторінку, вказавши необхідні вихідні дані (назву документа, клас, школа, період планування, контрольні нормативи тощо).

3. Визначаючи завдання щодо засвоєння учнями спеціальних знань, слід застосовувати терміни “ознайомити”, “повідомити”.

4. Підібрати навчальний матеріал, який сприяв би вирішенню поставлених завдань і записати його стовпчиком у першу графу плану-графіка (кожний розділ і кожна вправа з нового рядка).

5. Уточнити, що буде пропонуватись учням у формі домашнього завдання.

Важливим є те, що на етапі вивчення кожного виду вправ навчальний матеріал розташовують концентровано, включаючи його до кожного уроку. Після того як дидактичний цикл завершено, навчальний матеріал може використовуватись з інтервалами 1-2 або й більше уроків. Такий підхід є доцільним і під час планування вправ, спрямованих на розвиток рухових здібностей.

Важливою є також правильна послідовність навчання окремих вправ, що забезпечує ефект позитивного перенесення рухових навичок.

Робочий план візується вчителем фізичної культури і затверджується завучем школи.

**Робочий план-графік уроків фізичної культури  
(модуль “гімнастика”) фрагмент**

Зміст навчального матеріалу (гімнастика)	Номера уроків за порядком											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Теоретичні відомості												
1.1. Правила поведінки та безпеки	+											
1.2. Одяг, взуття для занять гімнастикою		++										
2. Організаційні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.1. Основна гімнастична стійка	+	1 +										

### 3.7.3. Календарний робочий план

Поурочний (календарний) робочий план є логічним продовженням планування роботи з фізичного виховання в школі. Основна його мета – більш детально й систематизовано спланувати роботу в навчальному семестрі. Цей документ – сполучна ланка між графічним робочим планом і планом-конспектом уроку. З набуттям достатнього досвіду вчителів обмежуються складанням тільки графічного плану.

Завдання на період, який планується, визначають так само як і в графічному плані. В другій графі подається стислий зміст уроку й домашні завдання.

Зразок оформлення календарного плану  
з фізичної культури

Затверджую  
Директор школи

---

**Календарний план з фізичної культури**  
на \_\_ семестр \_\_\_\_\_ навчального року  
для учнів \_\_\_\_\_ класу

№ уроку	Основний зміст	Кількість годин	Дата проведення

**План склав**

вчитель фізичної культури \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ школи

**План перевірів**

заступник директора школи з навчально-виховної роботи

### 3.7.4. Методика складання план-конспекту уроку

Конспект складається з метою планування структурних частин уроку за часовими параметрами, відображення основних засобів вирішення завдань, визначення їх дозування, детального продумування методичних прийомів навчання, методів організації учнів на уроці і способів виконання вправ на конкретному уроці [31, 2].

Конспект уроку складається на основі робочого плану проходження навчального матеріалу. Він має такі графи: частини уроку, зміст уроку, дозування та організаційно-методичні вказівки.

У графі – “Зміст уроку” – визначається перелік всіх видів вправ, що використовуються для вирішення поставлених в уроці завдань; загальнорозвивальних, підготовчих, підвідних, імітаційних, додаткових, контрольних, ігрових тощо.

Зразок оформлення плану-конспекту уроку з фізичної культури:

План-конспект уроку № \_\_\_  
з фізичної культури  
для учнів \_\_\_\_\_ класу

Завдання уроку:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Дата проведення „\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

Місце проведення \_\_\_\_\_

Інвентар: \_\_\_\_\_

Література: \_\_\_\_\_

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування вправ	Організаційно-методичні вказівки
підготовча			
основна			
заклучна			

Зауваження на уроці: \_\_\_\_\_

Підпис вчителя

Фактично необхідно уточнити зміст уроку (оскільки схематично зміст кожного уроку вже є спланованим у робочому плані). Зокрема, необхідно визначити послідовність виконання навчальних завдань, черговість основних вправ. У відповідності до цього добирається матеріал для підготовчої частини уроку; підготовчі і підвідні вправи для основних вправ, матеріал для повторення, ігровий матеріал; в заключній частині вказуються вправи, що сприяють кращому перебігу процесів відновлення, і домашні завдання.

Полегшує цей розділ роботи використання особистої картотеки вчителя.

Як показує досвід роботи кращих вчителів фізичної культури, крім документів планування, розглянутих вище, кожний вчитель повинен постійно накопичувати серію методичних матеріалів:

1. Комплекси ЗРВ для різних класів.
2. Серії підготовчих і підвідних вправ.
3. Навчаючі програми для засвоєння найбільш складних рухових дій.
4. Контролюючі програми для перевірки основ знань.
5. Набори вправ для домашніх завдань.
6. Картотеку рухливих ігор і ігрових завдань для різних частин уроку.

У графі – “Дозування” – позначаються кількісні або часові характеристики запланованих вправ у метрах, кількості повторень, у хвилинах або секундах.

Ефективність уроку, повнота вирішення завдань багато в чому залежить від правильного розподілу часу уроку на їх вирішення. Саме тому в плануванні уроку з фізичної культури (модуль “гімнастика”) надзвичайно важливим є етап визначення дозування вправ. Визначення дозування не можна підмінювати формальним розписуванням уроку по хвилинам (секундам).

Паралельно з етапами уточнення змісту уроку і визначення дозування вправ здійснюється планування *організаційно-методичних вказівок*, які умовно розглядаються як окремий розділ планування.

**Організаційно-методичні вказівки** даються, як правило, за такими розділами:

1. *Умови проведення уроку*: підготовка спортивного обладнання та інвентарю і порядок користування ним, заходи страхування і попередження травматизму.

2. *Вказівки щодо організації уроку*: методи організації учнів на уроці (фронтальний, груповий, індивідуальний, колового тренування і способи проведення вправ); схеми розміщення учнів на майданчику, залучення учнів до керівництва класом, допомоги і страхування.

3. *Вказівки щодо методики викладання і використання методичних прийомів під час виконання вправ*: використання орієнтирів, музичного супроводу, вказівки з режиму виконання вправи тощо.

4. *Вказівки щодо режиму навантаження*: можна вказувати темп

виконання вправи, величину обтяження або кількість повторень 50% від максимального тесту тощо.

5. *Вказівки щодо обліку успішності, перевірки виконання домашнього завдання і нових завдань.*

У план-конспекті пишуть завдання, а не тему, тому що в урок включається матеріал із різних розділів програми.

### **3.8. Облік навчальної роботи**

Облік навчальної роботи – невіддільна частина навчального процесу. Систематичний облік допомагає виконанню програми занять і дозволяє на основі отриманих даних перевірити чи засвоєний програмний матеріал та чи доцільно використовувати певну методику навчання. Вивчення матеріалів обліку дозволяє постійно вдосконалювати методику навчання і тим самим підвищувати педагогічну майстерність.

Облік успішності на уроці з гімнастики проводять так, як прийнято це робити на уроках фізичної культури. Система оцінювання досягнень кожного учня на уроках гімнастики повинна проводитись з урахуванням динаміки його особистих рекордів. Перевага такого підходу в тому, що при позитивному відношенню до навчання кожний може покращити особистий результат.

Облік навчальної роботи складається із:

- попереднього обліку;
- поточного обліку;
- підсумкового обліку.

Кожний із видів обліку передбачає кількісний і якісний облік. В зміст попереднього обліку *входить*:

- облік стану здоров'я і фізичного розвитку учнів за даними лікарського контролю;
- облік фізичної підготовленості учнів за спеціально розробленими нормативами.

Дані попереднього обліку допомагають конкретно спланувати програмний матеріал, вибрати засоби та методи навчання.

В зміст *поточного обліку* входить:

- облік відвідування занять;

- облік засвоєння програмного матеріалу;
- облік підготовки і здачі нормативів і тестів;
- періодичний облік даних лікарського контролю.

З допомогою *підсумкового обліку* оцінюються результати, досягнуті учнями за певний період навчання. Оцінюють, основним чином, найбільш важливі вправи, які включені в програму на певну четверть. Підсумкову перевірку, як правило, проводять на спеціальних контрольних уроках, які доцільно проводити у вигляді змагань. В середніх і старших класах учням пропонується виконати нескладні комбінації із пройдених елементів. Комбінації можуть оцінюватись за 5 і 10-бальною системою [17].



### **Рекомендована література:**

7. Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП "Видавництво "ОЮМ", 2012. С. 167-239.
8. Воронин Д.И., Кузнецов В.А. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов: учебное пособие. Нижний Новгород, 2012. С. 238-248.
9. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. заведений. Изд. 2-е, испр. и допол. / Журавин М.Л. и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. С. 339-353.
10. Савченко М. Теорія і методика гімнастики: навчально-методичний посібник. Херсон: ХДУ, 2005. С. 62-68.

### **Контрольні питання і завдання для самостійної роботи**

1. Назвіть особливості урочної форми проведення занять.
2. Які завдання вирішуються на уроці?
3. Назвіть типи уроків фізичної культури.
4. Які способи організації учнів застосовують під час проведення занять з гімнастики?
5. Що таке загальна і моторна щільність уроку і як вона визначається?
6. Як провести хронометраж уроку?
7. Як визначити фізичне навантаження під час уроку?
8. Назвіть основні способи проведення ЗРВ на уроках гімнастики, дайте їм коротку характеристику.
9. Назвіть основні документи планування навчально-виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі і коротко охарактеризуйте їх.
10. Облік навчальної роботи в загальноосвітній школі.

## РОЗДІЛ 4

### Техніка гімнастичних вправ

#### 4.1. Основи техніки і структура руху гімнастичних вправ

У процесі вдосконалення фізичних вправ іде пошук раціональних способів виконання рухових дій. Важливою передумовою при цьому є пізнання закономірностей від яких залежить так звана *техніка вправ*.

Техніка фізичних вправ постійно розвивається: удосконалюється звична техніка, іноді відмирають старі способи виконання вправ, народжуються 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 інвентарю та обладнання.

Водночас, на певному відтинку часу техніка виконання вправи лишається сталою і характеризується раціональною основою виконання, притаманною багатьом виконавцям, тому вона отримала назву "*стандартна техніка*" [18, 16].

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:

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

У виконанні кожної вправи в гімнастиці можна виділити фази *підготовчих, основних і завершальних рухів*. Такий розподіл за частинами підкреслює основну спрямованість названих дій та їх роль у вирішенні загальних завдань [25, 29, 16].

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

У *фазі 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, напрямком яких наближається до напрямку рухів в основній фазі. Але є рухові дії, підготовча фаза яких пов'язана з рухами, напрямком 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 рухи* є визначальними. Вони формують рухову дію як самостійну систему рухів. Вони 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 створюють необхідні умови для 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 більш економно виконувати різні рухи. У практичній роботі розрізняють *основу техніки руху (основний механізм), головні ланки і деталі техніки.*

Значна кількість гімнастичних вправ виконуються в обертаннях, переміщеннях знизу догори і навпаки тощо. Окрема частина гімнастичних вправ має спільну форму руху, незалежно від того, що в них різними можуть бути вихідні та кінцеві положення, амплітуда та швидкість переміщення, зміна осі та площин рухів і способів хвату за прилад.

Така спільність називається *основою техніки руху*, яка необхідна для розв'язання рухового завдання визначеним способом. Наприклад, для підйомів суттєвим є переміщення тіла гімнаста або його частин з вису в упор (зовнішня характеристика). Підйоми виконуються на різних приладах, які й зберігають загальну рухову основу – розгинання

в кульшових суглобах (внутрішня характеристика).

Основа техніки визначеної вправи є обов'язковою для всіх учнів. Наприклад, при вивченні перекиду вперед основою техніки є групування.

*Головною ланкою руху* 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 кульшових суглобах з наступним гальмуванням. Як правило, основну ланку техніки виконують у досить короткий проміжок часу з великими м'язовими зусиллями.

