МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ГІМНАСТИКА. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
ОП Середня освіта (фізична культура) та ОП Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності
014.11 Середня освіта (фізична культура)
017 Фізична культура і спорт
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2022

УДК 796.41 (07)
Г 48

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ_____Герасимчук Г. А.

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол №_____від «____»_____2022 року. Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.

Директор бібліотеки_____ Бакуменко С.С.

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту таздоров'я ЛНТУ, протокол №_____ від «_____»____2022 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ_____Ковальчук В. Я.

Укладачі:

_____Гребік О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ,

_____Панасюк О. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Рецензент:_____Ковальчук В. Я., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Відповідальний за випуск:_____Панасюк О.О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту таздоров'я ЛНТУ.

Г-48 **Гімнастика. Гімнастична термінологія** [Текст]: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Середня освіта (фізична культура) та ОП Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура) 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/ укладачі: к.пед.н., доц. Гребік О.В., к.пед.н. доц. Панасюк О.О., 2022. – 36 с.

© Гребік О.В., Панасюк О.О., 2022

ЗМІСТ

Гімнастична термінологія	4
Вправи гімнастичного багатоборства	7
Вправи прикладної гімнастики	25
Причини травматизму на заняттях з гімнастики	27
Рекомендовані джерела інформації	32

ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Термінологія – це наука, предметом якої є самі терміни та правила їх утворення. Терміни в гімнастиці використовуються для короткого позначення вправ, назв снарядів, процесів.

Гімнастична термінологія має свої особливості, які полягають у тому, що фізичні вправ, що використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються в діяльності людини. Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправ.

Основні вимоги до гімнастичної термінології.

Доступність. Доступність гімнастичної термінології забезпечується точним добором термінів і правильним користуванням ними. Терміни повинні будуватися на основі словникового запасу рідної мови.

Точність. Точність назви і запису вправи має велике значення для створення правильного уявлення про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання.

Стислість. Стислість назви, запису вправ досягається за допомогою умовних термінів, які скоригують опис у кілька разів.

Правила гімнастичної термінології.

1. Способи утворення термінів

а) переосмислення. До таких термінів відносять: міст, вхід, перехід, вихід.

б) словосполучення. До термінів, які утворені способом словосполучення відносяться: різновисокі бруси, кінь-махи і т.д.

в) корені окремих слів. До таких термінів відносяться: вис, упори, мах, сід.

г) умови опори і положення тіла. До термінів утворених таким чином відносяться: упор, вис кутом, стійка на голові, стійка на лопатках і т.д.

д) особливості руху. Наприклад: підйом розгином, підйом двома, підйом однією.

е) особливості положення тіла у фазу польоту: даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад: стрибок зігнувши ноги, зіскок дугою.

2. Правила скорочення а) опускання слова:

- "спереду, вперед" – коли вказується напрямок руху, якщо використовується найкоротшим, єдино можливим шляхом;
- "тулуб" – при нахилах;
- "ногою" – при перемахах, рухах ногою в ЗРВ;
- "підняти, опустити" – при рухах руками або ногами;

- "хват, зверху" – як найбільш розповсюджений;
- "прогнувшись" – якщо техніка визначає це положення;
- "долоні всередину" – в положенні рук вниз, вперед, назад, вгору;
- "долоні вниз" – в положенні рук в сторони, вліво, вправо;
- "дугами вперед" – якщо руки підіймаються або опускаються рухомвперед.

Терміни вправ на снарядах

Основні терміни, які вживаються при виконанні вправ на снарядах:

- "хват" – спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу,різний, зворотній, схресний, широкий, вузький, зімкнутий.
- "упор" – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь вища відосі снаряду;
- "вис" – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь нижча відосі снаряду;
- "вис і упор змішаний" – вис і упор (завіс ногою чи обома ногами обснаряд);
- "мах" – рух навколо точок хвату;
- "розмахування" – повторення маху вперед і назад, вправо, вліво;
- "кач" – маятникоподібний рух тіла гімнаста із снарядом (кільця);
- "підйом" – перехід в упор з вису (ривком, силою, розгином, махомпереворотом);
- "спад" – рух, протилежний підйому;
- "викрут" – обертальний рук в плечових суглобах з одночаснимрозведенням рук;
- "оберт" – круговий обертальний рух навколо осі снаряду або лінії,що проходить через точки хвату;
- "перемах" – рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним(у висі);
- "коло" – коловий рух ногою (ногами) на снарядах чи його частиноючерез 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 снаряд , "зіскок" – стрибок з снаряду;
- "прості стрибки" – стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки в висоту, довжину, глибину тощо);
- "опорні стрибки" – стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об

нього руками ("зігнувши ноги", "ноги нарізно", "зігнувшись", "боком", "кутом", "переворотом").

Основні терміни акробатичних вправ

- "колесо" – обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміноюопори руками і ногами;

- "кувирок" – рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і спиною до підлоги;

- "на півповорот" – рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою;

- "переворот" – рух тіла з фазою польоту, з повним обертом, що виконується з протилежним упором рукам або головою;

- "перекат" – рух тіла із послідовним дотиканням до підлоги без перевертанням через голову;

- "перекидка" – рівномірний рух тіла з повним обертом з проміжним упором руками, без фази польоту;

- "рівновага" – положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка і т.д);

- "сальто" – стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту;

- "стійка" – вертикальне положення тіла головою догори чи вниз.Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються:

1. Назва вправи (для кого призначаються).
2. Музичне супроводження.
3. Вихідне положення.
4. Зміст впроваджується у відповідності до структури музичного твору, наприклад, по вісімках.

