

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ

**для викладачів
професійно-технічних навчальних закладів**

2014

Розглянуто і схвалено на засіданні навчально-методичної ради НМЦ ПТО у Дніпропетровській області (.....). Рекомендовано для практичного використання в ПТНЗ області.

Автор:

Білозуб Олександр Васильович, керівник фізичного виховання ордена «Знак Пошани» вищого професійного училища №75, кваліфікаційна категорія «спеціаліст I категорії»;

Рецензент: Бураков С.С., методист НМЦ ПТО у Дніпропетровській області

У методичних рекомендаціях розглядаються важливі питання теорії та методики викладання гімнастики як спортивно-педагогічної дисципліни, зокрема гімнастична термінологія, яка включає в себе засоби утворення термінів, правила застосування, правила скорочень форми запису вправ, правила запису, терміни гімнастичних вправ, вправ на снарядах, акробатичних вправ, а також терміни вправ художньої гімнастики.

Також розглядаються основні засоби гімнастики, а саме: стройові вправи, загально-розвиваючі вправи, прикладні вправи, вправи на гімнастичних приладах, стрибки, вільні вправи, акробатичні вправи, а також вправи художньої гімнастики. Автором рекомендується методика навчання вправам, які використовуються в професійній діяльності викладача. Цей курс є незамінним помічником при проведенні уроків з фізичної культури, спортивно масових заходів, розробці календарно-тематичних планів, а також план конспектів уроків. Оволодіння ним дозволяє фахівцю кваліфіковано проводити заняття з масових видів гімнастики з контингентом, різноманітним за віком, статтю та рівнем підготовленості.

Рекомендується для викладачів фізичного виховання ПТНЗ.

ЗМІСТ

Від автора.....	4
I. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ	5
Основні поняття.....	5
Вимоги до термінології.....	5
Класифікація термінів	5
Правила гімнастичної термінології. Способи утворення термінів.....	6
Правила скорочення.....	6
Правила і форми запису вправ.	6
Класифікатори.....	8
Класифікація загально розвиваючих вправ.....	9
Класифікація махових вправ.....	9
Терміни гімнастичних вправ.....	10
Терміни вправ на снарядах.....	12
Терміни акробатичних вправ.....	13
II. ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ.....	14
СТРОЙОВІ ВПРАВИ.....	14
Основні групи стройових вправ.....	15
Шикування і перешикування.....	16
Пересування.....	19
Розмикання і змикання.....	21
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ.....	22
ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ.....	23
ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДАХ.....	24
Опорні стрибки.....	24
Вільні вправи.....	25
Перекладина.....	27
Бруси (чоловіче багатоборство).....	28
Бруси різної висоти (жіноче багатоборство).....	29
Колода.....	31

ВІД АВТОРА

Гімнастика – одне з дійових і універсальних засобів фізичного виховання.

Оволодіння цим курсом дозволяє фахівцю кваліфіковано проводити заняття з масових видів гімнастики з контингентом, різноманітним за віком, статтю та рівнем підготовленості. Оволодіваючи теоретичним і практичним курсом, викладачі одержують уявлення про великі можливості гімнастики, про те, що володіння гімнастичною методикою є базовою в системі їхньої професійної діяльності.

Вивчення курсу гімнастики передбачає наступне: фахівець повинен опанувати всі основні засоби масових видів гімнастики. При цьому практично володіти стрийовими, загально-розвиваючими, прикладними вправами. Виконання вправ на приладах входить в обсяг навчальної програми. Стрибки, вправи художньої гімнастики, вільні й акробатичні вправи також освоюються у відповідному обсязі в числі основних засобів гімнастики. Особлива увага при цьому приділяється не тільки особистій підготовці учнів в освоєнні тих або інших вправ, але і придбанню умінь і навичок навчання цим вправам.

Сподіваюся, що запропоновані методичні розробки допоможуть у практичній діяльності фахівців в області фізичної культури і можуть бути використані при підготовці навчально - тренувальних програм для учнів професійно-технічних навчальних закладів і загальноосвітніх шкіл.

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

I. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ.

Основні поняття.

Термінологія — область лексики, сукупність термінів, які зв'язані з відповідною системою понять.

Терміни використовуються для короткого позначення понять. В гімнастиці терміни використовуються для короткого позначення вправ, назв снарядів, процесів.

Термінологія це наука, предметом якої є розробка правил утворення термінів, а також самі терміни.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, які використовуються для скороченого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентаря, а також правила утворення і використання термінів, умовних скорочень і форми запису вправ.

Під терміном в гімнастиці прийнято розуміти скорочену умовну назву будь-якої рухової дії або поняття.

Під терміном розуміється:

1. слово або словосполучення, яке точно визначає поняття і його співвідношення з другими поняттями в межах спеціальної сфери;
2. в логіці — елемент формалізованої мови.

Вимоги до термінології.

До термінів пред'являються такі вимоги:

1. **Доступність.** Терміни повинні будуватися на основі словарного запасу рідної мови або іншомовних слів і відповідати законам словотворення і граматиці мови даного народу.
2. **Точність.** Терміни повинні давати ясне уявлення про суть вправи або поняття. Точність терміна має велике значення для створення вірного уявлення про вправу, її технічну основу, форму та способи виконання.
3. **Стислість** назв та запису вправ досягається за допомогою умовних термінів, які скорочують опис у декілька разів. Найбільш доцільні стислі терміни, зручні для вимови.

Класифікація термінів.

1. Загальні терміни – для визначення окремих груп вправ, загальних понять (стройові вправи, вільні вправи);
2. Основні терміни – дозволяють чітко визначити змістові ознаки вправ (підйом, поворот, вис, зіскок, випад, нахил);

3. Додаткові терміни - уточнюють основні та вказують напрямок рухів, спосіб виконання вправи.

Назва вправи складається із основного терміна, який виражає її суть та додаткового терміну, який уточнює рухи, послідовність та способи її виконання. (підйом махом назад).

Правила гімнастичної термінології. **Способи утворення термінів.**

1. Переосмислення. До таких термінів відносяться: міст, вхід, перехід, вихід і т.д.
2. Словосполучення. До термінів, які утворені способом, словосполучення відносяться: різновисокі бруси, кінь-махи і т.д.
3. Корні окремих слів. Для утворення термінів часто використовують корні окремих слів, таких як: вис, упор, мах, сид.
4. Умови опори і положення тіла. До термінів утворених таким чином відносяться:
 - а) упор, упор на передпліччях, упор на руках;
 - б) стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках;
 - в) вис, вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись.
5. Особливості руху. Особливості руху можуть бути використані для утворення термінів, наприклад: підйом махом вперед з упору на передпліччях, підйом розгином, підйом двома або однією.
6. Особливості положення тіла в фазі польоту. Даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад; стрибок зігнувши ноги, зіскок дугою.

Правила скорочення.

В гімнастиці для стислості прийнято не вказувати цілий ряд загальноприйнятих положень, рухів або їх елементів.