*Деталь техніки* – окрема складова техніки вправи, яка в сукупності з іншими деталями становить єдину рухову одиницю (вправу). Наприклад, переверот боком в акробатиці, послідовність деталей техніки: положення рук і ніг, постановка ноги, розміщення рук, поштовх ногою, мах ногою назад, піднімання голови у стійці на руках, розвертання тулуба, поштовх рукою і кінцеве положення. Вони можуть у досить широких межах видозмінюватись залежно від індивідуальних особливостей учнів і рівня їх підготовленості.

## **4.2. Характеристика рухів гімнастичних вправ**

*Просторові характеристики рухів* [16]. До просторових характеристик належать:

- 1) положення тіла і частин тіла гімнаста в опорних та безопорних положеннях;
- 2) напрямок переміщення в просторі;
- 3) амплітуда рухів кінцівками під час виконання окремих елементів в комбінації;
- 4) траєкторія переміщень частин тіла гімнаста відносно тулуба та цілісне виконання вправи відносно приладу;
- 5) інерція переміщень гімнаста.

*Часові характеристики рухів.* До часових характеристик гімнастичних вправ належать такі параметри рухів:

- 1) тривалість виконання вправи на приладі;
- 2) прискорення (сповільнення) виконання рухових дій та окремих її частин;
- 3) темп і ритм рухів гімнаста і його частин тіла.

*Просторово-часові характеристики рухів.* Поєднання характеристик рухів гімнаста в просторі та часі називаються *просторово-часовими рухами*. До них відносяться:

- 1) швидкість окремих частин тіла гімнаста в одній вправі або в комбінації;
- 2) прискорення переміщень гімнаста;
- 3) сповільнення рухів окремих частин тіла гімнаста або цілковите його переміщення у просторі;

*Динамічні характеристики рухів.* Переміщення гімнаста за рахунок м'язових зусиль.

*Статичні рівноваги.* Види статичної рівноваги – стійка, байдужа (нестійка) й обмежено стійка. В приземленнях з гімнастичних приладів гімнаст намагається прийняти положення стійкої рівноваги.

### **4.3. Послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ**

Проведення аналізу техніки гімнастичних вправ передбачає дотримання наступних правил [8]:

- 1) дається коротка характеристика гімнастичного елемента (вказується, до якої групи відноситься елемент: до динамічних або статичних вправ, його місце в різних видах гімнастичного багатоборства, відносна складність, доступність);
- 2) уточнюються основні завдання вправи, пояснюють, із якого вихідного і в яке кінцеве положення повинен прийти гімнаст в результаті виконання вправи;
- 3) техніка виконання вправи пояснюється за окремими фазами.

Майже в усіх вправах, в залежності від характеру дії сили тяжіння тіла або його окремих ланок, розрізняють дві частини: в першій частині (шлях донизу) сила тяжіння сприяє переміщенню тіла; у другій частині (шлях догори) вона, навпаки, перешкоджає переміщенню тіла, значно ускладнюючи виконання цієї частини вправи.

Для виділення фаз необхідно дотримуватись певних тверджень:

- а) структура рухів в кожній фазі повинна відрізнятися від структури рухів в інших фазах;
- б) в кожній фазі повинно вирішуватися яка-небудь одне, специфічне тільки для цієї фази, основне завдання;
- в) робота м'язів, фізіологічне і психологічне забезпечення рухів в одній фазі повинні відрізнятися від інших фаз.

Правильність техніки виконання вправи визначають за ступенем ефективності, вигідності або не вигідності використання закономірностей механіки, анатомії, фізіології і психології.

### **Рекомендована література:**

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. заведений. Изд. 2-е, испр. и допол. / Журавин М.Л. и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. С. 96-120.
2. Мехоношин С.О. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання): монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. С. 97-126.
3. Хазов А.А. Обучение технике на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. Рязань: Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина, 2006. С. 8-12.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах, 3-є вид. випр. і доп. Харків: "ОБС", 2004. Т. 1. С. 80-93.

### **Контрольні питання і завдання для самостійної роботи**

1. Чому змінюється техніка гімнастичних вправ? Назвіть основні причини.
2. Назвіть основні напрями за якими здійснюється індивідуалізація техніки в гімнастиці?
3. Які фази можна виділити при виконанні гімнастичних вправ? Дайте їм коротку характеристику.
4. Що таке техніка, основа техніки та головні ланки і деталі техніки?
5. Що таке просторові характеристики рухів?
6. Назвіть параметри рухів, які належать до часових характеристик рухів.
7. Дайте визначення просторово-часовим характеристикам рухів.
8. Назвіть основні правила проведення аналізу гімнастичних вправ.

## РОЗДІЛ 5

### Організація і зміст тренувальних занять у спортивній гімнастиці

Навчально-тренувальні заняття у загальноосвітніх школах, вищих навчальних закладах і ДЮСШ проводяться за державною програмою, яка передбачає: а) зміцнення здоров'я та підтримання високої фізичної працездатності; б) забезпечення різнобічного фізичного розвитку; в) збагачення новими знаннями, уміннями і навичками; г) підготовка спортсменів і суддів з гімнастики.

Заняття гімнастикою зі спортивною спрямованістю визначають специфічні вимоги до тілобудови і здібностей учнів. Визначальними здібностями є координація рухів, м'язова сила, гнучкість, швидкість рухових дій, швидкісна і силова витривалість, орієнтація в просторі, рухова пам'ять, емоційна стійкість, рішучість і сміливість. Основною здібністю на всіх етапах підготовки гімнаста є його відношення до тренувальних занять.

#### 5.1. Засоби спортивної гімнастики

Спортивна гімнастика відрізняється від інших видів спорту різноманітним змістом і великою кількістю гімнастичних вправ. Вправи на гімнастичних приладах складають основний зміст гімнастичного багатоборства. Чоловіче багатоборство включає вправи на коні з ручками, кільцях, паралельних брусах, перекладині, вільні вправи і опорні стрибки. В жіноче багатоборство входять вправи на брусах різної висоти, колоді, вільні вправи і опорні стрибки.

В залежності від мети і завдань в програму підготовки гімнастів різних вікових груп крім вправ, що входять в програми спортивних змагань, в спортивній гімнастиці широко використовуються вправи художньої гімнастики і хореографії, загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами. Також використовуються акробатичні вправи, біг, стрибки, вправи зі штангою, рухливі і спортивні ігри, вправи на допоміжних приладах тощо. Використання різноманітних за характером і структурою вправ забезпечує різнобічну фізичну і технічну підготовку гімнастів.

## 5.2. Методика навчання гімнастичних вправ

Поняття методика навчання гімнастичних вправ в теорії і методиці викладання гімнастики охоплює цілу низку засобів, методів і методичних прийомів навчання, прогнозування технічних помилок і способів їх виправлення. Оволодіння великою кількістю вправ можливе лише за умов швидкого формування і закріплення рухових навичок.

Навчання конкретній гімнастичній вправі можна умовно розділити на три тісно пов'язані між собою етапи [21].

*Перший етап* – створення попереднього уявлення про вправу. В результаті початкових відомостей про рух (форма, амплітуда, спрямованість дій, окремі положення тощо) і рухового досвіду учня, встановлюються загальні зв'язки, що забезпечують побудову вихідної програми наступних рухових дій. На цьому етапі можуть вивчатися вправи, які не мають подібності і не впливають негативно на процес навчання.

*Другий етап* – безпосереднє оволодіння основами техніки рухів. На цьому етапі в результаті сумісної роботи вчителя і учня уточнюються уявлення про вправу, усуваються помилки, забезпечується самостійне виконання вправи при строгому контролі за діями.

*Третій етап* – закріплення і вдосконалення техніки руху. Це дозволяє довести ступінь володіння рухом до рівня автоматизованої навички, завдяки якій учень може виконувати вправу в різноманітних умовах (змагання тощо) протягом тривалого проміжку часу.

Після закінчення процесу навчання всі наступні дії можуть бути спрямовані на виконання інших варіантів вправи, більш складних за технікою виконання, але які мають схожі деталі із вивченою вправою; на зміну умов виконання, наприклад, в різних поєднаннях з іншими вправами.

При навчанні гімнастичним вправам застосовуються різні методи, які є в арсеналі гімнастики [21]:

1. *Словесний метод* (розповідь, пояснення, бесіда, вказівка, оцінка), який в процесі спілкування з учнем дозволяє керувати навчанням. Особливе значення тут відводиться гімнастичній термінології, за допомогою якої можна досягти точності і лаконічності мовного впливу вчителя на учня.

2. *Наочності* – показ вправи вчителем або учнем, показ наглядних посібників, застосування звукових і світлових орієнтирів.



3. *Практичні методи*: метод цілісної вправи; метод підвідних вправ; метод вивчення вправи за частинами; метод вирішення окремих рухових завдань, який характеризується застосуванням серії навчальних завдань, що містять певний елемент техніки руху.

4. *Метод стандартної вправи*, який характеризується самостійним виконанням вправи в умовах тренувального заняття з метою закріплення рухової навички.

5. *Метод перемінної вправи*, пов'язаний зі створенням ускладнених умов (шум, незвичне розміщення приладів, виконання вправи у стані втоми тощо).

6. *Ігровий і змагальний методи навчання*, які передбачають суперництво між учнями.

7. *Метод програмування*, який дозволяє вибрати правильну тактику навчання новій вправі і ефективну форму організації навчального процесу.

Одним із видів програмування є алгоритмізація процесу навчання вправі. Вона передбачає розподіл навчального матеріалу на частини (دوزи, порції або навчальні завдання) і їх навчання в певній послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань дає право переходити до другої серії.

### **5.3. Етапи навчання гімнастичних вправ**

Навчання гімнастичним вправам прийнято розділяти на три етапи [6, 27]: а) створення попереднього уявлення про вправу; б) розучування вправи; в) закріплення і вдосконалення техніки виконання вправи.

#### **5.3. 1. Створення попереднього уявлення про вправу**

Для створення попереднього уявлення про вправу використовуються наступні методичні прийоми:

1. *Правильна термінологічна назва вправи*. Суть прийому в тому, що називати вправу потрібно достатньо голосно та звертати увагу на те, щоб учні уважно слухали. Терміни зазвичай значно коротші за опис техніки. Користуючись ними, вчитель значно менше витрачає часу на пояснення в процесі навчання. Чим краще гімнаст знає термінологію, тим швидше формується в його свідомості уявлення про рух. Термінологічно точна назва вправи, передуюння його показу, відновлює в пам'яті гімнаста уявлення, пов'язані з колишнім руховим досвідом, і готує його до уважного зорового сприйняття елемента, що

показується. Знання термінів полегшує і запам'ятовування послідовності виконання вправ в комбінації.

2. *Показ вправи* – основне правило реалізації дидактичного принципу наочності. Поганий показ не тільки не створює правильного уявлення про рухи, але й знижує авторитет вчителя. Щоб при відмінному показі в учнів не створювалося помилкове уявлення про легкість виконання вправи, необхідно під час пояснень акцентувати увагу учнів на важких і небезпечних деталях.

3. *Пояснення техніки виконання вправи*. Це найбільш відповідальний і складний методичний прийом створення уявлення про вправу. Воно повинне бути образним, яскравим, ґрунтуватися на знайомих відчуттях і рухах. Спочатку роблять лише короткі зауваження, що пояснюють показане, стосуються невидимих деталей, які можна тільки відчути при правильному виконанні вправи. Пояснення розкривають внутрішній зміст елементу. Але, чим вища кваліфікація гімнастів, тим змістовніші даються пояснення. Кваліфікованим гімнастам необхідно говорити не тільки про те, що потрібно зробити, але і чому так потрібно поступати. Услід за поясненням основних деталей поступово, у міру виконання пробних спроб, приводяться додаткові пояснення.

4. *Пробні виконання вправи*. Вони здійснюються після того, як учень отримав достатньо чітке попереднє уявлення про техніку виконання. Важливо, щоб перші спроби учнів були успішними, чим менше помилок на початковому етапі навчання, тим швидше сформується нова рухова навичка.