Запис вправ на гімнастичних приладах:

Спочатку ставлять назву снаряду (перекладина, бруси, кінь-махи), далі:

1. Вихідне положення (з вису, упору, із стрибка, із розбігу) аборух, який передує першому елементу – розмахування в упорі на руках.
2. Назва руху (підйом, спад, переліт).
3. Спосіб виконання (розгин дугою, махом назад, переворотом).
4. Напрямок (вліво, назад).
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.

Приклад: перекладина низька: з вису стоячи – розбіг – підйомправою і перемах правою назад – зіскок другою.

ВПРАВИ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА

І. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

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

Групування. Підготовча вправа для вивчення перекатів, сальто, перекидів. Його виконують з різних вихідних положень: основноїстійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині. З цих положень зігнути ноги в колінах, взятися руками за гомілки, притиснути колінадо грудей, розвести їх нарізно.

Послідовність навчання:

1. Із стійки руки вгору, швидко присісти, зробити групування.
2. З положення сидячи швидко зігнути ноги і згрупуватися.
3. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і згрупуватися.
4. Лежачи на спині, швидко згрупуватися вперед в сід.
5. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і притиснути до грудей,перекатом назад зробити групування на лопатках.

Перекати використовують як підготовчі вправи під час навчання перекатам. Виконують їх вперед, назад, вліво, вправо.

Послідовність навчання:

1. З положення сидячи лягти на спину і перекотитися назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, зворотним рухом повернутись у В.п.
2. З упору присівши в групування, сідаючи і послідовно торкаючись спиною, перекотитися назад до положення лежачи на лопатках в групування, не затримуючись, перекотитися вперед у В.п.
3. З положення лежачи на спині перекотитися вліво (вправо) до положення лежачи на животі і навпаки.
4. З упору стоячи на колінах м’яко перекотитися через спину на лівий бік у групування і повернутися у В.п.

Перекиди

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

Послідовність навчання:

1. Групування з різних вихідних положень.
2. Перекати з різних вихідних положень.
3. Перекид вперед з допомогою.
4. Перекид вперед самостійно.

Перекид назад з упору присівши. Нахилитися вперед, округлитиспину,

відштовхнутись руками, сісти і зробити перекати назад, поставити руками біля плечей долонями на підлогу, опустити ноги заголову, закінчити перекид в присід.

Послідовність навчання:

1. Групування з різних вихідних положень.
2. Перекид вперед і назад.
3. Виконати перекид з допомогою.
4. Самостійні виконання.
5. Виконання з нахиленої площини.

Стійки

Стійка на лопатках. З вихідного положення лежачи на спині, руки вниз, долоні на підлозі, підняти ноги і таз вгору. З розгинаннямніг вгору зробити упор руками під спину. Стійку на лопатках можнавиконувати з упору присівши перекатом назад, із сіду з прямими ногами перекатом назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за гомілку, надати певне положення.

Послідовність навчання:

1. Перекати з різних положень.
2. Перекат в стійку на лопатках у групуванні.
3. Стійка на лопатках з підтримкою.
4. Стійка на лопатка самостійно.

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

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за гомілки до положення стійки.

Послідовність навчання:

1. Стійка на голові в групування.
2. Стійка махом однієї і поштовхом другою з опорою ногамистійки.
3. Стійка з допомогою.
4. Самостійне виконання.

Стійка на руках. Поставити прямі руки махом однієї і поштовхом другою вийти в стійку на руках. Стоячи збоку викладач (або партнер) бере за гомілки і надає стійці вертикальне положення.

Послідовність навчання:

1. Стійка на лопатках.
2. Стійка на голові з упором руками.

3. Стійка на руках біля стінки з опорою однією або двома ногами.

4. Стійка на руках з допомогою.

Перевороти

Переворот боком (колесо). З основної стійки підняти праву ногу в сторону, руки в сторони. Поставити праву ногу і, відштовхуючись, зробити мах лівою ногою. Послідовно спочатку ставити праву, потім ліву руку і перейти через стійку на руках, ноги нарізно. Вставати спочатку на ліву, потім праву ногу. Щоб не вийти з площини, руки ставлять на лінії ніг.

Страхування і допомога. Стоячи позаду, схресним хватом допомогти перевернутися через стійку на руках.

Послідовність навчання:

1. Перекиди в сторону в групуванні.
2. Стійка на руках, ноги нарізно біля стінки з опорою.
3. Стійка на руках з підтримкою, позачергово переходячи в стійці на правій і лівій руці.
4. Переворот в сторону з допомогою.
5. Самостійне виконання вправи.

ІІ. ВПРАВИ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

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

а) згинання – з вису, згинаючись і розгинаючись, піднести ноги до перекладини, злегка підтягнутися на руках і розгинаючись перенести ноги і тулуб по дузі вперед-вгору.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за стегно, другою за кисті. Під час руху надати допомогу, підштовхуючи його вгору.

Під час навчання новачків мах назад треба обмежувати, запобігаючи зриву.

Послідовність навчання:

1. Навчити згинатись і розгинатись у висі.
2. Підйом переворотом.
3. Розмахування з допомогою.

б) підтягування – з вису зігнути руки, піднести ноги до перекладини вище рівня колін і розгинаючись вперед-вгору.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, надати допомогу, підтримуючи однією рукою під стегно, другою під спину.

Послідовність навчання:

1. Навчити підтягуватись з одночасним підніманням ніг до перекладини.

2. Підйом переворотом.

3. Розмахування з допомогою.

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

Страхування і допомога. Стоячи збоку-спереду перекладини, однією рукою тримати за плече, а другою допомагати, підштовхуючи під стегно протилежної ноги.

Послідовність навчання:

1. Навчити передавати вагу тіла з однієї руки на другу в упорі на низькій перекладині.
2. Вивчити перемах правою і лівою ногами.