Наприклад, опускаються слова:

- «спереду», «вперед» — коли вказується напрямок руху, якщо виконується найкоротшим, єдино можливим шляхом;
- «тулуб» — при нахилах;
- «нога» — при перемахах, рухи ногою в ЗРВ;
- «підняти», «опустити» — при рухах руками або ногами;
- «хват зверху», як найбільш розповсюджений;
- «прогнувшись», якщо техніка виконання визначає це положення;
- «долоні усередину» в положенні руки вниз, вперед, назад, вгору;
- «долоні донизу» — в положенні руки в сторони або вліво (вправо);
- «дугами вперед», якщо руки підіймаються або опускаються рухом вперед.

Правила і форми запису вправ.

Короткий і точний запис гімнастичних вправ має важливе значення для їх точного розуміння. В залежності від мети застосовують ту чи іншу форму запису: узагальнену,

конкретну, скорочену, графічну або їх поєднання.

Узагальнений запис – використовують при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників та підручників, інколи конспектів уроків, якщо немає необхідності конкретизувати матеріал. Наприклад: «вправи для м'язів тулуба нахили, повороти, упори».

Конкретний запис – цю форму використовують у підручниках при записах залікових комбінацій, там де повинні бути єдині вимоги і де не припустимі різні тлумачення.

Скорочений запис – використовують при написанні різних планів, конспектів, залікових комбінацій. Наприклад: В.П. – О.С., елемент – ел., вправа – впр., верхня жердина – в/ж.

Графічний запис - зображення вправ схемою, малюнком може мати в одних випадках самостійне значення, в інших служити малюнком до тексту. Використовують при складанні конспектів занять.

До правил запису відносяться: порядок запису, встановлений для окремих груп гімнастичних вправ, дотримання граматичного строю і знаків, які використовуються при записі.

Сполучення текстового і графічного запису - це найбільш зручна форма запису

П.п.	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	
1.	Перешиккування із шеренги в дві шеренги	2 р.	☐ ☐ ☐ ☐ 12 121212	
2.	Естафета	2 р.	***----- ☐ Ф ☐ -----	Ум.поз. ---- - біг *** - Команда
	Текстовий запис		Графічний запис	

Запис загально розвиваючих вправ.

При запису окремих рухів потрібно вказувати:

1. Вихідне положення, з якого починається рух.
2. Назву руху (нахил, поворот, мах, присід, випад і др.).
3. Напрямок (вправо, назад і т.д.)
4. Кінцеве положення (якщо необхідно).

При запису декількох рухів, які виконуються одночасно, прийнято вказувати те ж, що і при записі окремого руху, але спочатку основний рух (пов'язаний з рухом тулубом або ногами), а потім останні. Наприклад:

В.п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей;

1- Згинаючи праву, нахил вліво, руки вгору;

2- В.п;

3-4- Те ж вправо.

Декілька рухів, які виконуються одночасно, записуються в тій послідовності, в якій вони протікають. Наприклад;

В.п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони;

- 1- 3 поворотом ліворуч, права назад на носок, дугою донизу праву руку вперед;
- 2- Стійка на правому коліні, руки вгору, голова назад;
- 3-4- Те ж вліво.

примітка:

- якщо рух сполучається з іншим рухом, то записуються елементи один за другим і з'єднуються сполучником «і », наприклад: нахил прогнувшись, руки в сторони і поворот ліворуч. Поворот виконується наприкінці нахилу.
- якщо два рухи виконуються одночасно, то при запису застосовується прийменником « із, з ». Наприклад: нахил із поворотом тулуба ліворуч. Поворот виконується разом із нахилом.
- якщо рух виконується різноманітними частинами тіла, то запис вправи відбувається знизу нагору. Наприклад: ліву убік на носок, нахил вліво, руки угору, долоні вперед.
- якщо вправа виконується повільно, то між цифрами ставиться риска. Наприклад: 1-4 - коло руками вперед.
- якщо вправа виконується пружинно, кілька кіл, стрибків, то записуються з указівкою їхньої кількості. Наприклад: 1-2 - два кола руками вперед.

Запис вільних вправ.

1. Назва вправи (для кого призначається).
2. Музичний супровід (назва твору і розмір).
3. Вихідне положення.
4. Зміст вправи записується у відповідності зі структурою музичного твору, справа від тексту вказується відносна важкість елементів і сполучень.

Запис вправ на снарядах.

При запису вправ на гімнастичних приладах крім назви самого приладу прийнято вказувати:

1. Вихідне положення (з вису, упору, із стрибка, з розбігу) або рух, який передую першому елементу(розмахування в упорі на руках).
2. Назва руху (підйом, спад, переліт, оберт, викрут).
3. Спосіб виконання (розгином, дугою, махом назад, переворотом).
4. Напрямок (ліворуч, назад і т.д.).
5. Кінцеве положення (в вис, в упор), якщо сам рух не вказує на нього.

При запису руху окремими частинами тіла потрібно одне відокремлювати від другого комою.

Запис акробатичних вправ.

Застосовуються показані вище правила з урахуванням деяких особливостей:

1. Враховується, що положення виконавця після того або іншого елемента визначає форму виконання наступного.
2. Кінцеве положення записується коли по русі це не ясно.

Класифікатори.

Гімнастичні вправи класифікуються:

- 1) за анатомічною характеристикою елементарних рухів (загально розвиваючі вправи);
- 2) за характеристикою м'язових зусиль (силові вправи),
- 3) за структурою рухів (вправи на приладах);

Класифікація загально-розвиваючих вправ.

Практичні потреби доводять доцільність такої класифікації загально розвиваючих вправ;

I. Рухи руками.

1. Рухи плечовим поясом: а) рухи вперед, б) рухи назад, в) рухи вгору, г) рухи вниз.
2. Рухи передпліччям (у ліктьових суглобах): згинання й розгинання передпліччя. В практиці роботи частіше мають місце поєднання згинання й розгинання передпліччя з рухами плеча, пронацією і супінацією передпліччя, з рухом кистю і пальцями.
3. Рухи руками в плечових суглобах:
 - а) відведення й приведення плеча — рухи в лицевій площині;
 - б) згинання й розгинання плеча — рухи в бічній площині;
 - в) колові рухи.

II. Рухи ногами.

1. Згинання й розгинання гомілки - рухи в колінному суглобі. Згинання здійснюють усі м'язи, що розташовані ззаду колінного суглоба, і розгинання — чотириголовий м'яз.

В практиці роботи майже завжди маємо суміщення рухів : у колінному суглобі з рухами ступні і стегна.

2. Рухи в кульшовому суглобі:

- а) згинання й розгинання стегна — рухи ногою в бічній площині;
- б) відведення й приведення стегна — рухи ногою в лицевій площині;
- в) колові рухи в кульшовому суглобі (беруть участь усі м'язи стегна).

III. Рухи тулубом і головою.

1. Згинання й розгинання — рухи в кульшових суглобах (тулубом) і в суглобах хребетного стовпа в бічній площині:

- а) нахил вперед;
- б) випрямлення і нахил назад. Згинання здійснюється м'язами: переднього відділу шиї, черевного пресу, а розгинання — м'язами, що на задній поверхні тулуба і шиї.