Під час пробного виконання вправ в учнів можуть виникати труднощі: а) важко уявити техніку руху; б) важко орієнтуватися в просторі і часі, підтримувати ритм рухів; в) важко подолати захисну реакцію та проявити сміливість, якщо гімнастична вправа пов'язана з відомим ризиком. Для подолання цих труднощів педагог може застосувати ряд методичних прийомів:

а) уточнити уявлення про вправу додатковим показом і поясненням техніки рухів в найбільш складних частинах і фазах вправи; б) заставити учнів “промовляти” послідовність виконання і техніку рухів, подивитись за виконанням вправи кращими гімнастами групи і розповісти їм, як потрібно діяти в окремих фазах і частинах вправи; в) для кращої орієнтації в просторі можна застосувати зорові орієнтири, звукові сигнали, допомогу та використовувати тренажери та спеціальні пристрої; г) подолати захисну реакцію можна правильним

підбором підвідних вправ, організацією надійної страховки і допомоги, застосуванням ігрового і змагального методів.

Для виправлення помилок під час виконання вправ доцільно використовувати відео інформацію. Якщо відео з помилками показати гімнасту, то це в значній мірі допоможе виправити техніку рухів [6, 27].

### 5.3.2. Розучування вправ

В процесі розучування вправ одночасно вирішуються декілька завдань: а) уточнення уявлення про вправу; б) встановлення самоконтролю за своїми діями; в) виправлення помилок в техніці.

Для уточнення уявлень про вправи використовують різні методичні прийоми [6, 27]:

1. *Застосування підвідних вправ.* Цей прийом відіграє важливу роль в уточненні рухових уявлень, а отже, в процесі навчання. Підвідні вправи, схожі по структурі з освоюваними, але менш важкі по прояву координаційних здібностей, м'язових зусиль, а іноді і вольових здібностей.

Вчитель може запропонувати учням ряд вправ (підвідних), перш ніж приступити до безпосереднього виконання наміченого.

2. *Усні звіти учнів про рухові уявлення, отримані в процесі виконання вправи.* Аналізуючи отриману інформацію, тренер вносить поправки в методику навчання.

3. *Організація обговорення техніки виконання вправи учнями, що освоїли і не освоїли її, шляхом порівняння якості їх уявлень.*

4. *Надання фізичної допомоги при виконанні вправ.* Цей прийом рекомендується застосовувати на початку освоєння рухової навички.

Користуючись допомогою для уточнення рухових уявлень, гімнаст засвоює правильну техніку. Вказаний прийом особливо корисний, коли у вправі обмежений зоровий контроль і навичка будується основним чином на рухових уявленнях, тобто на сигналах рухового аналізатора. Значення допомоги зростає у міру переходу гімнаста до важчих вправ.

5. *Фіксація окремих важко засвоюваних положень.* Цей прийом використовують для уточнення рухових уявлень і він є різновидом попереднього.

6. *Точна кількісна оцінка рухових дій гімнастів.* Дуже корисна термінова об'єктивна інформація про параметри рухових дій гімнастів. Навіть нескладні приставки до приладів дозволяють давати кількісні характеристики руховим діям гімнастів. За допомогою секундоміру,

змонтованого з фотоелементом, можна точно визначати швидкість, з якою гімнаст при виконанні махових елементів перетинає ту або іншу площину приладу; за допомогою серії планок, розташованих у вигляді віяла по колу, можна визначати амплітуду маху гімнаста в тому або іншому елементі. Досить проста тензометрична платформа дозволяє з'ясувати зусилля, які гімнаст прикладає під час “роботи” на приладі.

### **5.3.3. Закріплення і вдосконалення рухової навички**

Після засвоєння техніки виконання вправи гімнаст переходить до закріплення і вдосконалення рухової навички. Закріплення навички пов'язане зі стабілізацією руху. На початку стабілізації спортсмен повинен багатократно виконувати вправу тільки в стандартних умовах.

Після закріплення рухової навички необхідно варіювати рухові завдання, тобто змінювати умови виконання вправи. Для вдосконалення рухової навички доцільно застосовувати такі методичні прийоми:

1. Зміна висоти приладу.
2. Перестановка приладів на інші місця.
3. Виконання елемента в поєднанні з іншими.
4. Включення елемента, що вдосконалюється, у різні комбінації.
5. Виконання елемента на приладах різної якості.
6. Виконання елемента на тренуваннях, які проводяться в незвичних умовах.

Висока професійна підготовка педагога, уміння правильно визначити фізичний і психічний стан та працездатність на кожному занятті, регулювати навантаження у відповідності з можливостями кожного учня є важливими умовами для досягнення високих спортивних результатів.

### **5.4. Структура тренувального процесу**

В структурі тренувального процесу розрізняють три періоди: підготовчий, основний і перехідний. Їх тривалість в річному циклі тренувань залежить від рівня спортивної кваліфікації спортсменів і від календаря змагань [25].

#### **5.4.1. Особливості тренувань в підготовчому періоді**

В цьому періоді виділяють два етапи підготовки.

*Перший етап* спрямований на підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовки, розвиток рухових і психічних здібностей, необхідних для оволодіння навчальною програмою, виховання свідомого і активного відношення гімнастів до занять, колективізму

тощо.

*Другий етап* передбачає вивчення техніки виконання нових гімнастичних вправ, більш складних елементів і вдосконалення з'єднань і комбінацій, які раніше вивчалися.

Найважливішу роль в підготовчому періоді відіграє технічна підготовка. Кращі гімнасти в нашій країні відводять їй до 85% часу, що виділяється на тренування.

Для правильного вирішення завдань технічної підготовки необхідні:

- а) достатня тривалість підготовчого періоду;
- б) правильне розуміння техніки вправ, що вивчаються;
- в) раціональне застосування методичних прийомів, що полегшують формування рухових навичок;
- г) правильна організація кожного тренувального заняття.

*Розминка.* Мета розминки в заняттях підготовчого періоду полягає в тому, щоб зняти негативні дії передстартового стану і підготувати гімнастів до майбутньої роботи: зняти зайве збудження або гальмування, поліпшити настрій, встановити необхідну координацію в діях різних частин тіла. Необхідно активізувати дихання і кровообіг, а також підготувати руховий апарат, щоб запобігти можливим травмам.

Розминка гімнаста складається з трьох частин: загальної, індивідуальної та спеціальної.

*Загальна розминка* починається з шиккування гімнастів і уточнення завдань тренування. Для кращої організації заняття використовуються стройові вправи, а також прискорена ходьба, рухи руками, ногами, тулубом при ходьбі, помірний біг, підскоки, танцювальні рухи. Особливу увагу звертають на формування правильної постави.

Зосередивши свою увагу і підвищивши життєдіяльність всіх систем організму, гімнасти під керівництвом тренера переходять до індивідуальної розминки, тобто доповнюють загальну розминку індивідуальними вправами.

При проведенні загальної і індивідуальної розминки необхідно значну увагу приділяти школі рухів, чистоті і правильності всіх дій гімнаста.

*Індивідуальну розминку* доцільно закінчувати акробатичними вправами, які дуже близькі до вправ на приладах і добре готують руховий і вестибулярний апарати, а також різні системи організму.

*Спеціальна розминка* проводиться безпосередньо на приладі. Її слід починати у фазі підвищеної працездатності, тобто протягом перших

п'яти хвилин після закінчення індивідуальної розминки. Тому доцільно підготувати прилади до початку загальної розминки, а якщо це неможливо, то привчити гімнастів робити це швидко (менш ніж за п'ять хвилин).

Спеціальна розминка повторюється стільки раз, скільки видів багатоборства в основній частині заняття.

У основній частині занять підготовчого періоду тренування вирішується цілий ряд завдань. Зупинимося на основних:

- а) вивчити нову обов'язкову програму;
- б) удосконалювати стару обов'язкову програму, по якій спортсменові належить виступати в змаганнях;
- в) відновити довільну програму.

Залежно від цих завдань і підготовленості гімнастів в основну частину заняття включається різна кількість видів багатоборства в різному порядку.

Правильне чергування видів багатоборства має велике значення. Одні види багатоборства допомагають гімнастові підготуватися до проходження подальших, а інші, навпаки, заважають цьому. Наприклад, після вправ на кільцях гірше виходять вправи на перекладині, а після вільних – вправи на колоді. Це відбувається, зокрема, тому, що на кільцях і у вільних вправах гімнасти витрачають багато сил, а після великих енергетичних витрат важко даються вправи, пов'язані з точною координацією, що дуже важливо при виконанні вправ на перекладині і колоді.

Часто гімнастів чекають невдачі в тренуванні, коли в двох наступних один за одним видах багатоборства навантаження однорідне, наприклад якщо після вправ в упорі на одному приладі слідують такі ж приблизно упори на іншому приладі. Вид багатоборства, в якому вирішується найбільш важке завдання, краще всього включати в основну частину занять першим.

Правильне визначення кількості і чергування видів в тренувальному занятті має велике значення. Проте не менш важлива і послідовність вирішення завдань в процесі занять в кожному виді.

Після спеціальної розминки гімнаст приступає до освоєння обов'язкової або довільної комбінації (залежно від того, яка з них запланована на дане заняття).

У підготовчому періоді, коли елементи і з'єднання в основному розучуються, рекомендується по можливості повторювати цілі комбінації для виховання спеціальної витривалості.

В кінці основної частини необхідно виконувати вправи для розвитку сили, гнучкості, спритності, витривалості і інших рухових здібностей. Одно-два заняття в тиждень треба присвячувати фізичній підготовці.

*Заключна частина.* Після основної частини заняття не потрібно відразу переходити до пасивного відпочинку. Набагато доцільніше активний відпочинок: різні види ходьби, легкий біг, вправи на розслаблення тощо. При виконанні цих вправ створюються найбільш сприятливі умови для процесів відновлення в організмі.

Важливо також підвести підсумки заняття: обговорити з гімнастами його позитивні і негативні сторони і намітити завдання на майбутнє заняття.

Після тренування бажано прийняти душ, а потім відпочити. Приймати їжу рекомендується тільки після відпочинку.

#### **5.4.2. Особливості тренувань в основному періоді**

Основний період ділять також на два етапи [25].

*Перший етап* передзмагальний. Він передбачає вдосконалення техніки виконання вправ з максимальною амплітудою.

*Другий етап* змагальний. Основним завданням цього етапу є підведення до такого функціонального стану організму і психологічної готовності гімнастів, щоб вони змогли показати кращий спортивний результат. Для цього організуються “прикидки”, матчеві зустрічі, щоб гімнасти звикали до ситуацій змагань. Завершенням етапу є участь у змаганнях, в яких перевіряється правильність планування навчально-тренувального і виховного процесу.

*Розминка.* Як і в попередньому періоді, після загальної розминки гімнасти переходять до індивідуальної. Спеціальну розминку (два підходи з інтервалом до трьох хвилин) слід починати протягом перших п'яти хвилин після акробатичних вправ.

У зв'язку з тим що в періоді змагання в основній частині заняття гімнаст зазвичай виконує одні і ті ж вправи, розминку не слід часто урізноманітнювати. Якщо в підготовчому періоді розминка тривала в середньому 14-15 хв., то в змагальному – 10-12 хв.

*Основна частина* заняття. У основній частині тренувального заняття змагального періоду вирішуються різні завдання. В кожне заняття включаються всі види багатоборства. В окремих випадках щоб уникнути перевтоми краще обмежитися виконанням декількох елементів, але для збереження “відчуття приладу” обов'язково

позайматися на кожному з них.

В цьому періоді важливо дотримуватися раціональної черговості проходження видів. На початку змагального періоду основну частину заняття краще починати з тих видів багатоборства, в яких комбінації виходять гірше. Але краще перейти на графік, відповідно до якого в кожному тренуванні першим (основним) буде інший вид багатоборства. Необхідно строго дотримуватися черговості приладів, передбаченої графіком змагань.