Підйом

Підйом переворотом з вису. З вису підтягнутися на руках, наблизити ноги до перекладини, ноги через перекладину, перейти в упор.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під поперек, другою під спину, допомогти вийти в упор. В упорі, коли піднімаються плечі, допомогти, тримаючи на ноги.

Послідовність навчання:

1. З вису прогнувшись на нижній жердині, спираючись двома ногами об поверхню і відштовхуючись ними, зробити підйом переворотом в упор на нижню.
2. З упору на перекладині згинання вперед і повернення в упор.
3. Виконання перевороту в упор поштовхом ногами на низькій перекладині.
4. Виконання перевороту в упор з вису.

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

Страхування і допомога: Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою під стегно, допомогти зробити підйом.

Послідовність навчання:

1. Вивчити підйом правою і лівою.
2. З упору на низькій перекладині спад, підйом розгином.
3. На низькій перекладині з розбігу підйом розгином з допомогою і самостійно.

Оберти

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

Страхування і допомога. Стоячи збоку-спереду однією рукою тримати за руку, другою під спину. Тіло під час оберту не згинати.

Послідовність навчання:

1. Переворот в упор з вису стоячи.
2. Оберт назад з допомогою, підтримуючи під спину.
3. Оберт назад без допомогою.

Зіскоки

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

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати закисть, другою за плече. При приземленні підтримувати під спину.

Послідовність навчання:

1. Навчити робити високий відмах згинаючись та розгинаючисьв упорі.
2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.
3. Зіскок махом назад з упору.

Зіскок махом назад з поворотом кругом. Махом назад, відштовхнутись прямими руками від перекладини, виконати зіскок і повернутись наліво (направо) кругом. Поворот виконати в кінці відштовхування руками.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду і збоку під часвідпускання рук і повороту кругом підтримувати під спину.

Послідовність навчання:

1. Стоячи на підлозі – стрибок вгору і поворот кругом.
2. З упору зіскок махом назад з поворотом кругом на низькій перекладині.
3. Зіскок махом назад з переворотом.

ІІІ. БРУСИ (ПАРАЛЕЛЬНІ)

Розмахування в упорі на передпліччях. В упорі на передпліччях лікті потрібно ставити на середину жердини, кистями рук захопити так, щоб передпліччя не були паралельні з жердинами, виконувати мах вперед і назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою під таз під час маху вперед і під стегно під час маху назад.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях на низьких брусах з допомогою.
2. Те саме самостійно.
3. Розмахування на передпліччях на середніх брусах. Розмахування в упорі.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, під час маху вперед підтримувати під спину, під час маху назад – під груди.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.
2. Розмахування в упорі з невеликою амплітудою.
3. Самостійне виконання.

Розмахування в упорі на руках. В упорі на руках, руки кладуть зверху на жердини, кисті назовні. Тулуб злегка підняти. Посилаючи тулуб вперед і назад, досягти широкої амплітуди розмахування.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за спину, другою – під груди.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.
2. Розмахування в упорі.
3. Розмахування в упорі на руках.

Підйоми

Підйом махом вперед з упору на передпліччях. З упору на передпліччях зробити розмахування. Проходячи вертикаль махом вперед, різко розігнутись, коли носки ніг будуть на рівні жердини, одночасно випрямляючи руки, перейти в упор.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – під груди.

Послідовність навчання:

1. З упору лежачи ззаду на передпліччях на кінцях жердини зопорою ногами на козел, перейти в упор.
2. З упору на передпліччях підйом махом вперед в сід, ноги нарізно.
3. З упору на передпліччях підйом махом вперед з допомогою.
4. Самостійно виконати.

Підйом махом назад з упору на передпліччях. З упору напередпліччях виконати невеликий мах вперед. При масі назад проходячи вертикаль різко випрямити руки і, подавши плечі вперед, перейти в упор.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – під груди.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.
2. На кінцях жердини низьких брусів обличчям всередину, підйом махом назад.
3. З упору на передпліччях підйом махом назад.

Підйом махом вперед з розмахування в упорі на руках. З упору на руках зробити мах вперед на початку маху вперед випрямитись. При проходженні вертикалі, зробити ривок грудьми. Відштовхуватись плечима від жердин і перейти в упор.

Страхування і допомога. Стати збоку, однією рукою тримати під спину, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. Підйом махом вперед з упору на передпліччях.
2. Підйом махом вперед в сід ноги нарізно.
3. Підйом махом вперед з допомогою.
4. Підйом махом вперед самостійно.

Стійки

Стійка на плечах силою з упору сидячи ноги нарізно. Хват руками спереду, ближче до стегон. Силою підняти таз, злегка зігнути руки, розгинаючись у кульшових суглобах, з'єднати ноги, розвести лікті в сторони, зробити стійку на плечах.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою – під груди. На низьких брусах руки над жердинами, на середніх – під жердинами.

Послідовність навчання:

1. Стоялки: з сіду ноги нарізно силою стійка на плечах з допомогою
2. Низькі бруси: силою стійка на плечах.
3. Махом стійка на плечах.

Перекид. Вперед з упору ноги нарізно, кисті рук прикласти щільно до стегон. Силою підняти таз, зігнути руки і розводячи лікті в сторони, опуститися на плечі, продовжуючи обертальний рух вперед, зробити перехват, перейти в положення упору на руках зігнувшись, ноги нарізно. Опускаючи таз, відштовхуватися плечима і перейти в сід ноги нарізно.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. Перекид вперед в сід, ноги нарізно на маті.
2. Стоялки: з сіду ноги нарізно, стійка на плечах, перехід вперед в сід, ноги нарізно з допомогою і без допомоги.
3. Бруси: з упору сидячи ноги нарізно, перекид вперед в упор сидячи нарізно.