2. Рухи в кульшових суглобах (тулубом) і в суглобах хребтового стовпа в сторони — нахили в сторони і випрямлення тулуба, що здійснюються складними діями згиначів і розгиначів кожної сторони та іншими м'язами.

3. Повертання хребетного стовпа навколо поздовжньої осі - «повороти тулуба».

4. Колові рухи тулубом.

Класифікація махових вправ.

Махові вправи на гімнастичних приладах класифікуються на основі структурно-технічних ознак руху. Всі махові вправи поділені на чотири класи, які різняться робочим положенням на снаряді.

«**Рухи великим махом**» виконуються в робочих положеннях типу висів і стійок з переміщенням ц.т.т. по максимально можливому радіусу.

«**Рухи розгином**» виконуються з робочого положення вису або упору зігнувшись.

«**Рухи махом під опору**» виконуються в упорах уздовж, махом в сторону опори.

«**Рух махом від опори**» виконується з упору уздовж і зв'язаний з відштовхуванням від опори.

Наступна ознака приведеної класифікації — **наявність і напрямок маху**. Так, як рухи виконуються в сагітальній площині, то можливі лише два полярних напрямки маху — вперед і назад.

Терміни гімнастичних вправ.

Вихідні положення — положення з якого виконується вправа.

Стійки: основна стійка (о.с.) відповідає стройовій стійці; стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно правою, стійка ноги нарізно схресно, стійка зімкнута, правою (лівою) вільно.

При виконанні стійок на носках додають слово «на носках». Перехід з стійки на колінах в стійку на носках позначається терміном «встати»..

Сіди — положення сидячи на полу або на приладі. Розрізняють: сід, сід ноги нарізно, сід кутом, сід кутом ноги нарізно, сід зігнувшись, сід з захватом, сід на п'ятках або на правій п'ятці, на стегні.

Присіди — положення на зігнутих ногах, напівприсід, круглий присід, напівприсід, напівприсід з нахилом, напівприсід, присід на правій або лівій.

Випад — рух (або положення) з виставленням і згинанням опорної ноги, випад з нахилом, випад вправо з нахилом, глибокий випад, різнойменний випад.

Упор — положення, в яких плечі вище точок опори. Розрізняють: упор присівши, упор на правому коліні, упор стоячи зігнувшись, упор лежачи на передпліччях, упор лежачи ззаду.

Основні терміни.

Положення й рухи руками, ногами, тулубом. Усі рухи відбуваються в трьох основних площинах:

1) передньо-задній, 2) в боковій, 3) горизонтальній.

Рухи, які виконуються кінцівками мають такі назви:

- а) однойменний, коли рух збігається з стороною кінцівки;
- б) різнойменний, якщо напрям руху протилежний стороні кінцівки;
- в) одночасний, якщо кінцівки рухаються в один і той самий час;
- г) послідовний, якщо рухи, які виконують кінцівками, починаються і проходять в одному напрямі, але з відставанням однієї з них;
- д) почережний, якщо рухи однакові для обох кінцівок і виконуються по черзі кожною — спочатку однією, а потім другою;

- є) симетричний, якщо кінцівки виконують одночасно один і той самий рух;
 е) несиметричний, якщо кінцівки виконують в один і той самий час різні рухи.

Визначення руху окремими частинами тіла рухи рукою або обома руками

визначають по напрямках руху із зазначенням кінцевого положення («дугою назовні», «права рука вгору»). Залежно від положення рук назву руху, якщо його виконують не найкоротшим шляхом, визначають термінами «дуга», «коло». Напрями руху можуть бути: донизу (вниз), вгору, вперед і назад, всередину і назовні. Для визначення згинання кінцівок вживається термін «зігнути».

Рухи ногою. Для визначення руху ногою в певному напрямі вказують, яка нога робить рух, його напрям і кінцеве положення (наприклад, «права в сторону на носок», «права назад на носок», «права нога вперед»).

Рухи тулубом і головою. Для визначення рухів тулубом вживають терміни: «нахил» (при нахилі голови додають слово «голови»). Нахил можна виконувати вперед (записуючи, слово «вперед» можна випускати), назад та в сторони (вліво і вправо). Крім того, вживаються терміни: «нахил зігнувшись», «нахил пружинячи», «нахил розслаблено», «нахил з захватом» та ін.

Для позначення рухів тулубом (головою) навколо вертикальної осі вживають термін: «поворот тулуба (голови)». Повороти можуть бути ліворуч і праворуч.

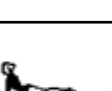
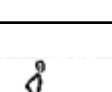
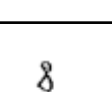
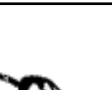
Для визначення переходу тулуба чи голови з одного положення нахилу в інше (по колу) вживається термін: «коловий рух тулубом (головою)». Вправи описуються в такій послідовності: вихідне положення; нахил; вказується напрям початкового руху тулубом (наприклад: «коловий рух тулубом (головою) праворуч або ліворуч»),

Основні терміни загально-розвиваючих вправ подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні терміни загально-розвиваючих та вільних вправ

Стійки 1. Основна стійка. 2. Стійка ноги нарізно (зімкнута, вузька, широка). 3. Стійка ноги нарізно правою (лівою). 4. Стійка схресно правою (лівою). 5. Стійка на правому (лівому) коліні, руки на пояс.			
			
			
			
			
Сіди 1. Сід. 2. Сід ноги нарізно. 3. Сід кутом. 4. Сід зігнувшись. 5. Сід із захопленням. 6. Сід на п'ятах, руки на пояс. 7. Сід на правій (лівій) п'яті, руки на пояс.			
			
			
			

Присіди. 1. Присід. 2. Папівприсід, руки вперед. 3. Круглий присід. 4. «старт плавця» або напівприсід із нахилом. 5. Присід на правій (лівій).			
			
Випади. 1. Випад. 2. Похилий випад. 3. Випад із нахилом. 4. Глибокий випад. 5. Різнойменний випад (вперед права рука та ліва нога).			
			
Упори. 1. Упор присів. 2. Упор стоячи па правому (лівому) коліні. 3. Упор стоячи зігнувшись. 4. Упор лежачи на передпліччях. 5. Упор лежачи позаду.			
			
Рухи руками і ногами. 1. Зігнути руки назад. 2. Зігнути руки в сторони. 3. Зігнути праву (ліву). 4. Зігнути праву (ліву) вперед. 5. Зігнути праву (ліву) назад. 6. Зігнути праву (ліву) убік.			
			
Нахили 1. Нахил. 2. Нахил прогнувшись 3. Напівнахил. 4. Нахил донизу. 5. Нахил назад торкаючись. 6. Нахил із захватом.			
			
Рівноваги. 1. Рівновага на правій (лівій). 2. Рівновага на правій (лівій) із нахилом. 3. Бічна рівновага. 4. Задня рівновага. 5. Рівновага з захопленням. 6. Рівновага шпагатом.			
			

Терміни вправ на снарядах.

«хват» - спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу, різний, зворотний,

схресний, широкий, вузький, зімкнутий.