Як і в попередньому періоді, тренування в окремому виді багатоборства починається зі спеціальної розминки, в якій гімнаст на підлозі виконує дві-три вправи, що готують суглоби і зв'язки. Потім один-два рази він виконує коротку комбінацію, що складається з улюблених елементів і з'єднань, або частини комбінацій, що вивчаються, і нарешті, повторює обов'язкові або довільні комбінації.

Вказаної послідовності спортсмен дотримується на початку і в середині циклу змагання. З наближенням безпосередньої участі в змаганні цю черговість слід змінити: після розминки на приладі зробити спочатку одну половину комбінації, потім іншу і далі комбінацію в цілому. Проте, в деяких випадках треба відразу після розминки виконувати комбінацію в цілому.

Закріплення і вдосконалення комбінацій – основне завдання основної частини тренувального заняття в змагальному періоді. Вона здійснюється паралельно з вдосконаленням комбінацій, тому що при кожній подальшій спробі гімнаст вносить виправлення, щоб підвищити якість виконання. Багатократне повторення комбінацій в цілому дозволяє довести їх до досконалості.

В кінці основної частини заняття застосовуються вправи для розвитку рухових здібностей, які по своїй структурі повинні бути схожими з вправами програми змагань. Одне заняття в тиждень треба цілком присвячувати фізичній підготовці.

*Заключна частина.* У змагальному періоді заключна частина заняття відіграє дуже важливу роль, оскільки інтенсивність навантаження особливо велика. В кінці тренування необхідно створити сприятливі умови для відновлювальних процесів в організмі. З цією метою застосовуються вправи на розслаблення, ходьба, легкий біг тощо.

#### **5.4.3. Особливості тренувань в перехідному періоді**



У перехідному періоді вирішуються завдання активного відпочинку. Даний період є якби сполучною ланкою між змагальним періодом попереднього річного циклу і підготовчим наступного річного циклу. В цей час накопичуються сили, вирішується питання про те, що належить зробити гімнастові в майбутньому. Перехідний період необхідно розглядати як завершальний етап тренування, в якому створюються передумови для майбутніх успіхів. Він продовжується від двох тижнів до місяця. В цей час основну увагу треба приділяти додатковим видам спорту і знижують навантаження в гімнастиці.

Заняття додатковими видами спорту визначаються порою року, співпадаючою з даним періодом. Якщо перехідний період доводиться на весняні і літні місяці, то в цьому випадку доцільно займатися стрибками в довжину і висоту, бігом на короткі дистанції, кросами, плаванням, стрибками у воду. У зимові місяці корисно брати участь в лижних прогулянках, кататися на ковзанах, грати в баскетбол або волейбол. Звичайно, це не означає, що гімнаст повинен займатися всіма цими видами.

У кожному конкретному випадку, в залежності від загального фізичного розвитку, гімнаст вибирає для себе один, а в окремих випадках два додаткові види. Не слід в цих видах показувати високі спортивні результати; заняття повинні переслідувати, головним чином, гігієнічні цілі і забезпечувати загальний фізичний розвиток. Важливо, щоб після таких занять у гімнаста створювався бадьорий, радісний настрій, що необхідно для відпочинку нервової системи після серії відповідальних змагань, в яких брав участь гімнаст.

Додатковими видами спорту в цьому періоді займаються двічі в тиждень. Заняття проводять роздільним способом (тільки спортивна гімнастика або тільки додаткові види спорту) або комбінованим (спортивна гімнастика і додаткові види спорту). Перший варіант більше підходить для осені і зими, а другий – для весни і літа.

Навантаження на початку перехідного періоду тренування повинне бути невеликим, а потім поступово підвищуватися.

Заняття зі спортивної гімнастики в цьому періоді будуються за звичайним планом. Розминка, тривалість якої 20 хвилин, проводиться в спокійному темпі. Вправи виконуються з невеликою інтенсивністю, але навантаження поступово підвищується і до роботи залучаються всі м'язові групи. При проведенні розминки треба підвищувати емоційний стан гімнастів, тому краще її проводити з музичним супроводом.

У основну частину заняття включають менше видів гімнастичного багатоборства, ніж у змагальному періоді, але зменшується

навантаження (об'єм і інтенсивність виконання вправ).

При комбінованому способі проведення заняття в нього включаються види гімнастичного багатоборства і додаткові види спорту. Спочатку проводиться розминка, потім – тренування в двох-три видах гімнастичного багатоборства, а після цього ігрові, легкоатлетичні та інші вправи. Основна частина тренувального заняття починається з вправ спортивної гімнастики, після яких слідує інші засоби фізичного виховання [25].

### **5.5. Реалізація принципів дидактики при навчанні вправам**

Реалізація дидактичних принципів (свідомості і активності, наочності, систематичності і послідовності, доступності, прогресування та виховання в навчанні) є визначальною у навчально-тренувальному процесі з гімнастики [9].

*Принцип свідомості і активності.* Реалізація цього принципу передбачає формування у дітей спеціальних знань і переконань, що забезпечують свідоме ставлення до занять гімнастикою і висуває такі вимоги до їх організації:

- 1) постановку завдань перед заняттям та при вивченні вправ;
- 2) систематичний контроль за якістю виконання вправ, дисципліною і активністю на занятті, страховкою тощо;
- 3) аналіз якості виконання вправ і своєчасним виявленням помилок та їх усуненням;
- 4) заохочення до успіхів, ініціативи і активності учнів, засудження пасивності тощо.

*Принцип наочності* реалізується наступним шляхом:

- 1) демонстрацією малюнків, схем, кінограм, відеофільмів;
- 2) застосуванням різних орієнтирів, обмежувачів та інших приладжень;
- 3) формуванням образної уяви про рухову дію за рахунок грамотно використаного слова із застосуванням шарнірних моделей гімнаста тощо.

*Принцип систематичності і послідовності* реалізується:

- 1) багаторазовим виконанням вправ, що вивчаються та їх поступовим ускладненням;
- 2) регулярністю занять, дотриманням оптимальних інтервалів в навчанні, правильним дозуванням та раціональною послідовністю застосування методів та прийомів навчання.

*Принцип доступності* реалізується:

- 1) правильним вибором вправ для навчання з урахуванням можливостей учнів;
- 2) застосуванням підготовчих і підвідних вправ, тренажерів та пристроїв при навчанні складним вправам;
- 3) використанням належної страховки і допомоги при вивченні гімнастичних вправ.

*Принцип прогресування.* Розвиток учня буде здійснюватися тільки в тому випадку, якщо він поступово буде опановувати усе більш складними вправами, що і дозволяє гімнасту переходити від одного розряду до іншого. Принцип прогресування відіграє важливу роль і у вирішенні завдань у фізичній підготовці. Тільки поступове підвищення вимог, покращує технічну і фізичну підготовку гімнастів.

*Принцип виховання в навчанні* реалізується:

- 1) у вимогах педагога точного і своєчасного виконання його команд, розпоряджень, сигналів;
- 2) у самостійному виконанні вправ, завдань учнями, у колективних діях (ігри, змагання) і в порядкуванні своїх інтересів колективним;
- 3) у вихованні поважного відношення до старших, товаришів, колективу в іграх, організації страховки і допомоги, у досягненні загальних колективних цілей;
- 4) у вихованні цілеспрямованості, наполегливості і завзятості в досягненні поставленої мети, рішучості і сміливості, витримки і самовладання;
- 5) у вимогах дбайливого відношення до обладнання, спортивного інвентарю та іншого державного і суспільного майна;
- 6) у залученні учнів до посильних робіт у залі, на площадці, до ремонту інвентарю й устаткування тощо.

#### **Рекомендована література:**

1. Баршай В.М., Курись В.Н., Павлов І.Б. Гимнастика : учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 314 с.
2. Воронин Д.И., Кузнецов В.А. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов: учебное пособие. Нижний Новгород, 2012. С. 202-224.
3. Мехоношин С.О. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання): монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. С. 127.

4. Савченко М. Теорія і методика гімнастики: навчально-методичний посібник. Херсон: ХДУ, 2005. С. 42-47.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах, 3-є вид. випр. і доп. Харків: "ОВС", 2004. Т. 1. С. 306-318.

### **Контрольні питання і завдання для самостійної роботи**

1. Назвіть етапи навчання гімнастичних вправ.
2. Які методи навчання гімнастичних вправ використовуються у спортивній гімнастиці?
3. Назвіть методичні прийоми, які використовують для створення попереднього уявлення про вправу.
4. Які методичні прийоми використовують при розучуванні вправ у спортивній гімнастиці?
5. Назвіть методичні прийоми, які використовують для вдосконалення рухових навичок у спортивній гімнастиці.
6. Назвіть періоди підготовки в структурі річного циклу тренувального процесу зі спортивної гімнастики. Дайте коротку характеристику кожному з них.
7. Які дидактичні принципи використовуються при навчанні гімнастичних вправ?
8. Назвіть основні шляхи реалізації дидактичних принципів при навчанні гімнастичним вправам.

## РОЗДІЛ 6

### Методика підготовки юних гімнастів

Проблема початкової підготовки, ранньої спеціалізації гімнастів до цього часу ще не розв'язана. Тому останнім часом вона стала предметом дискусій і глибокого дослідження практиками, ученими – педагогами, фізіологами, психологами, лікарями.

Система підготовки юних гімнастів включає [9, 26, 31, 19]:

- особливості біологічного розвитку тих, що займаються;
- зміст елементів багаторічної підготовки та їх планування;
- методику навчання гімнастичним вправам та методику розвитку фізичних здібностей.

В програмі ДЮСШ визначений вік дітей по групах:

- 6-8 років – групи початкової підготовки;
- 9-13 років – навчально-тренувальні групи;
- 14-16 років – групи спортивного удосконалення;
- 17 років і більше – вищої спортивної майстерності.

Кожному дитячому віку притаманні власні морфо-функціональні особливості. Морфологічні та функціональні показники тісно пов'язані та в значній мірі визначають рухові можливості дітей та підлітків. У відповідності з цим кожна вікова група гімнастів має специфічні особливості в плануванні та в змісті підготовки, в методиці навчання та розвитку фізичних здібностей.

Структура основних елементів системи підготовки припускає зміст навчально-тренувального процесу в групах початкової спортивної підготовки, навчально-тренувальних групах, групах спортивного удосконалення, групах вищої спортивної майстерності.

Одним з найважливіших питань планування навчально-тренувального процесу є розподіл програмного матеріалу по періодах та етапах річного циклу, а також деталізація його по тижневих циклах як основних структурних блоках планування.

Структура основних елементів системи підготовки юних гімнастів в різних навчальних групах характеризується блоками:

- 1 – загальна, спеціальна фізична та спеціально-рухова підготовка;
- 2 – теоретична підготовка;
- 3 – виховна робота (зміст, методи);

- 4 – психологічна підготовка;
- 5 – медичне забезпечення;
- 6 – планування підготовки;
- 7 – програмний матеріал (гімнастичні прилади, акробатика, батут);
- 8 – хореографічна підготовка.

Засоби та методи, що використовуються в блоках різних навчальних груп змінюються в бік їх ускладнення разом з підвищенням спортивної майстерності гімнастів.

В основі розподілу підготовки юних гімнастів на етапи лежать закономірності становлення рухової функції, а саме: дозрівання всіх ланок рухового аналізатора; вікові функціональні можливості кори великих півкуль; біологічна зрілість. Основними властивостями рухової функції є здібність до навчання і керування своїми рухами. Ознакою переходу від одного етапу до іншого служить рівень володіння гімнастичними вправами різних груп труднощі.

Навчання вправам юних гімнастів 6-8 років залежить від рівня керування рухами і сили різних груп м'язів. У цьому віці закладається основа для навчання рухам, здійснюється відбір юних гімнастів за результатами зміни помилок у керуванні рухами, швидкістю навчання, ЧСС, ортостатичної проби.

У віці від 8 до 10 років відзначається залежність навчання від показників керування рухами, сили різних груп м'язів і латентного часу рухової реакції. Досить високий рівень розвитку сили, зменшення помилок в керуванні рухами і скорочення часу рухової реакції свідчать про високий функціональний стан центральної нервової системи, що дозволяє гімнастам 9-10 років приступити до освоєння складних гімнастичних вправ.