Зіскоки

Зіскок махом назад, прогнувшись. З упору мах вперед, мах назад.

Проходячи вертикаль, прискоритись, тулуб підняти вище жердин, перенести його в сторону зіскоку з одночасним перехватом рукою в упор на одній жердині, другу руку в сторону і приземлитися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – за стегно.

Послідовність навчання:

1. В упорі на кінцях брусів, обличчям всередину, зіскок махом назад.
2. Те саме, але з переходом на одну жердину.
3. Зіскок з упору.

Вправи на кільцях

Вис зігнувшись, поштовхом двома. Відштовхуючись ногами і згинаючи руки, підняти таз, нахилитися назад, розігнути руки і зробити вис зігнувшись.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за спину, другою – під стегно.

Вис зігнувшись силою – підтягнувшись на руках (плечі на рівні кілець) і згинаючись у кульшових суглобах, підняти ноги, голову нахилити на груди. Повільно розігнути руки і зробити вис зігнувшись.

Страхування і допомога. Стояти збоку, однією рукою підтримувати за спину, другою – під стегно.

Вис прогнувшись з вису зігнувшись – з вису зігнувшись повільно розігнутись у кульшових суглобах, піднімаючи ноги вгору, голова нагрудях. У вертикальному положенні голову нахилити назад, в міру прогнутися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, двома руками підтримувати за тулуб.

Послідовність навчання:

1. Виконати вис прогнувшись, ковзаючи зовнішніми краями стопи по тросах (ноги нарізно).
2. Вис прогнувшись з допомогою.
3. Те саме самостійно.

Розмахування в висі – з вису зробити мах вперед, піднімаючи тулуб якнайвище, розгинаючись, виконати мах назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за спину, другою – під стегно.

Вис зігнувшись з розмахування в висі – у висі виконати енергійний мах вперед. В момент проходження горизонтального положення, зігнутися в кульшових суглобах, послати ноги вперед- вгору і, одночасно натискуючи на кільця руками, зробити вис зігнувшись.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, допомогти однією рукою під спину, другою – під стегно.

Кут в упорі – в упорі, притримуючи кільця прямими руками біля стегон, підняти прямі ноги вперед до горизонтального положення.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати однією рукою за поперек, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. Упор зігнувши ноги на брусах.
2. Кут в упорі на брусах.
3. Кут в упорі на кільцях з підтримкою.
4. Те саме самостійно.

Підйом силою – у висі глибоким хватом підтягнутись так, щобкільця були на рівні грудей. Посилаючи ноги вперед, трохи зігнутися, голову нахилити на груди, вийти в упор на зігнутих руках. Розгинаючи руки, опустити ноги вниз.

Страхування і допомога. Стоячи збоку та тримаючи за руки, допомагати виконати вправу.

Послідовність навчання:

1. підйом стрибком з вису стоячи;
2. підйом з допомогою;
3. те саме самостійно.

Зіскок махом вперед. З вису на крайній точці маху вперед загальмувати рух ніг, натискуючи і відштовхнувшись від кілець і, прогинаючись піднявши тулуб вперед, вгору.

Страхування і допомога. Стоячи збоку однією рукою підгримувавши за плече, другою – під спину.

Послідовність навчання:

1. розмахування у висі, весь час збільшуючи амплітуду;
2. виконання зіскоку з невеликого маху;
3. виконання зіскоку з допомогою і без допомоги.

Зіскок махом назад. З вису на крайній точці маху назад піднявши голову і плечі енергійно натискуючи руками на кільцявідштовхнувшись від кілець і прогнутися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку однією рукою підтримувати за плече, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. розмахування у висі, весь час збільшуючи амплітуду;
2. виконання зіскоку з допомогою і без допомоги.

Вправи на коні з ручками

Перемахи.

З упору перемах лівою. З упору перемістити вагу тіла на правуруку і,

відштовхнувшись лівою виконати перемах лівою в упор ногинарізно.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду, однією рукою тримати за плече; другою – за стегно, допомагаючи виконати перемах.

Послідовність навчання:

1. на комбінованому приладі (бруси, кінь поперек) з упору на рукахперемахи;
2. з стрибка перемахи в упор ноги нарізно на коні з ручками;
3. те саме, але з упору.

Перемах лівою назад з упору ноги нарізно лівою. Перенести вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою рукою, перемах назад в упор.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду, однією рукою тримати за плече, другою – під стегно, допомагаючи виконати перемах назад лівою.

Послідовність навчання:

1. на комбінованому приладі (бруси, кінь) з упору на руках перемах лівою назад;
2. те саме, але на коні з ручками.

З упору ноги нарізно лівою перемах назад і в темпі перемах правою, в упор нарізно. Техніка виконання аналогічна до перемаху назад з упору ноги нарізно правою.

Перемахи в упорі. Техніка виконання аналогічна до однойменних вправ в упорі нарізно.

Перемахи правою з упору ззаду. З упору ззаду перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою рукою, виконати перемах правою назад.

Страхування і допомога. Стояти спереду учня. Тримати однією рукою за стегно, допомогти виконати перемах назад.

Послідовність навчання:

1. на комбінованому приладі з упору на руках перемах правою назад;
2. те саме, але на коні з ручками з допомогою і без допомоги.

Зіскоки. Однойменним перемахом зіскок вперед. З упору ноги нарізно лівою перенести вагу тіла на ліву ногу, і відштовхуючись лівою рукою, зіскочити в стійку спиною до приладу.

Страхування і допомога. Стоячи біля місця приземлення лівою рукою тримати за плече, а правою – під стегно і допомогти виконати зіскок.