«**упор**» - положення гімнаста на приладі, коли плечова вісь вища від осі приладу;

«**вис**» - положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь його нижча від осі приладу (зусилля має характер притягування);

«**вис і упор змішаний**» - вис і упор, в якому має місце допоміжна опора (у тому числі і об підлогу), або завіс ногою чи обома ногами об прилад;

«**мах**» - рух навколо точок хвату (або вільний рух у суглобах);

«**розмахування**» - повторення маху вперед і назад або маху вправо і вліво;

«**кач**» - маятникоподібний рух тіла гімнаста з приладом (на кільцях); відмічають середину качу і дві крайні його точки — «попереду» і «позаду»;

«**підйом**» - перехід в упор з вису або з нижчого упору в більш високий; підйом можна виконувати різними способами, а тому під час записування зазначають спосіб виконання (ривком, силою, розгином, махом, переворотом тощо);

«**спад**» - рух, протилежний підйому. Той самий рух, виконаний повільно, називається «опусканням»;

«**викрут**» - обертальний рух у плечових суглобах з одночасним розведенням рук;

«**оберт**» - круговий обертальний рух навколо осі снаряду або лінії, що проходить через точки хвату (рух з упору через вис в упор);

«**перемах**» - рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним (у висі). Здебільшого виконують з відпусканням руки. Перемах убік без відпускання руки називають «перемахом зовні»;

«**коло**» - коловий рух ногою (ногами) над снарядом чи його частиною через точки хвату або під ними;

«**схрещення**» - два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному;

«**поворот**» - рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста;

«**вскок**» — стрибок на прилад, «**зіскок**» — стрибок з приладу;

«**прості стрибки**» - стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки у висоту, у довжину, глибину та ін.);

«**опорні стрибки**» - стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об нього руками («зігнувши ноги», «ноги нарізно», «зігнувшись», «боком», «кутом», переворотом та ін.).

Терміни акробатичних вправ.

Колесо — обертальний рух тіла з рівномірною і послідовною зміною упору руками і ногами.

Перекид — рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і спиною до підлоги.

Напівпереворот — рух тіла з неповним обертом, тіла виконується стрибком на руки або з рук, тіла чи голови на ноги.

Переворот — рух тіла з фазою польоту з повним обертом, що виконується з проміжним упором руками або головою (або упором руками і головою одночасно).

Перекат — рух тіла з послідовним дотиканням тілом до підлоги без перевертання через голову.

Рівновага — положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка, арабеска та ін.).

Сальто — стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту.

Стійка — вертикальне положення тіла головою догори (стійка ногами) чи донизу (стійка кистями тощо).

II. ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ.

До основних засобів гімнастики відносять:

- Стройові вправи.
- Загально-розвиваючі вправи.
- Прикладні вправи.
- Вправи на гімнастичних приладах.
- Стрибки.
- Вільні вправи.
- Акробатичні вправи.
- Вправи художньої гімнастики.

СТРОЙОВІ ВПРАВИ.

Стройові вправи являють собою сумісні або одиночні дії тих, що займаються, в тому або іншому строї.

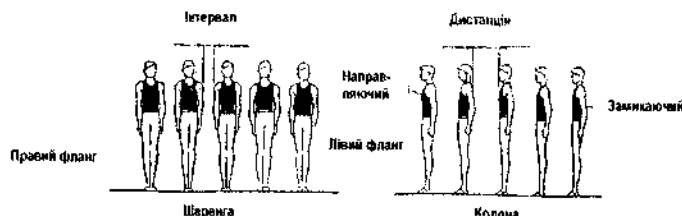
Для зручності користування стройовими вправами встановлюються умовні точки - центр, кути, середини. Вони визначаються по правій межі залу. Група будується перед початком занять навпроти вхідних дверей. Якщо по довжині залу розташовані вікна, то група шикується спиною до них (рис. 1).



Стрій - установлене статутом розміщення учнів для спільних дій.

Зімкнутий стрій - стрій у якому учні розташовані в шеренгах з інтервалом, рівним ширині долоні або в колонах на дистанції, рівної піднятої вперед руки.

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



Шеренга - стрій, у якому учні розташовані один поруч з іншим на одній лінії. У двошеренговому (або більш) строю учні однієї шеренги розташовані в потилицю учням другої шеренги на дистанції одного кроку.

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

Дистанція - відстань між учнями у глибину.

Інтервал - відстань між учнями по фронту .

Фланг - правий і лівий край строю.

Фронт - бік строю, у якій учні звернені обличчям, маючи правий фланг справа.

Направляючий - учень, що рухається в указаному напрямку. За направляючим рухаються інші учні.

Замикаючий - учень, що рухається в колоні останнім.

Основні групи стройових вправ.

Стройові прийоми.

«шикуйсь!» - встати в стрій, прийняти стройову стійку.

«Струнко!» - прийняти основну стійку.

«Рівняйсь!»- подається для вирівнювання строю.

«Відставити!» - прийняти попереднє положення.

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

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

«Розійдися!» - що займаються діють довільно.

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

Таблиця 2

Команди розрахунку

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

Таблиця 3

Повороти на місці

Стройові прийоми	
Попередня команда	Виконавча команда
«Право-	Руч! »
«Ліво-	Руч! »
«Кру -	Гом! »
«Півповороту Ліво -	Руч! »

Шикування і перешикування.

Шикування - дії учнів після команди викладача для прийняття (спочатку) того або іншого строю.

Перешикування - переходи з одного строю в інший. На таблицях 4,5,6 подано команди шикування та перешикування, які найчастіше застосовуються на практиці.

Таблиця 4

Команди шикування

Шикування	Команда		Графічний запис
	Попередня	виконавча	
У колону	«У колону по одному (два, три ...)	Шикуйсь! »	. *
У шеренгу	«У одну (дві, три ...) шеренгу (и)	Шикуйсь! »	 *
У коло	«У коло	Шикуйсь! »	*

Умовні позначення:

...- учні; * - викладач.

Таблиця 5.

Команди перешикування на місці.

Команда розрахунку		Команда Перешикування		Графічний Запис	Примітки
попередня	виконавча	попередня.	Виконавча		
1	2	3	4	5	6
Перешикування із однієї шеренги в дві.					
«На перший другий	Розрахуйсь! »	«У дві Шеренги	Шикуйсь!»	□ □ □ □ 12 12 12 12	Другі номери роблять на 1-крок лівою назад, на 2- правою вправо, на 3 - приставити ліву.
Перешикування з однієї шеренги в три.					
«По три	Розрахуйсь! »	«У три Шеренги	Шикуйсь!»	□ □ 123 123 □ □	Перші номери на 1-крок правою назад, на 2-крок в ліво, на 3-основна стійка. Другі номери стоять на місці. Треті номери: на 1-крок лівою, на 2-крок вправо, на 3-о. с.
Перешикування із шеренги уступом					
«на 6,4,2,на місці	Розрахуйсь! »	«3 розрахунком	Руш!»	9 6 3 0 ↓ ↓ ↓	Учні виходять на належну їм кількість кроків і приставляють ногу.