У віці від 10 до 12 років спостерігається залежність навчання вправам вищих груп від рівня керування рухами, сили різних груп м'язів, латентного часу рухової реакції, базової підготовки юних гімнастів. У 11-12 років помилка в керуванні рухами, тривалість рухової реакції мінімальні і мало чим відрізняються від аналогічних показників у дорослих.

У віці 13-16 років у гімнастів спостерігається більш усвідомлене і активне відношення до тренувань, формується індивідуальний стиль діяльності. В цей період відбувається формування гімнаста як особистості, як суб'єкта складної і відповідальної діяльності. Сила розгиначів передпліччя також досягає високого рівня (13-14 років) і свідчить про те, що в разі планомірної силової підготовки в даний

період можуть бути освоєні складні силові переміщення і статичні положення. Також спостерігається швидкий розвиток відносної сили, а до 16 років і максимальної (динамічної, швидкісної і статичної) м'язової сили.

Виходячи з вище наведеного підготовку юних гімнастів можна розділити на такі етапи:

- 1) етап відбору і попередньої підготовки (6-8 років);
- 2) етап початкової підготовки (від 8 до 10 років);
- 3) етап початкової спеціалізованої підготовки (від 10 до 12 років).
- 4) етап поглибленої спеціалізованої підготовки (від 13 до 16 років).

*Етап відбору і попередньої підготовки.* Попередню підготовку діти повинні проходити в гімнастичних шкільних секціях або у спеціально організованих підготовчих навчальних групах у ДЮСШ. Вік дітей, відібраних для проходження попередньої підготовки – 6-8 років.

*Мета підготовки* – виявити здібності дітей до занять гімнастикою.

*Завдання:*

1. Різнобічна фізична підготовка й оцінка рівня її розвитку.
2. Загальнорухова підготовка й оцінка здібності дітей керувати своїми рухами (координація рухів, стійкість вестибулярного апарату, здібність оцінювати основні компоненти рухів).
3. Перевірка здібності до формування гімнастичного стилю.
4. Навчання елементам техніки гімнастичних вправ на приладах.
5. Стан здоров'я і статура.

Програма контрольних іспитів первинного відбору повинна включати:

1. Оцінку функціонального стану серцево-судинної і нервово-м'язової систем.
2. Оцінку фізичної підготовленості.
3. Оцінку показників фізичного розвитку.

Успішна попередня підготовка здійснюється при плануванні 2-3 занять на тиждень. Основними засобами занять переважно повинні бути ходьба, біг, лазіння по гімнастичній стінці, по канату, подолання перешкод, акробатичні вправи (півшпагати, шпагати, містки, перекиди, перевероти, вправи з хореографії). Можна також використовувати вправи на гімнастичних приладах, маючи на увазі не вузьку спеціалізацію, а загальний фізичний розвиток дітей, але уникати вправ у чистому упорі (більше

використовувати вправи в змішаних висах і упорах). Заняття мають бути ігрового характеру.

З перших занять слід виховувати в учнів старанне ставлення до тренувань, любов до гімнастики, звичку додержувати певного режиму. Від цього значною мірою залежать спортивні успіхи юних гімнастів.

*Етап початкової підготовки.* Вік дітей, відібраних для початкової підготовки – 8-10 років.

*Мета підготовки* – остаточний відбір і комплектування складу учнів, оволодіння основами техніки гімнастичних вправ.

*Завдання:*

1. Підвищення рівня фізичної підготовленості й облік динаміки розвитку рухових здібностей.
2. Розвиток координаційних здібностей, вмінь оцінювати рухи в просторі за часом та зусиллям.
3. Розвиток вестибулярної стійкості, вміння зберігати рівновагу під час та після виконання вправ.
4. Навчання основам техніки і стилю гімнастичних вправ.
5. Виховання морально-вольових якостей.

На цьому етапі відбирають здорових, фізично міцних дітей, що пройшли іспити за програмою упродовж одного року навчання. Планомірна робота з юними гімнастами на цьому етапі багато в чому визначає успіх багаторічної підготовки. Особливе місце займає швидкісно-силова підготовка юних гімнастів. Навчання основам техніки здійснюється за допомогою різноманітних методів і методичних прийомів.

У цей період юні гімнасти оволодівають основами техніки гімнастичних вправ. Кількість тренувальних занять збільшується до 4-5 на тиждень. Тривалість занять становить 2,5-3 години. Питома вага загальної фізичної підготовки зменшується. Набагато більше уваги звертають на спеціальну підготовку, значне місце в заняттях займають спеціальні вправи. На цьому етапі головним завданням є навчити гімнастів різноманітних структурних груп, дати їм великий руховий запас, створити “школу” рухів, на базі яких вони змогли б успішно оволодіти згодом складнішими гімнастичними вправами і досягти високої спортивної майстерності.

Слід постійно розвивати творче ставлення учнів до вдосконалення, допомагати знайти свій стиль, розкрити характерні природні рухові особливості та здібності і всіляко їх



розвивати. Організм дітей цього віку ще не пристосований до тривалого фізичного напруження, тому його треба уникати в заняттях. У цей період успішно розвиваються такі здібності, як швидкість, спритність і гнучкість. Кінець цього етапу збігається з початком статевого дозрівання дівчат. Тому під час занять з дівчатами треба бути особливо обережним у доборі засобів і методики навчання та тренування. Треба якнайкраще додержуватись принципу індивідуального підходу. Правильне визначення завдань на цей період і вибір засобів їх реалізації безпосередньо залежить від того, як тренер знає своїх учнів.

**Етап початкової спеціалізованої підготовки.** Вік юних гімнастів – 10-12 років.

*Мета підготовки* – оволодіння досконалою технікою основних гімнастичних вправ, що складають школу гімнастики, і навчання складним елементам і сполученням.

*Завдання:*

1. Підвищення рівня фізичної підготовленості (загальної і спеціальної).
2. Розвиток спритності, шляхом збільшення фонду нових форм координації рухів.
3. Удосконалення функцій вестибулярного аналізатора.
4. Оволодіння технікою гімнастичних вправ.
5. Виховання морально-вольових якостей.

На етапі спеціалізованої підготовки юні гімнасти повинні в досконалості опанувати технікою гімнастичних вправ. Для успішного рішення завдань на цьому етапі підготовки юним гімнастам потрібно 3-4 роки напруженої праці, зв'язаної із застосуванням значних тренувальних навантажень.

Заняття спортивною гімнастикою висувають специфічні вимоги до організму юних спортсменів. Дослідженнями доведена залежність між спортивними досягненнями і біологічною зрілістю організму, фізичною підготовленістю, рівнем функціональної досконалості центральної нервової системи, вестибулярного і зорового аналізаторів. Рациональне співвідношення основних засобів у заняттях дає можливість юним гімнастам досягти максимального результату. У цьому віці є всі передумови для оволодіння складними силовими переміщеннями і статичними положеннями.

Цей етап підготовки гімнастів характеризується подальшим розвитком і вдосконаленням функціональних можливостей,

оволодінням більшим обсягом складних рухових структур, обов'язковою і довільною програмою, участю в змаганнях різних масштабів. Кількість занять на тиждень збільшується до 5-6, а тривалість – до 3-3,5 годин.

Останніми роками спостерігається тенденція до збільшення тренувальних навантажень при роботі з дітьми 12-13 років. Але це треба робити дуже обережно під постійним лікарським контролем.

Підлітковий вік характеризується великими індивідуальними особливостями, які треба враховувати на тренувальних заняттях, щоб добитися якнайкращого ефекту.

*Етап поглибленої спеціалізованої підготовки.* Вік юних гімнастів 13-16 років.

*Мета підготовки:* оволодіння технікою складних гімнастичних вправ.

Завдання:

1. Зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток здібностей гімнаста.

2. Оволодіння технікою всіх структурних груп. Вдосконалення гімнастичного стилю виконання вправ.

3. Досягнення рівня тренуваності, що відповідає цьому віку, формування спортивної майстерності.

Для вирішення цих завдань гімнастам потрібно 3-4 роки напружених тренувань із застосуванням значних тренувальних навантажень.

Одним із ефективних методичних прийомів підвищення ефективності тренувальних занять є розподіл навантаження в кожному занятті. Найбільш вдалим є чергування на заняттях малих, середніх і великих навантажень. Це сприяє розвитку здібностей гімнаста і підвищенню якості виконання вправ, а також сприяє адаптації до інтенсивної м'язової роботи. Стандартні навантаження менш ефективні. Вони швидше стомлюють юних гімнастів, а тому менше сприяють розвитку здібностей і підвищенню якості виконання вправ.

Ефективність оволодіння вправами залежить від здібностей гімнастів, від їх загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Ці здібності можна розвивати за допомогою підготовчих і підвідних

вправ. Важливо, щоб вони мали більшу схожість зі спортивними вправами за структурою рухів. Чим більша ця схожість, тим швидше гімнасти будуть оволодівати складними вправами.

В цей період велике значення має психологічна підготовка юних гімнастів: розвиток цілеспрямованості і дисциплінованості, самостійності та ініціативності, наполегливості в досягненні мети, рішучості й сміливості. Педагог-тренер повинен вміти оцінювати психологічний стан гімнастів в процесі систематичних спостережень в різних умовах діяльності та за допомогою спеціальних гімнастичних вправ (тестів).

Під час планування роботи в навчально-тренувальних групах зберігається чітка періодизація тренувального процесу – підготовчий період – вересень-листопад (частково грудень), змагальний – грудень (частково січень), перехідно-підготовчий – січень (частково лютий), змагальний - березень-травень. На відміну від першого етапу, тут є більше змагань і тому мають місце мезоцикли.

Змагання, як правило, плануються на період зимових та весняних канікул та в травні.

Планування підготовки здійснюється за періодами: підготовчим (4 місяці), змагальним (5 місяців) та перехідним (3 місяці).

Тривалі за часом підготовчий і змагальний періоди дозволяють юним гімнастам добре засвоїти програму та підготувати базу для оволодіння складними елементами майбутніх довільних комбінацій.

### **Рекомендована література:**

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. заведений. Изд. 2-е, испр. и допол. / Журавин М.Л. и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. С. 385-398.
2. Петренко К.Г. Методика підготовки юних гімнастів: лекція для студентів 3 курсу з дисципліни ТІМОВС. Львів, 2011. 23 с.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах, 3-є вид. випр. і доп. Харків: «ОВС», 2004. Т. 1. С. 220-230.

### **Контрольні питання і завдання для самостійної роботи**

1. Як комплектують групи дітей за віком згідно програми ДЮСШ?
2. Назвіть основні елементи системи підготовки, які використовуються при підготовці юних гімнастів в різних навчальних групах.
3. Що лежить в основі розподілу підготовки юних гімнастів на етапи?
4. Назвіть мету і основні завдання на етапі відбору і попередньої підготовки дітей у спеціально організованих навчальних групах у ДЮСШ?
5. Мета і завдання на етапі початкової підготовки юних гімнастів.
6. Яка мета і завдання стоять на етапі початкової спеціалізованої підготовки юних гімнастів?
7. Мета і завдання на етапі поглибленої спеціалізованої підготовки юних гімнастів.

## РОЗДІЛ 7

### Організація і проведення змагань

#### 7.1. Технологія проведення змагань зі спортивної гімнастики

Як правило, перед змаганнями проводиться парад учасників, вітання на їх адресу, підйом прапора. Однак при проведенні великих змагань, у перший день можна розпочинати змагання, а потім (наприклад, перед вечірніми змінами) провести урочисту церемонію відкриття змагання.