Однойменним перемахом зіскок вперед з поворотом. Техніка виконання аналогічна до зіскоку вперед, тільки під час перемахуправою зробити поворот наліво і зіскочити в стійку боком до коня.

Однойменним перемахом зіскок назад. З упору ноги нарізно, лівою перенести вагу тілі на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах

лівою назад в стійку обличчям до приладу.

Зіскок кутом вліво-назад з упору ноги нарізно лівою. З упору ноги нарізно лівою перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою. З'єднуючи ноги, перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою, виконати перемах двома вліво-назад. Зіскочити в стійку правим боком до коня.

Страхування і допомога. Стояти ззаду. Під час зіскоку підтримувати лівою рукою за плече, а правою – під спину.

Послідовність навчання:

1. однойменні перемахи вперед і назад із стрибка;
2. те саме, але з упору;
3. зіскок кутом вліво-назад з допомогою і без допомоги.

Опорні стрибки

Залежно від структури рухів усі стрибки поділяють на дві групи. До першої належать стрибки, які виконуються без опори руками об прилад: у висоту, довжину, глибину, з трампліну, гімнастичні стрибки. До другої групи належать опорні стрибки (через козла, коня) поштовхом руками об прилад поставлений в ширину, довжину, під кутом і ін.

Фази опорного стрибка: розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками і приземлення.

Козел в ширину.

Вскок в упор стоячи на колінах і зіскок вперед. Місток на відстані 50-70 см від козла. З короткого розбігу вскочити на прилад в упор стоячи на колінах. Нахилитися вперед і відвести руки назад. Різко розігнувшись у кульшових суглобах і з змахом рук вперед-вгору, відштовхуючись гомілками, випрямитись і приземлитися.

Страхування і оснащення: стоячи на місці приземлення спереду- збоку учня, підтримати його.

Стрибок ноги нарізно. Після поштовху розвести ноги нарізно перед приземленням ноги з'єднати.

Страхування і допомога. Ті самі, що і попередні.

Стрибки в упор присівши і зіскоки:

а) Прогнувшись. З короткого розбігу вскок в упор присівши і не затримуючись стрибок вперед і вгору, руки – вгору-назовні.

Страхування і допомога. Стояти спереду і трохи збоку козла. В разі потреби підтримати учня за плече, при приземленні – під груди, спину.

Послідовність навчання:

1. стрибок з упору присівши на підлозі;

2. те саме з гімнастичної лави;
3. стрибок в упор присівши на козлі з допомогою і без допомоги.

Стрибки через коня.

Стрибок зігнувши ноги. Відштовхуючись ногами, руки вперед, коротким поштовхом руками, згинаючи ноги, підтягнути коліна до грудей, пройти над приладом, розігнутися, підняти руки вгору-назовні і приземлитися.

Страхування і допомога. Стоячи біля місця приземлення, однією рукою підтримувати за плече, другою – за зап'ясток.

Послідовність навчання:

1. з упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор присівши;
2. спираючись руками в гімнастичну стінку на рівні плечей, виконувати стрибки на місці згинаючи ноги вперед;
3. стрибок в упор присівши на коні і в темпі зіскок;
4. стрибок зігнувши ноги з допомогою (підтримання за плече).

Стрибок ноги нарізно. З розбігу 10-12 м відштовхнутися від містка, піднявши руки вперед-вгору, надавши рух у тому самому напрямі. Відштовхуючись руками з одночасним згинанням у кульшових суглобах, піднявши плечі і руки, розвести ноги нарізно, прогнувшись, з'єднати ноги і приземлитися.

Страхування і допомога. Стоячи спереду і трохи збоку, підтримувати за плече або під груди.

Послідовність навчання:

1. стрибок вгору з розведенням ніг нарізно;
2. з упору лежачи на підлозі, відштовхнувшись носками, зігнути в кульшових суглобах, і перейти в упор стоячи ноги нарізно;
3. стрибок ноги нарізно через коня в ширину.

Вправи на брусах різної висоти.

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

Розмахування згинанням у висі на верхній жердині. Виконують цю вправу за рахунок енергійних згинань у кульшових суглобах. Під час розмахування треба стежити, щоб не було зупинок ніг під час маху вперед і назад: голову треба тримати прямо, рухи мають бути хльостовидні.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – поперек.

Послідовність навчання:

1. з вису на верхній жердині прогнутись і вернутись у вихідне положення;

2. повільні згинання і розгинання в кульшових суглобах з підтримкою;

3. розмахування згинаннями з допомогою і без допомоги.

Перемахи: з вису на верхній жердині перемах зігнувши ноги увис лежачи на нижній з розмахування, згинанням, махом вперед, зігнувши ноги і випрямляючи їх, зробити перемах у вис лежачи на нижній жердині. У цьому положенні прогнутись голову відвести назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня однією рукою підтримувати за поперек, другою – за стегно.

Послідовність навчання:

1. у положенні лежачи на спині, зігнувши ноги вперед, наблизити їх до грудей;

2. з вису на верхній жердині згинанням ніг наблизити їх до грудей;

3. виконання всієї вправи з допомогою або без допомоги.

З вису на верхній жердині перемах ноги нарізно у вис лежачи на нижній. Після розмахування згинанням, махом вперед розвести ноги нарізно, направляючи рух до верхньої жердини, виконати перемах із'єднуючи ноги, перейти у вис лежачи на нижній.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду, підтримувати гімнастку за поперек.