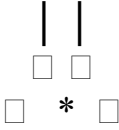
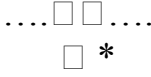
«на 9,6,3, на Місці		кроком			Викладач веде підрахунок до моменту приставляння ноги першої шеренги.
Зворотне перешикування.					
		«На свої місця Кроком	Руш! »		Виконати поворот кругом і повернутися на вихідне положення. Підрахунок «Раз, два, раз, два.....
Перешикування із шеренги в колону заходженням відділень плечем.					
«По 3,4...	Розра- хуйсь! »	«Відділе ннями в колону по 3 (4) ліві (праві) плечі вперед кроком «Група	Руш! » Стій»	1 2 3 1 2 3	Заходження плечем до утворення колони.
Зворотне перешикування.					
		«Кру - «Відді - леннями в одну шеренгу праві (ліві) плечі вперед кроком «Група	Гом! Руш!» Стій!»		Команда «Стій!» подається коли група повернулася у вихідне положення.
Перешикування з колони в три уступом.					
«По 3	Розра- хуйсь! »	«Перші номера пристав ний крок (2) управо, другі номера пристав ний крок (2) уліво кроком	Руш! »	1 □ □2 3 1 □ □2 3 1 □ □2 3	
Зворотне перешикування.					

		«На свої місця Кроком	Руш! »		
Перешикування з колони по одному в колону по два.					
«На перший другий	Розра- хуйсь! »	«У колону по два	Шикуйсь!»	1 ☐ 2 ☐ 1	Другі номери виконують на 1- крок управо, на 2-крок лівою, на 3 приставити праву.
Перешикування з колони в колону по три.					
«По три	Розра- хуйсь! »	«У колону по три	Шикуйсь!»		Перші номери: на І-крок управо, на 2-крок лівою назад, на 3-пристанити праву. Другі номери залишаються на місці. Треті номери: на І-крок лівою вліво, на 2-крок правою, на 3- приставити ліву.

Таблиця 6.

Команди перешикування в русі

Команда		Графічний запис	Примітки
попередня	Виконавча		
1	2	3	4
Перешикування з колони по одному по два (3,4...) поворотом у русі.			
У колону по два (3,4...) ліворуч (праворуч) кроком (бігом і ін.)	Руш! »	☐ ☐ ☐ ☐ *	Після повороту першої двійки наступні виконують поворот під команду замикаючого на тому ж місці, що і перші.
Зворотне перешикування.			
«У колону по одному праворуч (ліворуч) в обхід кроком (бігом і ін.)	Руш! »	. ☐ * . ☐ . ☐ ☐	
Перешикування з колони по одному в колону по два (4,8. .) дробінням і зведенням, розведенням, злиттям.			
«Через центр « У колони по одному праворуч ліворуч в обхід	Руш! » Руш! »	. * ☐ ☐ ... ☐ ☐ ... ☐	Друга команда подається на протилежній середині (дроблення).

« У колону по двоє через центр	Руш! »	... * ... □ □	Подається при зустрічі команд на тій середині де почалось перешикування (зведення).
« У колону по одному (2) праворуч ліворуч в Обхід	Руш! »		Розведення.
« У колону по одному через центр	Руш! »		Злиття.

Пересування.

До цієї групи відносяться всі вправи, пов'язані з пересуваннями різноманітного характеру. Різнманітні види пересування залежно від завдання уроку і його змісту можуть бути в будь-якій частині уроку; але найчастіше вони використовуються на початку і в кінці занять (табл. 7). Учні починають крок з лівої ноги. Для припинення руху на місці подається команда "Група --стій!". Команда "Стій!" подається під ліву ногу; після цього учні роблять ще крок правою ногою, чітко приставляють ліву, і займають положення стрійової стойки.

Таблиця 7.

Види пересування

Види пересування	Команда		Графічний запис (примітки)
	Попередня	виконавча	
1	2	3	4
Стрійовий крок	«Стрійовим кроком	Руш! »	Нога виноситься на 15- 20 см від підлоги, рухи руками виконуються вперед назад з максимальною амплітудою (до рівня плеча).
Похідний (звичний) крок	«Кроком «Звичним кроком «На місці Кроком	Руш! » Руш! » Руш! »	Подається для всякого руху кроком із місця, а також застосовується при переході до інших видів руху. Виконавча команда подається під ліву ногу.
Пересування на місці	«На місці кроком	Руш! »	

Перехід до руху	«Прямо «Два (3,4. .) кроку вперед (управо, вліво)	Руш! » Руш! »	Команди подаються під ліву ногу, крок правою. із лівої почати виконання команди.
Зупинка і припинення руху.	«Направляючий на місці, «Група	Стій! » Стій! »	Команди подаються під ліву ногу, крок правою ліву приставити. При виконанні першої команди зупиняється направляючий група підходить подається команда «Стій! ». По другій команді учні зупиняються там де їх застала команда.
Рух бігом (стрибками і т.п.)	«Бігом (стрибками ...)	Руш! »	Команда подається під ліву ногу.
Зміна швидкості пересування.	«Ширше «Коротше «Пів «Повний «Частіше «Рід «Бігом	Крок!» Крок!» Кроку!» Крок!» Крок » Ше!» Руш!»	Ці команди подаються для зміни довжини кроку, темпу руху. Подаються під ліву ногу.
Повороти в русі	«Ліво «Право «Кругом	Руч! » Руч! » Руш! »	Виконавча команда подається тоді, коли учні стають однойменною ногою, крок вперед, поворот у відповідний напрямок. Виконавча команда подається тоді, коли учні стають правою ногою. Після цього вони роблять повний крок лівою, півкроку правою (трохи вліво) і, швидко повернувшись наліво кругом на обох носках, продовжують рух з лівої ноги в новому напрямі.
Рух в обхід	«Ліворуч (праворуч) в обхід кроком (бігом...)	Руш! »	Пересування групи вздовж границь залу.

Рух по діагоналі	«По діагоналі	Руш! »	Рух групи в косому напрямі з одного кута в протилежний.
Рух протихідом	«Протихідом праворуч (ліворуч)	Руш! »	Рух у протилежному напрямі з інтервалом в один крок.
Рух змійкою	« Протихідом праворуч (ліворуч) «Протихідом ліворуч (праворуч) «Змійкою	Руш! » Руш! » Руш! »	Першою і другою командами вказуються межі змійки.
Рух по колу	«По колу	Руш! »	

Розмикання і змикання.

Розмикання - засоби збільшення інтервалу або дистанції строю.

Змикання - прийоми ущільнення розімкнутого строю.

1. «Праворуч (ліворуч, від середини) приставним кроком розімкнись». Якщо кількість кроків не вказується, то розмикання відбувається на один крок.
2. Розмикання по розпорядженню. « На піднятті руки в сторони -розімкнись».
3. Розмикання по направляючим у колонах, яких викладач ставить на необхідний інтервал. «Інтервал і дистанція два кроки».

Методичні вказівки.