Змагання зі спортивної гімнастики проводяться за регламентом, визначеним діючими правилами змагань, який передбачає наступний порядок. На початку змагань команди гімнастів першої зміни виходять на гімнастичний килим для *представлення*, а потім їм надається час для *загальної розминки*. Також на кожному виді гімнастичного багатоборства надається час для “випробування приладу” (на одного учасника 30 с). Після закінчення розминки учасники залишають площадку змагань і чекають *виклику для виконання вправи на оцінку*. Учасники всіх команд зміни по чергово виконують змагальні вправи і оцінюються суддями. Після закінчення виступу на своїх видах змагань гімнасти організовано переходять до місця наступного виду змагань і також після сигналу починають розминку. Таким чином усі команди зміни проходять змагання на усіх видах багатоборства згідно з визначеною послідовністю: у чоловіків – вільні вправи, кінь-махи, кільця, опорний стрибок, бруси, перекладина; у жінок – вільні вправи, бруси, колода, опорний стрибок.

Визначення першого виду змагань для кожної команди зміни обумовлено жеребкуванням, яке проводиться перед початком змагань або визначено положенням про змагання. Після закінчення змагань усіма командами зміни, *наступна зміна* приступає до змагання в тому ж порядку. Переходи команд до виду змагань виконуються гімнастами в строю під музичний супровід. Чітке виконання регламенту забезпечує однакові умови змагань для всіх учасників (час розминки, підготовки для виступу тощо).

Після закінчення змагань усіма змінами учасників, проводиться їх урочисте закриття, під час якого підводяться підсумки змагань, нагородження переможців. Для проведення змагання точно за графіком (урочисте відкриття, підготовка учасників і вихід чергових змін, визначення початку і кінця розминки, випробування на видах, зміна видів, урочисте закриття) на великих змаганнях призначається

один із заступників головного судді, на інших — суддя при учасниках. Головний суддя зобов'язаний спостерігати за дотриманням регламенту змагань, виступами гімнастів і роботою суддів. Глядачів інформують про проведення змагання за допомогою завчасно підготовлених наочних зведених таблиць, радіомовлення; на великих змаганнях результати (по видах і остаточно – по змінах) повідомляються за допомогою електротабло, а для більш широкої інформації проводяться прес-конференції, трансляція по телебаченню тощо [27].

## **7.2. Проведення масових змагань з гімнастики в школі. Змагання категорії "Б"**

Масові змагання проводяться з метою залучення широкого кола населення для активних занять фізичною культурою та спортом, популяризації і розвитку інтересу до занять гімнастикою. При цьому вони носять особисто-командно-колективний характер. Масові змагання можуть проводитися за класифікаційною програмою категорії "Б", за полегшеною або скороченою програмою, а також за спеціально складеною. У зміст спеціально складеної програми можуть входити навчальні нормативи технічної чи фізичної підготовки гімнастів, чи вправи шкільної програми з фізичної культури з розділу "Гімнастика". З великим інтересом проходять змагання "з листа", коли програма з'являється безпосередньо перед їхнім початком.

Масові змагання можна проводити за офіційними і спрощеними правилами, наприклад: надавати другу спробу і зараховувати кращу з них, судити за п'ятибальною системою тощо. Можливе проведення змагань без обмеження кількості учасників від кожної організації. Це дозволяє залучати до них усіх бажаючих і не обмежувати однаковими кількісними нормами різні за масштабами низові фізкультурні колективи. У цих випадках у системі підрахунку результатів великі цифри можна замінити очками або застосувати середній арифметичний показник. Так можна проводити заочні масові змагання, а також без чіткої регламентації учасників за статтю. В останньому випадку (якщо в юнаків зберігається на два види більше) результати дівчат у багатоборстві (незалежно від набраної кількості балів) збільшуються на зрівняльний коефіцієнт – 1,5.

Нагородження переможців проводиться в урочистій обстановці під час параду-закритті змагань. В окремих випадках допускається проведення нагородження на урочистих зборах організації тощо. Результати змагань доводяться до всього колективу, від якого

виступали гімнасти.

Безпосереднє керівництво змаганнями здійснюють головний суддя і головний секретар. До суддівства залучаються інструктори фізичної культури, інструктори-громадські працівники, а також кращі колишні гімнасти та спортсмени.

У загальноосвітньому і спеціальному навчальному закладах, крім учителів фізкультури, у суддівстві можуть бути зайняті класні керівники, куратори і майстри виробничого навчання, тренери-викладачі ДЮСШ, студенти фізкультурних навчальних закладів тощо. Перед початком змагань вони проходять інструктаж чи семінар по суддівству.

Проведення і суддівство масових змагань має свої специфічні особливості, а саме:

1. Вони можуть проводитися в залі, на гімнастичній площадці, секторах стадіону.

2. При великій кількості учасників змагання проводяться по потоках, одночасно на декількох комплектах приладів. Прилади нумеруються, відповідно до кожного номерузначається суддя.

3. Змагання можуть проводитися одночасним або почерговим виходом команд. При *одночасному виході* кожна команда відповідно до графіка виходить до свого виду змагання. Переходи до наступного виду змагань всі команди здійснюють одночасно. При *почерговому виході* змагання починає одна команда, потім вона переходить до наступного виду, а на її місце виходить інша. Порядок проходження видів при цьому у всіх команд однаковий. Закінчують змагання команди також поступово. Почерговий вихід команд виключає скупчення учасників

і полегшує роботу секретаріату при підрахунку результатів змагань.

4. Вільні вправи (комплекси зарядки, виробничої та ритмічної гімнастики тощо) виконуються 4-6 спортсменами одночасно (в залежності від кількості суддів). У цьому випадку на площадці для виступу нумерується місце кожного учасника. Учасники виходять на старт у строгій відповідності з номерами, об'явленими старшим суддею. Відповідно до номерів розподілені і судді.

5. На масових змаганнях найкраще використовувати зведений протокол-заявку. У ньому обов'язкові: віза лікаря про допуск учасників до змагань, підпис керівника і представника організації від якої виступають гімнасти. У протоколі про хід змагань виставляються оцінки учасникам, підраховується остаточний результат кожного з них і командного результату. Після завершення змагань на одному виді

багатоборства арбітр передає протокол на наступний вид змагань [16].

### 7.3. Основні (керівні) документи при проведенні змагань

При підготовці і проведенні змагань керуються наступними документами [4]:

1. Календар змагань визначає місце і терміни проведення змагань, складається, як правило, на рік.

2. Положення про змагання – керівний документ по проведенню змагань. Воно складається організацією, що проводить змагання, відповідно до існуючих правил змагань і розсилається не пізніше чим за три місяці до їхнього початку. Зміни в положення про змагання може вносити тільки організація, що його складала. Про це відразу ж повідомляється в усі колективи, що зайняті підготовкою до змагань.

*У положенні про змагання* вказуються:

*Програма змагань і правила оцінки вправ.* У цьому розділі передбачаються програма і розряди, за якими будуть змагатися гімнасти. Положення про змагання може передбачати:

- а) виступ за обов'язковою програмою;
- б) виступ за довільною програмою;
- в) фінальні змагання з багатоборства за довільною програмою;
- г) фінальні змагання в окремих видах гімнастичного багатоборства за довільною програмою.

*Місце і терміни* проведення змагань визначаються календарем змагань, але з більш конкретними даними (спортивна база, час проведення, дні випробування тощо).

*Керівництво змаганнями* забезпечує організація, що їх проводить. Вона призначає свого представника, який відповідає за підготовку і проведення змагань. Безпосереднє керівництво покладається на головну суддівську колегію на чолі з головним суддею змагань.

*Склад учасників змагань і умови заліку.* У цьому розділі вказується, які організації і у якому чисельному складі допускаються до даних змагань. До складу команди крім гімнастів входять тренери, акомпаніатори і представник. Оптимальний склад учасників у кожній команді в класифікаційних змаганнях 6-8 чоловік, а в змаганнях за спрощеними правилами – 10-12. Число залікових учасників звичайно на одиницю менше встановленого складу команди. В окремих випадках до змагань допускаються учасники в особистій першості або поза конкурсом.

Командний результат змагань визначається за сумою балів



залікових учасників у кожному виді гімнастичного багатоборства. У деяких випадках він установлюється за сумою балів у багатоборстві в залікових учасників. У залежності від масштабу змагань переможці в багатоборстві та в окремих видах можуть визначатися за результатами командних змагань.

Якщо в змаганнях беруть участь гімнасти різних розрядів, то результати командної першості виводяться з урахуванням *коефіцієнта* відповідно до правил змагань або положення. Правилами змагань установлюється коефіцієнт, рівний 1 (одиниці) для самого молодшого розряду, по якому виступають гімнасти на даних змаганнях. В міру ускладнення розряду коефіцієнт поступово зростає, щораз на 0,05. Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь гімнасти III, II, I розрядів, кандидати в майстра спорту і майстри спорту, то застосовуються наступні коефіцієнти: III розряд – 1,0; II розряд – 1,05; I розряд – 1,1; кмс – 1,15; мс – 1,2.

Якщо командна першість визначається за кращими результатами спортсменів у багатоборстві, то по закінченні змагань секретаріат збільшує суму балів кожного залікового учасника множенням на відповідний розрядний коефіцієнт.

Правила змагань передбачають застосування розрядного коефіцієнта при умові оцінки якості виконання вправи не менше 8 балів, а в багатоборстві – не менш 80% від можливої суми балів. У тому випадку, коли програма змагань для усіх учасників однакова або кількість гімнастів, що беруть участь, у кожному розряді строго визначено положенням, – коефіцієнт не застосовується. У ряді випадків при підрахунку результатів використовується очкова система.

*Нагородження переможців* передбачає, чим і за що, нагороджуються переможці і призери особистого та командного першості, а також їхні тренери. Звичайно нагороджують за командну першість серед чоловіків і жінок роздільно, за особисту першість в кожному з розрядів, а також за особисту першість в окремих видах гімнастичного багатоборства.

Вирішення організаційних питань передбачає умови прийому учасників, форму суддів, терміни подачі заявок, терміни наради представників, приїзд до місця змагань тощо.

*Програма змагань.* Змагання з гімнастики проводяться відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації. У ній представлені вправи по всім існуючим розрядам. Збільшення складності вправ, а також збереження наступності вправ від розряду до розряду робить її документом, що спрямовує усю роботу зі спортивної гімнастики.

Майстри спорту змагаються за програмою, затвердженою Міжнародною федерацією гімнастики (ФИЖ).

Спортивною кваліфікацією передбачено, що гімнасти починаючи з юнацьких до II розряду виконують обов'язкову програму, а починаючи з I розряду і вище – і довільну. Майстри і кандидати в майстра спорту змагаються тільки за довільною програмою.

Звичайно змістом змагань з гімнастики є гімнастичні вправи у видах багатоборства. У програму юнацьких змагань додатково можуть включатися нормативи по загальній фізичній і спеціальній гімнастичній підготовці. Результати їхнього виконання впливають на остаточні підсумки змагань.

У зв'язку з метою і характером змагань програма може бути полегшеною, спеціальною – для окремих видів гімнастичного багатоборства, масових змагань класифікаційної програми категорії “Б”.

*Правила змагань* передбачають єдині критерії оцінки якості виконання вправ і вимоги до гімнастів будь-якого віку і кваліфікації. Вони допомагають вирішенню найважливіших виховних завдань, що стоять перед системою фізичного виховання. Незмінна вимога цих правил – повна об'єктивність у визначенні результатів і надання всім учасникам рівних можливостей у боротьбі за перемогу. Чесність у спортивній боротьбі – основний закон для кожного спортсмена. Гарне знання правил змагань гімнастами і тренерами – основа якісної підготовки до змагань.

Правила змагань періодично обновляються. У них включаються нові вимоги, що стимулюють розвиток гімнастики. На додаток до правил часто затверджуються спеціальні вимоги до виконання вправ. В даний час відзначається тенденція наближення змісту правил суддівства внутрішніх змагань до міжнародного стандарту.