Послідовність навчання:

1. розмахування у висі згинанням;

2. у висі на перекладині, піднімаючи ноги вгору, розвести нарізно із'єднавши, опустити вниз;

3. виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

Однойменний перемах в упорі на нижній жердині. Відштовхуючись однойменною рукою, передати вагу тіла на протилежну руку, виконати перемах над жердиною. Під час перемаху нога повинна рухатися лише вбік, а не назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастки спереду жердини, однією рукою підтримувавши за плече, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. на коні з упору стоячи перемах і сід ноги нарізно;

2. на коні з ручками з упору перемах в упор ноги нарізно;

3. на брусах перемахи з допомогою і без допомоги.

Опускання вперед з упору на верхній жердині. Злегка піднявшись на руках так, щоб стегна були на жердині, опустити тулуб вперед, згинаючись у

кульшових суглобах, нахилити голову на груди і, зробивши підхвати руками, виконати опускання вперед так, щоб ноги рухалися біля верхньої жердини. Розгинаючись повільно опустити ноги на нижню жердину зайняти положення вису лежачи.

Страхування і допомога. Стоячи збоку всередині брусів, однією рукою підтримувавши під спину, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. стоячи біля коня, спираючись животом нахилитися вперед доупору руками об підлогу;
2. з упору на нижній жердині опускання вперед у вис стоячи здопомогою і без допомоги;
3. виконання вправи на верхній жердині з допомогою і бездопомоги.

Підйоми

Підйом переворотом на нижню жердину з вису прогнувшись опорою ступнями об верхню жердину. З цього положення зробити мах однією ногою і поштовх другою, зігнувшись у кульшових суглобах, наблизити таз до жердини і перевернутися в упор на нижню жердину. Під час перевертання руки трохи зігнути, голову спочатку нахилити вперед, а потім назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукоюпідтримувати під спину, другою – під стегно. У другій половині однією рукою тримати за плече, другою – за стегно. У вихідне положенняпереходити з допомогою.

Послідовність навчання:

1. вис на зігнутих руках на верхній жердині;
2. вис зігнувшись на кільцях;
3. вис прогнувшись на нижній жердині з опорою ногами об верхню;
4. підйом переворотом на нижню жердину з допомогою і бездопомоги.

З вису присівши на нижній жердині махом однією і поштовхом другою, підйом переворотом на верхню жердину. Відштовхнутися ногою, яка спирається на нижню жердину, і зробити енергійний мах другою ногою, з'єднати ноги і підняти їх вгору-назад. Згинаючи руки, притиснутися животом до верхньої жердини і нахиляючи голову назад вийти в упор. Піднімаючи плечі, ноги не опускати.

Страхування і допомога. Стоячи всередині брусів однією рукою підтримувати за плече, другою – за поперек.

Послідовність навчання:

1. з вису стоячи на низьких кільцях махом однією і поштовхом другої вис зігнувшись;

2. з вису стоячи хватом за нижню жердину махом однією і поштовхом другою, вис прогнувшись з опорою ступнями об верхню жердину і поштовхом ніг переворот на нижню жердину;

3. виконання вправи з допомогою і без допомоги.

З вису стоячи на нижній жердині махом однією і поштовхом другою підйом переворотом техніка виконання, страхування і допомоги аналогічно попередній вправі.

Оберти

Оберт вперед лівою (правою) на нижній жердині. З упору ноги нарізно, хватом знизу, злегка піднявшись на руках, так щоб стегно задньої ноги було притиснуте до жердини; другою ногою зробити крок вперед і енергійним рухом тіла в тому самому напрямі зробити оберт. Під час оберту тулуб не згинати, голову вперед не нахиляти, таз тримати ближче до жердини.

Страхування і допомога. Стоячи всередині брусів збоку від учня, однією рукою, зворотнім хватом (рука під жердиною) тримати за зап'ясток, другою – під спину. Стежити, щоб весь час була опора на стегно спочатку задньої, а в другій половині оберту – передньої ноги.

Послідовність навчання:

1. - з упору ноги нарізно оберти з допомогою викладача і учня, які стоять з двох сторін;

2. - оберти вперед з допомогою і без допомоги.

Рівноваги

Рівновага стоячи поперек на нижній жердині

Стоячи на одній нозі боком до верхньої жердини друга (вгору, назад) зробити рівновагу.

Страхування і допомога. Стояти біля брусів і бути готовим надати допомогу.

Послідовність навчання:

1. виконання рівноваги біля гімнастичної стінки;

2. виконання рівноваги на брусах.

Зіскоки

З упору стоячи на одній, зіскок прогнувшись. Нахиляючи тулуб вперед, взятися рукою за нижню жердину, вільну ногу опустити вниз, енергійно відштовхуючись опорною ногою, вагу тіла перенести на опору руки, з'єднати ноги і прогнутися на початку руху вниз, рукою перехопитися з верхньої жердини за нижню, другу відвести в сторону.

Страхування і допомога. Стояти збоку гімнастки біля місця приземлення однією рукою тримати за плече, другою – під живіт.

Послідовність навчання:

1. махом однією і поштовхом другою стійка на руках з допомогою;

2. стоячи боком біля гімнастичної стінки, хватом, однією рукоюза стінку, махом однією і поштовхом другою, стійка на руках з допомогою;

3. виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

З упору на нижній жердині зіскок махом назад. Мах вперед і не затримуючись у цьому положенні, зробити енергійний мах ногами назад, відштовхнутися руками, і прогнутися, руки підняти вгору- назовні.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастки, однією рукою тримати за плече, другою – за стегно.