1. Попередня команда подається чітко, голосно і трохи протяжно. Виконавча команда подається після невеликої паузи уривчато та енергійно. Команда повинна подаватися з твердою і наказовою інтонацією. Подаючи команди, викладач повинний знаходитися в положенні основної стійки.
2. По попередній команді учні повинні приймати положення стійки «Струнко!», тому подачею цієї команди зловживати не слід.
3. У деяких випадках доцільно замінити команди розпорядженнями. Наприклад: групі сидячій на підлозі дати розпорядження «Звернитесь ліворуч».
4. При подачі команд для перешикування треба дотримувати послідовності її частин: назва строю, напрямок руху, засіб виконання. При розмиканні: напрямок, розмір інтервалу, засіб виконання.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ.

Загально-розвиваючими вправами у гімнастиці називаються доступні, не складні в технічному ставленні елементарного руху тілом і його частинами, що виконуються з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей.

Правила добору вправ.

1. Вправи повинні надавати різнобічний вплив на організм.
2. Вправи повинні прогресувати по ступені м'язової напруги і складності.
3. При проведенні комплексу необхідно притримуватися техніки виконання вправ.

Навчання загальнорозвиваючим вправам

1. Засіб навчання в цілому по показі, «Роби, як я».
2. Засіб навчання в цілому по розповіді, попередня розповідь вправи на кожний рахунок, а потім виконання.
3. Розчленований метод навчання. Наприклад: «Руки нагору -роби раз; руки в сторони - роби два; руки вперед -роби три; вихідні положення - роби чотири».

Дозування вправ.

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ЗРВ здійснюється за рахунок зміни:

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

Методи проведення ЗРВ.

1. *Роздільний.* Пояснення, показ, проведення вправи, зупинка для пояснення наступного. Переваги - достатньо уваги приділяється деталям техніки. Недолік - моторна щільність не більш 50 %.
2. *Потоковий.* Пояснення наступної вправи по ходу виконання попередньої. Перевагою цього методу є можливість використовувати фонограму мелодій, збільшується моторна щільність заняття до 100%, використовується знайомий комплекс. Недолік – не можливо використовувати нову складну вправу.

Схема проведення ЗРВ поточним методом.

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

3. *Похідний.* Виконання вправ у русі.
4. *Комбінований.* Поточно-роздільний і поточно-похідний.

ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ.

Виконання вправ із предметами надає більшу емоційність і насиченість заняттям. Для визначення вправ і положень з предметами основною ознакою є положення або напрямок самого предмета і шлях який виконується предметом.

Набивні м'ячі використовують як обтяження для збільшення навантаження і як предмет для вправ вдвох або групою. Вправи включають різні дії з м'ячем, не випускаючи його з рук, а також дії з підкиданням і ловля м'яча поодиночі і в парах. М'ячі бувають різних розмірів і різної ваги (від 1 до 6кг). Величина і вага м'ячів залежить від контингенту учнів: за віком, рівнем фізичної і технічної підготовленості. Для учнів 1-4 класів - 1-2кг; 5-8 класів - 2-4кг; 9 -11(12)класів -4 кг.

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

Вправи зі скакалкою сприяють розвитку швидко-силових якостей, витривалості. Необхідний розмір скакалки визначається таким чином: у стійці ноги нарізно скакалка натягається до пахових западин. Найбільше характерними рухами зі скакалкою є стрибки через неї.

ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДАХ.

Опорні стрибки.

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

Техніка виконання чоловічих і жіночих стрибків принципово не відрізняються.

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

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	3 упора лежачи поштовхом ніг - упор присів.	Ноги разом, носки доходять до лінії рук, коліна до грудей.
2	3 упора лежачи поштовхом ніг і рук - упор присів - «старт плавця».	Після виконання сильного поштовху, рух продовжити разом і енергійно. Кінцеве положення зафіксувати.
3.	Стоячи на містку з опорою рук об тіло коня (козла) виконати підскоки зі згинанням ніг.	Ноги згинати в групування вище рівня коня (козла).
4.	Наскок на коня (козла) в упор присів.	Притримувати учня за руку вище ліктя або під спину.
5.	Зіскок із коня (козла) на точність приземлення.	Приземлення в доскок.
6.	3 розбігу стрибок на місток, стрибок нагору.	Стежити за правильним положенням ніг при наскоку на місток, не прогинатися.
7.	Стрибок через коня (козла) зігнув ноги.	Надання страховки і допомоги.

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

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Сід ноги нарізно - нахили.	Ноги прямі і не сутуляться.
2	3 упора лежачи поштовхом рук і ніг - широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.	Виконати сильний поштовх, без нахилу вперед.
3.	Стоячи на містку з опорою рук об тіло коня (козла) підскоки з розведенням і зведенням ніг.	Тулуб горизонтально або вище рівня коня (козла), ноги в колінах не згинати.
4.	Зіскок із коня (козла) на точність приземлення.	Приземлення в доскок.
5.	Стоячи на одній частині коня, стрибком зіскок з опорою руками об	Після поштовху руками підняти плечі. Правильно виконати приземлення.

	іншу частину коня.	
6.	Стрибок ноги нарізно через козла.	Притримувати учня під груди і за руку вище ліктя.
7.	Стрибок ноги нарізно через коня в довжину.	Надання допомоги і страховки.

Вільні вправи.

Вільні вправи -це комбінації різноманітних гімнастичних і акробатичних елементів, логічно пов'язаних між собою за законами композиції. Вагома відмінність вільних вправ від комплексів ЗРВ -злитість всіх рухів, об'єднаних композиційно в єдину комбінацію, що повинна виконуватися відповідно до прийнятого в гімнастиці стилем і оцінюється по якості виконання.

Методика навчання перекиду вперед.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Лежачи на спині руки вгору - групування.	Групування щільне, ноги притиснути до грудей, руками обхопити гомілки, лікті уздовж тулуба, голову опустити до грудей.
2.	3 упора присів перекач назад до потилиці - перекач вперед – упор присів.	Руки на підлогу не ставити, при перекачі вперед руки вперед.
3.	Упор стоячи ноги нарізно - упор стоячи на лопатках ноги нарізно, поштовхом ніг перекач вперед - упор присів.	Опускатися силою згинати руки, після чого швидко виконати групування.
4.	Перекид вперед по похилій поверхні.	Стежити за правильною постановкою рук і групуванням.
5.	Перекид вперед.	Здійснити необхідну допомогу.

Методика навчання перекиду назад.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Лежачи на спині руки нагору - групування.	Групування щільне, ноги притиснути до грудей, руками одночасно обхопити гомілки, лікті уздовж тулуба, голову опустити до грудей.
2.	3 упора присів перекач назад до потилиці - перекач вперед - упор присів.	Руки на підлогу не ставити, при перекачі вперед руки вперед.
3.	3 упора присів перекач назад - стійка на лопатках.	При виконанні стійки на лопатках руки тримати біля голови, спираючись долонями об підлогу.
4.	3 упора присів перекач назад,	Руки тримати біля голови, спираючись

	торкнутися руками за головою.	долонями об підлогу.
5.	Перекид назад по похилій поверхні.	Стежити за правильною постановкою рук і групуванням.
6.	Перекид назад.	Здійснити необхідну допомогу.