З 1997 р. Міжнародна федерація гімнастики затвердила наступний регламент проведення змагань:

1. Кваліфікаційні змагання. У них визначаються попередні результати команд, з яких по шість кращих гімнастів у чоловіків і жінок допускаються до основних командних змагань; учасники особистих змагань у багатоборстві (по 36 у чоловіків і жінок); і в окремих видах багатоборства (8 чоловік у кожному виді). У кваліфікаційних і основних командних змаганнях на виді багатоборства з 6, заявлених для участі, дозволяється участь 5 будь-яких гімнастів, при заліку на приладі по чотирьох кращих результатах. При цьому гімнаст може виступити на будь-якій кількості приладів

(від 1 до 6 – у чоловіків, від 1 до 4 – у жінок). Для участі в особистій першості з багатоборства, гімнаст або гімнастка повинні виступати в кваліфікаційних змаганнях в усіх видах багатоборства.

2. Командні змагання в чоловіків і жінок.

3. Особисте багатоборство в чоловіків і жінок.

4. Особиста першість в окремих видах багатоборства. Цей вид змагань звичайно проводиться в два дні: 1-й день – вільні вправи, кінь, кільця (чоловіки); стрибок, бруси різної висоти (жінки); 2-й день – стрибок, бруси, перекладина (чоловіки) і колода, вільні вправи (жінки).

До *робочих документів*, на основі яких проводяться змагання, відносяться: графік змагань, заявки, особисті картки, список учасників і суддів, протоколи, суддівські записки.

*Графік змагань*, як правило, розробляється організацією, що проводить змагання, і заздалегідь розсилається в усі організації – учасникам змагань. У ньому вказуються дата, час, зміни, найменування команд і перший вид багатоборства, з якого команди починають змагання. Прийнято визначену послідовність чергування приладів у чоловіків: вільні вправи, кінь, кільця, стрибок, бруси, перекладина; у жінок: стрибок, бруси різної висоти, колода, вільні вправи. У тих випадках, коли в одній зміні кількість команд більша, ніж видів багатоборства, графік складається з урахуванням “вихідної” команди.

*Заявки* приймаються від організацій, що беруть участь у змаганнях, а також від усіх учасників, що виступають тільки в особистій першості або поза конкурсом. Заявки мають визначену форму. У них указуються прізвище й ім'я учасника, рік народження, розряд, що він має і за яким буде виступати, а також прізвище, ім'я, по батькові тренера та віза лікаря. Заявки підписуються керівником організації, представником команди і лікарем з визначенням кількості гімнастів, допущених до змагань.

*Особисті картки* заповнюються в міру подачі заявок і уточнення складу команд. Вони можуть мати різну форму. Однак обов'язково повинні містити всі необхідні зведення про учасника, що істотно полегшують підготовку інших документів змагань, роботу секретаріату. Особисті картки учасників, допущених на особисту першість або поза конкурсом, позначаються умовними позначками.

*Список учасників змагань* готується після уточнення складу команд

на нараді представників і друкується у великій кількості екземплярів, тому що він необхідний не тільки у процесі роботи на змаганнях, але і для підготовки підсумкових документів.

У *протоколах змагань* фіксуються результати виступів гімнастів, ведеться підрахунок особистої і командної першості. Найчастіше *застосовуються робочі протоколи* на кожен вид гімнастичного багатоборства, розраховані на одну команду. Іноді застосовуються *зведені протоколи*. У протоколах записуються прізвище, ім'я, рік народження, колектив, розряд, за яким виступає гімнаст, і повинні бути записані в одній і тій же послідовності. Це значно полегшує роботу при їхній обробці секретарем і не приводить до помилок.

На великих змаганнях готується *стартовий протокол*, який визначає порядок виступу гімнастів і графік проходження видів гімнастичного багатоборства для кожної зміни окремо.

*Суддівські записки* використовуються при закритому суддівстві, а також для контролю за роботою суддів. Вони можуть складатися для цілої команди або для кожного спортсмена. Звичайно суддівські записки з'єднують в окрему книжку і по ходу виступів спортсменів відриваються. У суддівських записках указується номер судді, вид гімнастичного багатоборства. Суддя вписує номер (прізвище) учасника, різні знижки, що він робить, остаточну оцінку і ставить свій підпис. Старший суддя прикріплює суддівські записки до робочого протоколу і передає їх у секретаріат.

До *додаткових робочих документів* відносяться матеріали для оголошень, нагородження тощо.

#### 7.4. Керівництво змаганнями зі спортивної гімнастики

Змагання очолює *головна суддівська колегія*. До неї входять: головний суддя змагань, його заступники (у тому числі лікар змагань) і головний секретар. Вони призначаються організацією, що проводить змагання.

*Суддівські бригади* в окремих видах багатоборства очолюють старші судді (арбітри). Кількість суддів у бригаді залежать від масштабу і рівня змагань. У бригаді може бути від одного до шести суддів. До суддівства залучаються судді за територіальною або відомчою ознакою, але обов'язково в рівній кількості від кожної команди. До суддівства міжнародних змагань допускаються судді міжнародної категорії, що мають відповідний документ.

На змаганнях можуть працювати *апеляційне журі* і *переглядова комісія*. До складу апеляційного журі входять: представники організації, що проводить змагання, головний суддя, його заступники

(по суддівству) і арбітри на видах багатоборства. Апеляційне журі стежить за виступом гімнастів вирішує всі спірні питання, що виникають у процесі змагань (крім тих, котрі вирішуються головною суддівською колегією). У переглядову комісію входять судді, що контролюють роботу окремих суддівських бригад і кожного судді. Усі члени суддівської колегії поряд із представниками команд, тренерами й учасниками змагання мають свої права й обов'язки.

При проведенні змагань велике значення має робота секретаріату. Від його роботи багато в чому залежить діяльність усіх служб на змаганнях. Їх успішна спільна робота приводить у кінцевому рахунку до чіткої організації і проведенню гімнастичного свята. У залежності від масштабу змагань склад секретаріату від 1-4 і більше чоловік, із визначеними для кожного обов'язками. Секретаріат на змаганнях із гімнастики очолює *головний секретар*. Працюючи в тісному контакті з головним суддею, він спрямовує роботу бригади судді-секретарів і несе відповідальність за правильність підрахунків результату змагань, виявлення переможців.

До початку змагання секретаріат проводить велику роботу по визначенню порядку змагань, підготовки робочих документів (графіку, протоколів тощо). У процесі змагань він підраховує результати і подає інформацію про хід особистої та командної першості. На заключному етапі змагань секретаріат готує матеріали підсумків змагань, нагородження переможців до заключного параду та

звітну документацію.

За матеріально-технічне обслуговування змагань (установка і зміна приладів, заміна запасних частин, постачання магнезію, каніфоллю тощо) відповідає *комендант*, який підкоряється головному судді або одному з його заступників (на великих змаганнях) [4].

## 7.5. Техніка суддівства спортивних змагань з гімнастики

Змагання з гімнастики – найважливіша складова навчально-тренувального процесу. Для отримання об'єктивних результатів необхідна кваліфікована суддівська колегія, яка правильно і об'єктивно оцінювала б вправи спортсменів. Для цього судді повинні добре знати техніку гімнастичних вправ, відмінно володіти методикою суддівства, мати суддівський досвід.

Суддівство змагань з гімнастики достатньо складний процес. Критеріями оцінки результату, на відмінність від інших видів спорту, є якість виконання змагальних вправ і оцінюється суддею візуально, в залежності від його знань і бачення гімнастичної техніки, спроможності оцінити виконання згідно правил змагань. В понятті якості виконання входить:

- а) технічно вірне виконання елементів та з'єднань;
- б) логічність композиційної побудови, виконання спеціальних вимог до змісту вправи та її відповідна трудність;
- в) виконання вправи відповідно до прийнятого в гімнастиці стилю.

При оцінці якості вправ довільної програми враховуються також творча винахідливість, новизна й оригінальність елементів і з'єднань, а також індивідуальний стиль гімнаста, якщо він не суперечить сформованим вимогам.

Практично процес суддівства полягає в наступному:

1. Всі вправи на приладах оцінюються максимально 10 балів, зниження за помилки здійснюється з точністю до однієї десятої бала. При виведенні кінцевої оцінки від 9,5 до 10,0 бала – зниження 0,05 бала.

2. Арбітр на приладі у разі неприпустимих розбіжностей закликає суддю (суддів) змінити оцінки або замінити їх базовою оцінкою (півсума оцінки арбітра й остаточної оцінки суддів).

3. Дозволена розбіжність між судьями при виведенні кінцевої оцінки:

- 0,20 – від 9,0 до 9,45 бала;
- 0,30 – від 8,0 до 8,95 бала;

- 0,50 – від 6,0 до 7,95 бала;
- 0,80 – оцінка менша, ніж 6,0 бала.

4. Суддівство відкрите, оцінка кожного судді показується після певного сигналу арбітра на приладі.

5. Суддя, що спостерігає за виконанням залікової спроби, повинен мати чітке уявлення про бездоганне виконання будь-якого елемента або з'єднання. При суддівстві довільної вправи йому до того ж необхідно вміти правильно зрозуміти й оцінити новий, ще не бачений елемент або з'єднання.

6. По ходу виконання вправи суддя відзначає допущені учасником порушення або відхилення в техніці та стилі виконання вправи і визначає відповідні знижки до оцінки. Суддя повинний бути максимально уважним і володіти гарною професійною пам'яттю.

7. На змаганнях за довільною програмою суддя оцінює складність вправи, виконання спеціальних композиційних вимог і визначає максимальний вихідний бал за виконану гімнастом вправу (суддівство довільної програми з 9,0 балів, а обов'язкової – з 10,0).

Спостерігаючи за виконанням вправи, суддя з урахуванням усього вище наведеного, визначає суму знижок від максимального бала. При цьому він зобов'язаний враховувати виконавську майстерність гімнаста (ступінь технічної якості; класу роботи – легкість, точність, сміливість, невимушеність та позитивні риси індивідуального стилю).

Вправа оцінюється з 10 балів із точністю до 0,1 бала, а у фінальних змаганнях – до 0,05 бала. При виконанні вправи можуть бути допущені дрібні (0,1 бала), середні (0,2 бали) і грубі (0,3 бали) помилки, падіння – 0,5 бала. Кожен суддя самостійно фіксує всі помилки допущені гімнастами, як загальні, так і в техніці виконання, визначає групи труднощі елементів та їхньої заміни, робить надбавки за віртуозність, ризик і оригінальність, враховує помилки композиції, наявність спеціальних вимог, пропуск або перетворення елемента, з'єднання тощо.

8. Оцінку за виконання вправи гімнастом кожен суддя виводить самостійно. Інформацію передають арбітру суддівської бригади і заносять в протокол. Арбітр, на підставі оцінок суддів бригади, виводить остаточну оцінку за виконання вправи.

Правила виведення остаточної оцінки: при двох суддях – середнє арифметичне; при трьох суддях – середня оцінка; при чотирьох і шести суддях – відкидаються найбільша і сама менша оцінки, а із оцінок, що залишилися, виводиться середнє арифметичне. Між оцінками суддів

передбачаються припустимі розбіжності, визначені правилами змагань. У випадку, коли вони виявляються більше допустимих, арбітр збирає бригаду і після обговорення розбіжності оцінки уточнюються.

В 1997 році у правила суддівства міжнародних змагань з гімнастики внесені зміни. В Україні діють правила змагань, видані в 2005 році Міжнародною Федерацією гімнастики (ФІЖ). Ці правила спрямовані на суддівство змагань за програмою майстрів спорту. Довільні комбінації оцінюють дві бригади суддів А і Б. Бригада А (2 судді) підраховує вартість елементів і зв'язок, додаткову складність елементів, кількість та вартість вимог до груп елементів. Бригада Б (6 суддів) рахує знижки за техніку елементів, композицію і поставу гімнаста. Обидві бригади працюють під керівництвом голови жури на даному приладі.

Судді бригади “А” оцінюють складність вправи, спеціальні вимоги, визначають заохочувальні бали і виводять вихідну оцінку. Як у чоловічих, так і в жіночих змаганнях судді фіксують хід виконання вправи спеціальними символами.