Послідовність навчання:

1. з упору стоячи, стрибок прогнувшись;

2. з упору на нижній жердині мах назад і повернутися у вихіднеположення;

3. виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

З сіду на стегні ззовні зіскок кутом назад. Одна рука хватом заверхню жердину, друга – в сторону. Піднімаючи ноги перед, з'єднатиїх у положенні кута і не зупиняючись повернутися обличчям доверхньої жердини, взятися за нижню жердину, зробити зіскок кутомназад. Під час повороту і зіскоку вага тіла буде на опорній руці. Після поштовху рукою від верхньої жердини енергійно прогнутись іприземлитися, тримаючись однією рукою.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастки, підтримувати її за поперек.

Послідовність навчання:

1. з сіду на стегні перемах всередину в упор сидячи ззаду;

2. з упору стоячи ззаду на коні, повертаючись направо (наліво), зробити зіскок кутом назад;

3. зіскок на брусах з допомогою і без допомоги.

Вправи на колоді. Колода – один з основних приладів жіночого гімнастичного багатоборства, за допомогою якого виховується почуття рівноваги.

Вправи на колоді можна поділяти на такі групи:

1. Статичні вправи (рівновага, стійки на руках, різноманітні пози хореографічного характеру, які використовуються для композиційної прикраси комбінації.

2. Динамічні рухи і переміщення, різноманітні способи ходьби, танцювальні кроки, стрибки, повороти, перекиди, перевороти, сальто, наскоки і зіскоки.

Будова гімнастичної колоди дає змогу застосовувати деякі специфічні методи, прийоми навчання вправ, а саме:

а) навчати спочатку на підлозі, гімнастичній лаві, колоді звичайної висоти;

б) виконувати вправи потоковим методом;

в) широко застосовувати загально розвиваючі вправи і вправи з хореографічної підготовки.

Наскоки.

Наскок з однойменними перемахами в упор ноги нарізно виконують з розбігу або з місця із стійки поздовжньо. Відштовхуючись ногами від містка, перенести вагу тіла на руки, передати її на ліву і, відштовхнутись правою ногою вперед перейти в упор ноги нарізно (правою).

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати ученицю однією рукою за плече, другою – за пояс.

Послідовність навчання:

1. виконання вправи на коні з ручками і без ручок і на низькій колоді.

Наскок стоячи на колінах. Із стійки поздовжньо з розбігу зробити стрибок на місток, відштовхуючись ногами, перенести вагу тіла на руки, подати плечі вперед, зігнути ноги вперед і прийти в упор на колінах.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастки, підтримуючи однією рукою (лівою) плече, другою – за стегно лівої ноги.

Послідовність навчання:

1. виконання вправи на коні з ручками і без них;
2. виконання вправи на низькій колоді;
3. виконання вправи на колоді з допомогою і без допомоги.

Статичні положення. Рівновага поперек. Опорна нога в рівновазі на повній ступні, прямо, друга відведена назад до горизонтального положення. Тулуб нахилений вперед і прогнутий. Положення рук може бути різне (в сторони, вгору, назад).

Рівновага поздовжньо. Виконують її на передній частині ступні. При страхуванні тримати ученицю за руки. Навчити спочатку рівновагам на підлозі, на гімнастичній лаві.

Напівшпагат. Сісти на п’ятку зігнутої ноги, поставленої спереду, друга ззаду, руки в сторони. Можливі різновидності – напівшпагат з нахилом, напівшпагат із захватом і з різними положеннями рук.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за тулуб або за руку.

Послідовність навчання:

1. виконання вправи на підлозі;
2. виконання вправи на гімнастичній лаві;

3. виконання вправи на низькій колоді;

4. виконання вправи на колоді звичайної висоти.

Стрибок кроком. Виконують з місця або з розбігу. Стоячи поперек, права нога вперед, руки в сторони, махом правої вперед- вгору і поштовхом лівої стрибнути на праву ногу, ліву назад. Тулуб під час польоту тримати прямо. Під час приземлення опорну ногу трохи зігнути і відразу розігнути. Це пом'якшує приземлення і сприяє утриманню рівноваги.

Страхування і допомога. Стоячи збоку при потребі надавати допомогу.

Послідовність навчання: спочатку вправи вивчають на підлозі, потім на гімнастичній лаві, на колоді.

Стрибок з однієї на дві та з двох на одну. Із стійки поперек на лівій нозі, права ззаду на носок, руки в сторони, махом правої і підштовхом лівої стрибнути в напівприсід, права спереду; відштовхуючись двома ногами, відвести одну ногу назад і приземлитися на другу.

Ці стрибки спочатку треба вивчити на підлозі, на гімнастичній лаві і на колоді невеликої висоти.

Особливу увагу слід звернути на приземлення. Ногу треба ставити на колоді носком назовні, трохи згинаючи в колінному суглобі стрибнути можна виконувати в різних варіантах і поєднаннях.

Повороти. Повороти на носках на 90° і 180° на двох ногах. З вузької стійки поздовжньо стати на носки і повернутись наліво на 90°у стійку поперек ліва перед правою. Те саме із стійки поперек поворот в стійку поздовжньо. Під час повороту тулуб тримати прямо, плечі розгорнуті, лопатки зведені.

Страхування і допомога. Під час страхування стояти збоку і бути напоготові надати допомогу. Ні в якому разі не можна тримати за ноги.

Зіскок. Зіскок вперед повернувшись. Із стійки поздовжньо зайняти положення напівприсід, руки назад; відштовхуючись ногами, стрибнути вгору, руками зробити мах вперед-вгору, прогнутися. Приземлитися спиною до колоди. Зіскок прогнувшись можна виконувати також вбік (вліво, вправо) із стійки поперек, або назад із стійки поздовжньо. Ускладнюють зіскок прогнувшись розведенням ніг нарізно.

З розбігу махом однією ногою з кінця колоди. Із стійки поперек з невеликого розбігу (2-3 кроки) відштовхнутись лівою (правою) ногою, зробити мах правою (лівою) ногою вперед-вгору, підскочити і з'єднавши ноги, прогнутися.