Методика навчання стійки на голові.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	З упора присів - присід з опорою на голову і руки.	Точки торкання повинні утворити рівнобічний трикутник. Голову ставити на верхню частину чола.
2.	Стійка па голові з опорою об стіну.	Не розслаблювати м'язи спини, здійснити необхідну допомогу.
3.	Стійка на голові в групуванні.	Ноги утримати біля грудей.
4.	Стійка на голові.	Забезпечити страховку і необхідну допомогу.

Методика навчання стійки на лопатках.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Лежачи на спині головою до гімнастичної стінки зігнути і підняти ноги нагору.	Максимально перекотитися на лопатки, колінами торкнутися стінки, голову тримати до грудей.
2.	Те ж випрямляючи ноги.	Зафіксувати кінцеве положення.
3.	Сід - перекид назад в групування - стійка на лопатках.	Упертися руками в поперек (більшими пальцями вперед) і, в напрямку ноги нагору, розігнутися в тазостегнових суглобах.
4.	Стійка на лопатках.	Для більшої стійкості тримати лікті ближче друг до друга.
5.	Стійка на лопатках у похилому положенні.	Забезпечити необхідну допомогу.

Методика навчання перевороту боком (колесо).

П.п.	Зміст	Організаційно методичні вказівки.
1.	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки махи ногами убік.	Руками триматися за стінку, стежити за поставою, вперед не нахилитися, ноги прямі.
2.	З стійки на руках ноги нарізно переміщення центру ваги і однієї руки на другу.	Виконувати біля стіни або за допомогою.
3.	Махом однієї поштовхом іншої стійка на руках.	Здійснити страховку.

4.	Стоячи обличчям або боком до гімнастичної лави, переворот боком з опорою рук об лаву.	Стежити за правильною послідовністю постановки рук і ніг.
5.	Переворот боком по мітках розташованим на одній лінії.	В міру освоєння збільшувати темп руху. Страховка виконується з боку спини виконуючого, підтримуючи за поперек.
6.	Переворот боком.	Забезпечити необхідну допомогу і страховку.

Перекладина.

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

Методика навчання підйому переворотом.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Підтягування з вису на перекладені.	Лікті тримати біля тулуба, підборіддя вище рівня перекладини.
2.	Вис на перекладині - піднімання ніг.	Зігнутими ногами торкатися колінами плечей, прямими перекладини.
3.	З упора на нижній перекладині нахил вперед - розігнутися і випрямити руки - упор.	Ноги утримувати на одному рівні крім додаткових рухів. Страховку надавати справа-спереду лівою рукою за ноги, правою - під плече.
4.	З вису стоячи поштовхом двома підйом переворотом в упор.	Ноги направляти назад і через жердку, таз максимально наблизити до жердки.
5.	Підйом переворотом.	Страховка: стоячи зліва-спереду лівою рукою за ноги, правою - під спину. При виході в упор лівою рукою - під плече, правою - знизу під ноги.

Методика навчання оберту назад.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Підйом переворотом в упор.	Виконувати на низькій перекладені, із вису стоячи.
2.	Упор - оберт - упор.	Пасивний оберт за допомогою двох учнів. Перекладину утримувати біля стегон.
3.	Упор - мах назад – вихідне положення.	Перед махом назад виконати невеличкий мах уперед, замах.

4.	Оберт назад за допомогою проводки.	що страхує посилює мах ногами біля перекладини і піднімає учня – під груди
5.	Оберт назад.	Здійснити необхідну допомогу і страховку

Бруси (чоловіче багатоборство).

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

Для успішного оволодіння вправами на брусах учень повинний на початку засвоїти ряд спеціальних рухових навичок. Саме тому на початковому етапі навчання необхідно засвоїти раціональну технічну поставу та основні положення упорів і висівів.

Загально розвиваючі вправи на брусах.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Ходьба в упорі на руках.	Відштовхуватися від жердки, у момент перестановки рук вага тіла переноситься на іншу руку без значного провисання в плечових суглобах.
2.	Ходьба в упорі на руках назад.	Те ж (1 вправа).
3.	Пересування в упорі на руках стрибками.	Руки прямі.
4.	Розмахування в упорі на передпліччях.	Злегка зігнутися, а потім випрямляючись, подати ноги і таз уперед, виконати мах назад. Намагатися виконати мах усім тілом, піднімаючи таз на один рівень із ногами. Поступово збільшувати амплітуду розмахування.
5.	Розмахування в упорі і в упорі на руках.	До цих вправ можна переходити тільки після освоєння попереднього.
6.	Зіскоки: махом вперед і махом назад.	Стежити за положенням тіла і плечей при зіскоку.
7.	Зіскоки: махом вперед і махом назад з поворотом на 90°, 180°.	Здійснити необхідну допомогу і страховку.
8.	Згинання і розгинання рук в упорі.	Застосовуються для форсованого розвитку сили м'язів рук і плечового пояса.

Усі вище перераховані вправи можуть застосовуватися в масових заняттях з використанням багатомісних приладів методом кругового тренування, а також на заняттях по іншим видам спорту в якості загальної фізичної підготовки.

Методика навчання підйому махом назад з розмахування в упорі на плечах.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.	Стежити за технікою виконання.
2.	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.	Наприкінці маха назад зігнути руки, махом вперед випрямити, потім навпаки.
3.	Розмахування в упорі на руках.	Стежити за правильною технікою виконання.
4.	Підйом махом назад з розмахуванням в упорі на передпліччях.	Забезпечити необхідну допомогу.
5.	Підйом махом назад.	

Методика навчання підйому махом уперед із розмахування в упорі на плечах.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Упор лежачи позаду на передпліччях - упор лежачи позаду.	Тулуб прямий, плечі подати вперед.
2.	Те ж на стоянках.	
3.	Розмахування в упорі на передпліччях.	Стежити за правильною технікою виконання.
4.	Підйом махом уперед з упора на передпліччях.	Здійснити необхідну допомогу і страховку: підтримувати під жердкою під ноги і за спину.
5.	Підйом махом уперед з упора на плечах.	Здійснити необхідну допомогу і страховку.

Методика навчання стійки на плечах.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Стійка на голові.	Звернути увагу на деталі техніки.
2.	Упор стоячи - упор стоячи плечі на жердках.	Вправу виконувати на стоянках. Плечі в сторони, коліна не згинати.
3.	Упор стоячи – махом однієї поштовхом іншої стійка на плечах.	Забезпечити необхідну допомогу і страховку. Вправу виконувати на стоянках.
4.	Сід ноги нарізно - силою стійка на плечах.	Виконувати на низьких брусах. Страховка: утримувати однією рукою над жердками за ноги, іншою за спину під жердками.

Бруси різної висоти (жіноче багатоборство).

Сучасні вправи спортивної гімнастики на брусах різної висоти - це динамічні комбінації. Ці елементи логічно зв'язані між собою обертами, поворотами, переходами з однієї жердки на іншу. Статичні елементи не грають самостійної ролі і, як правило, є минулими фазами вправи в з'єднаннях. Проте на початкових етапах навчання вправам на брусах різної висоти статичні елементи, а також найпростіші махові вправи, виконувані в змішаних висах і упорах, є важливим навчальним матеріалом.