Остаточна оцінка за виконання вправи виводиться шляхом вирахування середньої знижки з вихідної оцінки. Наприклад, оцінка бригади “А” дорівнює 9,3 бали, а бригади “Б” - 0,85. У цьому випадку остаточна оцінка буде дорівнює 8,55 ( $9,3 - 0,85$ ) бали.

Узагалі суддівство змагань здійснюється у відповідності з правилами проведення змагань зі спортивної гімнастики, в яких є вказівки про класифікацію і градації помилок, дана шкала збавок і описані особливості суддівства обов'язкових та довільних вправ. Суддя повинен добре розбиратись в техніці виконання гімнастичних вправ, знати всі тонкості правил змагань, бути достатньо уважним і зібраним, мати гарну пам'ять на рухи. Професійні знання і навички суддівства набуваються поступово під час судійської практики на суддійських семінарах [16].



### Рекомендована література:

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. заведений. Изд. 2-е, испр. и допол. / Журавин М.Л. и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. С. 96-120.
2. Мехоношин С.О. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання): монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. С. 172-186.
3. Хазов А.А. Обучение технике на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. Рязань: Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина, 2006. С. 8-12.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х томах / О.М. Худолій. – 3-є вид. випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004. – Т. 1. – С. 80-93.

### Контрольні питання і завдання для самостійної роботи

1. Опишіть технологію проведення змагань зі спортивної гімнастики.
2. З якою метою проводяться масові змагання зі спортивної гімнастики?
3. Що може входити в зміст програми масових змагань з гімнастики? Що таке змагання “з листа”?
4. Особливості суддівства при проведенні масових змагань з гімнастики.
5. Якими документами керуються при підготовці і проведенні змагань з гімнастики?
6. Дайте коротку характеристику положенню про змагання.
7. Назвіть робочі документи, на основі яких проводяться змагання.
8. Обов'язки і права суддів під час проведення змагань.
9. Технологія суддівства вправ гімнастичного багатоборства.

## ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

- Айунц В.І. 36  
Арефьев В.Г. 64, 65, 67  
Баранов В.М. 12  
Баршай В.М. 103  
Брыкин А.Т. 80, 82  
Воронин Д.И. 7, 21, 22, 32, 33, 38, 41, 47  
Гавердовский Ю.К. 73, 84, 86, 89  
Журавин М.Л. 36, 89, 92  
Жалий А.А. 45, 53  
Ковальчук Н.М. 10, 16  
Кривенко А.П. 28, 62  
Лебедихина Т.М. 19, 21, 26, 47, 63  
Меньшиков Н.М. 9, 35, 76  
Менхин Ю.В. 26  
Мехоношин С.О. 31, 32, 36, 39, 41, 73, 73, 75, 103  
Новосельский В.Ф. 44, 71  
Папуша В.Г. 52, 73  
Петренко К.Г. 92  
Петров П.К. 28  
Попов Э.М. 79  
Савченко М. 7, 21, 22, 26, 34  
Смолевский В.М. 28  
Укран М.Л. 21, 36, 39  
Филиппов В.К. 56-61  
Филиппович В.И. 80, 82, 101  
Хазов А.А. 73  
Худолій О.М. 21, 22, 64, 65, 67, 92  
Чопорова Е.В. 36

## ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Гімнастика як засіб і метод фізичного виховання 7-34

Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна 9

Гімнастична термінологія 35-42

- характеристика гімнастичної термінології 35
- вимоги до гімнастичної термінології (доступність, точність, стислість) 35
- правила запису гімнастичних вправ 36-38
- правила користування гімнастичною термінологією 39
- вимоги до проведення ЗРВ 39-41
- форми запису гімнастичних вправ 41-42

Етапи навчання гімнастичних вправ 80-83

- створення попереднього уявлення про вправу 80-82
- розучування вправ 82-83
- закріплення і вдосконалення рухової навички 83

Засоби спортивної гімнастики 78

Класифікація видів гімнастики 22-30

- види гімнастики (таблиця) 23
- освітньо-розвиваючі види гімнастики 24
- оздоровчі види гімнастики 25-26
- спортивні види гімнастики 26-27
- нетрадиційні види гімнастики 28-30

Місце гімнастики в системі фізичного виховання 7-9

- засоби гімнастики 7
- гімнастика в системі фізичного виховання 8
- гімнастика в шкільній програмі 8

Методичні особливості гімнастики 21-22

Методика навчання гімнастичних вправ 79-91

- методи навчання в арсеналі гімнастики 79-80

Методика підготовки юних гімнастів 92-98

- система підготовки юних гімнастів 92
- розподіл дітей на групи за віком (ДЮСШ) 92
- структура основних елементів системи підготовки юних гімнастів (за блоками) 92-93
- етапи підготовки юних гімнастів 94
- етап відбору і попередньої підготовки 94-95
- етап початкової підготовки 95-96

- етап початкової спеціалізованої підготовки 96-97
- етап поглибленої спеціалізованої підготовки 97-98

Навчання стройових вправ (методичні поради, методика навчання) 61-63

Особливості проведення уроку з дітьми шкільного віку 53-56

- молодші класи 54
- середні класи 54-55
- старші класи 55-56

Основні документи планування навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі 64-70

- робочий план-графік 65-66
- календарний робочий план 66-67
- план-конспект уроку 67-70

Облік навчальної роботи (попередній, поточний,

- підсумковий) 70-71

Основи техніки гімнастичних вправ 73-77

- “стандартна техніка” 73
- фази (підготовчі, основні і завершальні рухи) 73-74
- структура руху, основа техніки, головні ланки і деталі техніки 74-75

Організація і проведення змагань з гімнастики 100-111

- технологія проведення змагань 100-101
- проведення масових змагань з гімнастики в школі та за категорією “Б” 101-103
- основні документи при проведенні змагань 103-107
- керівництво змаганнями 108-109
- техніка суддівства змагань з гімнастики 109-111

Попередження травматизму на заняттях з гімнастики 30-34

- види травм 31
- причини травматизму 31
- страхівка, страхування, самострахування 32
- прийоми страхівки і допомоги 32-33
- навчання прийомам страхівки і допомоги 32-33
- вимоги до страхівки 33-34

Послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ 76-77

Реалізація принципів дидактики при навчанні вправам 89-91

Способи проведення ЗРВ на уроках гімнастики 56-61

- роздільний спосіб 56

- роздільно-прохідний спосіб 57-58
- поточно-прохідний 58
- змінно-прохідний 58-59
- поточний 59-60
- коловий 60-61

#### Структура тренувального процесу гімнастів 83-89

- особливості тренувань в підготовчому періоді 84-86
- особливості тренувань в основному періоді 86-88
- особливості тренувань в перехідному періоді 88-89

#### Урок гімнастики в школі 43-71

- особливості урочної форми проведення занять 43
- освітні, оздоровчі і виховні завдання уроку 43
- етапи дидактичного циклу уроків 44
- підготовча частина уроку 44-45
- основна частина уроку 45-46
- заключна частина уроку 46-47
- хронометраж уроку, загальна і моторна щільність 47-51
- фізичне навантаження під час уроку, пульсометрія 51-53

#### Характеристика ЗРВ і їх класифікація 9-17

- характерні особливості ЗРВ 10-11
- застосування ЗРВ у фізичному вихованні і спорті 11
- характеристика ЗРВ 12-16
- класифікація ЗРВ 16-17

#### Характеристика груп гімнастичних вправ як засобу гімнастики 17-21

- система гімнастичних вправ 18
- стройові вправи 19
- загальнорозвивальні вправи 19
- вільні вправи 19
- прикладні вправи 19-20
- стрибки 20
- вправи на приладах 20
- акробатичні вправи 20
- вправи художньої гімнастики 20

#### Характеристика рухів гімнастичних вправ 75-77

- просторові характеристики рухів 75
- просторово-часові характеристики рухів 76
- динамічні характеристики рухів, статичні рівноваги 76

### Список літератури:

11. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
12. Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП "Видавництво "ОПЮМ", 2012. 288 с.
13. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры: научно-популярное издание. Київ: Здоров'я, 1987. 136 с.
14. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика : учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 314 с.
15. Воронин Д.И., Кузнецов В.А. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов: учебное пособие. Нижний Новгород, 2012. 336 с.
16. Гимнастика: учебник для институтов физической культуры / Брыкин А.Т. и др.; под ред. А.Т. Брыкина. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 352 с.
17. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / Украин М.Л. и др.; под ред. М.Л. Украина и А.М. Шлемина. Москва, Физкультура и спорт, 1977. 472 с.
18. Гимнастика с методикой преподавания: учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. 03.03. "Физ. культура"/. Меньшиков Н.К. и др.; под ред. Н.М. Меньшикова. Москва: Просвещение, 1990. 223 с.
19. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. заведений. Изд. 2-е, испр. и допол. / Журавин М.Л. и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 448 с.
20. Гимнастика /за ред. А.П. Жалія, В.Д. Палиги. Київ : Вища школа, 1975. 356 с.
21. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 104 с.
22. Кривенко А.П., Желізний М.М., Пеньковець Д.В. Оздоровча гімнастика як засіб фізичного виховання молоді // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.

- Шевченка [Текст]. Вип. 81 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. М.О. Носко. Чернігів: ЧДПУ, 2010. С. 255-257. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)
23. Кривенко А.П. Стройові вправи з методикою навчання : методичні рекомендації. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 40 с.
  24. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теорія и методика преподавания: учеб. пособие. Екатеринбург: изд-во Урал. ун-та, 2017. 112 с.
  25. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
  26. Мехоношин С.О. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання): монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 216 с.
  27. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: учебно-методическое пособие. Київ: Рад. шк., 1989. 128 с.
  28. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. 128 с.
  29. Петренко К.Г. Методика підготовки юних гімнастів: лекція для студентів 3 курсу з дисципліни ТІМОВС. Львів, 2011. 23 с.
  30. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. Москва: гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 448 с.
  31. Попов Э.М. Гимнастика: учеб. пособие. Тула: изд-во ТулГУ, 2007. 230 с.
  32. Савченко М. Теорія і методика гімнастики: навчально-методичний посібник. Херсон: ХДУ, 2005. 157 с.
  33. Смоленский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. Москва: Просвещение, 1992. 80 с.
  34. Спортивная гимнастика: учебник для институтов физической культуры / Украин М.Л. и др.; под ред. М.Л. Украина. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 304 с.
  35. Спортивная гимнастика: учебник для ин-тутов физ. культуры / Гавердовский Ю.К. и др.; под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смоленского. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 327 с.
  36. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

- олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва: Советский спорт, 2005. 420 с.
37. Теория и методика гимнастики: учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов. / Под ред. В.И. Филипповича. Москва: Просвещение, 1971. 448 с.
  38. Филиппов В.К., Бейлин В.Р. Методические рекомендации к использованию интенсивных способов проведения общеразвивающих упражнений в школе: метод. рекомендации. Брест: Брестский госпедуниверситет, 1989. 18 с.
  39. Хазов А.А. Обучение технике на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. Рязань: Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина, 2006. 124 с.
  40. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах, 3-є вид. випр. і доп. Харків: "ОВС", 2004. Т. 1. 414 с.
  41. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах, 4-є вид. випр. і доп. – Харків: "ОВС", 2008. Т. 2. 464 с.
  42. Чопорова Е.В., Малькова Л.В., Анцыперов В.В. Методика преподавания дисциплины "ТФСД: гимнастика": учебное пособие. Волгоград: ФГОУВПО "ВГАФК", 2009. 205 с.



НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**КРИВЕНКО**

**Анатолій Петрович**

доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри спорту

**ЖЕЛІЗНИЙ**

**Максим Миколайович**

доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри спорту

## **ГІМНАСТИКА** **(теоретичні відомості)**

Навчальний посібник  
для студентів факультетів фізичного виховання

Технічний редактор	А.П. Кривенко
Комп'ютерна верстка	А.П. Кривенко М.М. Желізняк
Дизайн обкладинки	А.П. Кривенко