Методика навчання перемаху правою і повороту колом у вис лежачи.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичному ослоні.	Стежити за правильною технікою виконання.
2.	Стоячи біля гімнастичної стінки махи ногами: уперед, назад, убік.	Стежити за правильною поставою, ноги в колінах не згинати, носки відтягнуті.
3.	Стоячи боком до гімнастичної стінки кругові махи вперед і назад.	Мах виконувати через стілець, гімнастичний цап і ін.
4.	Упор на нижній жердці – перемах правою з перехватом – упор - перемах лівою з перехватом - упор.	Під час перехвату вагу тіла переносити на опорну руку.
5.	Упор на нижній жердці – перемах правою з перехватом - вис лежачи на нижній жердці.	Забезпечити необхідну допомогу і страховку.

Методика навчання підйому переворотом із вису присів на правій (лівій) на нижній жердині в упор на верхню жердину.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Згинання і розгинання рук у висі лежачи.	Підборіддя вище жердини.
2.	Вис на зігнутих руках.	Зафіксувати положення протягом 5-10 секунд.
3.	Вис на верхній жердці - вис кутом - вихідне положення.	Піднімати до кута 90° і до торкання жердки, прямими і зігнутими ногами.
4.	Вис присів на правій – поштовхом однією вис стоячи.	Вис стоячи з прямими і зігнутими руками.
5.	Упор на нижній жердці – нахили вперед.	В нахилі - руки зігнуті, в упорі - прямі.
6.	Вис на зігнутих руках – вис прогнувшись.	У висі прогнувшись стегна утримувати біля жердини.
7.	Вис стоячи – поштовхом однієї, махом іншої підйом переворотом.	Вправу виконувати на нижній перекладині.
8.	Підйом переворотом із вису присів на правій (лівій) на нижній жердці в упор на верхню жердку.	Страховку і допомогу надавати стоячи зліва-спереду лівою рукою за ноги, правою - під спину. При виході в

	упор лівою рукою - під плече, правою - знизу під ноги.
--	--

Колода.

Колода - гімнастичний снаряд, спеціально призначений для удосконалювання функції рівноваги, тому що площа опори обмежена. Тренування на колоді, ступінь стійкості на котрому значно менше, ніж на підлозі, дозволяє створювати нові навички рівноваги, підвищуючи тим самим рухові можливості учнів. Нові елементи варто вивчати на підлозі на лініях, формуючи в цих умовах раціональну поставу й точність переміщення. Далі потрібно переходити на гімнастичні ослони, низькі колоди, звичайні колоди. З метою підвищення щільності заняття на колоді крім використання додаткових снарядів потрібно застосовувати на початкових етапах підготовки груповий і потоковий методи виконання вправ. Поточковий метод можна проводити про принципу кругового тренування, послідовно виконуючи вправи на підлозі, гімнастичному ослонові, низькій або звичайній колоді.

Методика навчання пересування по колоді

П.п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки.
1.	Ходьба по лінії.	Використовувати різновиду ходьби: на носках, на п'ятах, у присіді та ін., а так само різноманітні положення рук
2.	Ходьба по гімнастичній лаві або по низькій колоді.	Використовувати різновиду ходьби: на носках, на п'ятах, у присіді й ін., а так само різноманітні положення рук
3.	Ходьба по гімнастичній лаві приставними кроками, високим кроком, ходьба махами.	Стежити за правильною поставою, а також за технікою виконання рухів. В міру оволодіння переходити на колоду низьку, середню, високу
4.	Стрибки на двох, із зміною ніг та інші на низькій колоді.	Стежити за правильною поставою, а також за технікою виконання рухів. В міру освоєння переходити на колоду низьку, середню, високу
5.	Танцювальні кроки.	Вальсовий крок, кроки польки, мазурки з використанням різноманітних положень рук і напрямків рухів.

Методика навчання рівновагам.

П.п.	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
------	-------	----------------------------------

1.	В. п. - стоячи лівим боком до гімнастичної стінки права рука убік. 1 - мах правою назад; 2 - в.п. 3 - 4 - те ж.	За гімнастичну стінку триматися на рівні грудей. Махи виконувати з максимальною амплітудою. Вправу повторити з іншої ноги.
2.	В. п. - те ж. 1-3 - рівновага; 4 - в.п.	Опорну ногу не згинати, корпус гримати вертикально маховій нозі. Вправу повторити з іншої ноги.
3.	В. п. - стоячи на гімнастичному ослоні, руки в сторони. 1-3 - рівновага на правій; 4 - в.п.	Страхувати за плече і махову ногу. Вправу повторити з іншої ноги.
4	Вправа № 3, але на колоді.	В міру освоєння використовувати різноманітні положення ніг і рук.

Методики навчання вскоку в сід ноги нарізно.

П.п	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. - упор лежачи. 1 - упор присів; 2 - в.п.	Ноги ставити якнайближче до рук.
2.	Круговий мах уперед (назад) через перешкоду з поворотом на 90°.	Звернути увагу на техніку виконання маху.
3.	Стоячи обличчям до колоди вскок в упор.	Зробити необхідну допомогу.
4.	В упорі на колоді перемах правою (лівою) у сід ноги нарізно.	Руки і ноги прямі.
5.	Вскок у сід ноги нарізно.	Звернути увагу на деталі техніки.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Теория и методика гимнастики: учеб. для факульт. физ. воспитания пед. ин-тов/ под ред. В. И. Филипповича. – М. : Просвещение, 1971. – 448 с.
2. Гимнастика : учеб. для техникумов физической культуры/ под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М. : ФиС, 1985. – 368 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: учеб. для институтов физической культуры/ под ред. В. М. Смолевского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : ФиС, 1987. – 336 с.
4. Павлов, И. Б. Гимнастика с методикой преподавания: учеб. пособие для учащихся пед. училищ по специальности 1910 «Физическая культура» / И. Б. Павлов; под ред. И. Б. Павлова, В. М. Баршай, В. Н. Ихильчука. – М. : Просвещение, 1985. – 208 с.
5. Петров, П. К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: учеб. пособие/ П. К. Петров. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1995. – 164 с.
6. Петров, П. К. Гимнастика в школе: учеб. пособие/ П. К. Петров. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 460 с.
7. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высших учебных заведений/ П. К. Петров. – М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
8. Крутиков, В. Н. Комплекс общеразвивающих упражнений: метод. рекомендации/ В. Н. Крутиков, А. Я. Коротков. – Сыктывкар: Коми Республиканский институт развития образования и переподготовки кадров, 2007. – 58 с.
9. Книга учителя физической культуры/ под ред. В. С. Каюрова, И. П. Савинкова. – М. : ФиС, 1973. – 333 с.
10. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание: учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений/ Н. К. Коробейников; под ред. Н. К. Коробейникова, А. А. Михеева, И. Г. Николаенко. – М. : Высшая школа, 1989. – 384 с.