З усіх зіскоків приземлюються на носки з наступним переходом на повну ступню. Ноги згинають у колінному суглобі, тулуб нахиляють вперед. М'язи ніг напружені.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати під спину.

Послідовність навчання: Добре засвоїти стрибок прогнувшись на підлозі і гімнастичній лаві. Потім перейти на низьку колоду. Звернути увагу на прогинання тулуба і приземлення. Положення тіла в польоті має бути стійким.

ВПРАВИ ПРИКЛАДНОЇ ГІМНАСТИКИ

До вправ прикладної гімнастики відносяться: переповзання, перелізання, лазіння, прості стрибки. Ці вправи сприяють активному розвитку сили, спритності, витривалості.

Переповзання. Переповзання на боці з положення лежачи на лівому боці, зігнувши ліву ногу в кульшовому і колінному суглобах, ліву руку вперед до упору на передпліччя, п'яткою правої спертися біля підйому на п'ятки лівої. Права рука вільна. Спираючись на передпліччя лівої руки і відштовхуючись п'яткою правої ноги, пересунути тіло вперед ближче до ліктя лівої руки, не розгинаючи ліву ногу. Переповзання виконують як на одному, так і на другому боці.

Переповзання по-пластунському. З положення лежачи, напівзігнуті руки перед собою на підлозі, зігнути одну ногу в коліні, повернути назовні, нога притиснута до підлоги. Протилежна зігнутій нозі рука просунута вперед і спирається передпліччям і долонею. Відштовхуючись зігнутою ногою і спираючись на різнойменну руку, перемістити тіло вперед. При переповзанні притиснутись до підлоги, дивитися вперед.

Переповзання за допомогою рук і однієї ноги. З положення лежачи на животі, напівзігнуті руки поставлені вперед і спираються на підлогу, коліна поставлені вперед і спираються на підлогу, коліно зігнутої ноги повернуте назовні, відштовхуючись зігнутою ногою і спираючись на руки, переміститься вперед і зайняти вихідне положення.

Переповзання за допомогою ніг і однієї руки. З положення лежачи на животі, одна рука перед собою і спирається на підлогу, друга рука за спину, ноги підтягти колінами назовні. Спираючись на руку і на ноги й одночасно відштовхуючись, переміститься вперед.

Вправи з переповзанням виконують на швидкість, витривалість, включають в ігри, естафети та ін.

Перелазіння.

Огорожа: стрибком, займаючи положення упору, наступити правою ногою на огорожу і, відпустивши праву руку, поштовхом різнойменних кінцівок зіскок.

Колода, або кінь: стрибком в упор, перемах правою в упор ноги нарізно. Пере махом лівою зіскок з поворотом направо. Зіскок можна виконати і наступним чином: з положення упору ноги нарізно правою перемах лівою в

упор ззовні і махом уперед зіскок.

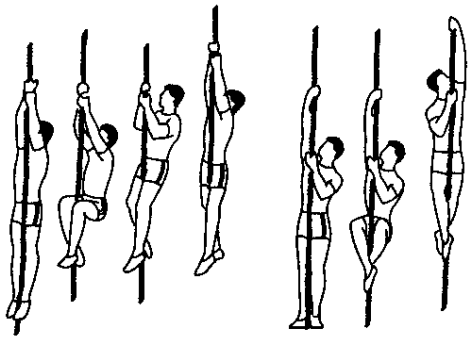

Рис. 152

Лазіння. Лазіння способом у три прийоми. З вису або вису стоячи, хват руками вгорі. Перший прийом: підтягнувши ноги затиснути канат підйомом однієї і п'яткою другої ноги та колінами (вис зігнувши ноги). Другий прийом : стискуючи ногами канат підтягнутись на руках з одночасним випрямленням ніг (вис на зігнутих руках). Третій прийом: по черзі перехват руками вгору, зберігаючи захвати ногами.

Лазінням способом у два прийоми. З вису стоячи або вису хватом правою рукою вгору, а лівою – на рівні обличчя. Перший прийом: підняти ноги якнайшвидше і затиснути канат тим самим способом. Другий прийом: стискаючи ногами канат і утримуючись руками, зігнути ноги з перехватом лівою рукою вгору.

Лазінні у висі (на руках): а) лазінні ноги разом або нарізно; б) лазіння з розмахуванням; в) лазіння у висі кутом (ноги разом або нарізно); г) лазіння у висі зігнувшись; д) лазіння на швидкість.

Лазіння в простому і змінному висах по похилому і горизонтальному канаті або жердині:

а) лазіння у висі поздовжньо і поперек перехоплюванням лівої до правої або лівою над правою, схрещуючи їх;

б) лазіння у висі поздовжньо з почерговим відпусканням однієї руки з поворотом наліво і направо;

в) лазіння у висі поздовжньо і поперек одночасними перехватами руками;

г) лазіння у висі поздовжньо і поперек вперед і назадодночасними перехватами, використовуючи мах;

д) у змішаному висі поперек лазіння вперед і назад.

Лазіння на двох жердинах виконують наступним чином: руками по одній жердині, ногами по другій.

Прості стрибки (велика кількість стрибків і різноманітність простих стрибків дає можливість розв'язувати різні рухові завдання

на заняттях з гімнастики):

а) стрибки зі скакалкою;

б)стрибки у висоту;

в) гімнастичний стрибок у висоту через планку;

г) стрибок у "вікно".

Стрибки. Стрибки з трампліна:

а) стрибок зігнувши ноги назад; відштовхуючись обома ногами, стрибнути вгору-вперед, підняти руки вгору-назовні, прогнувшись і зігнути ноги в колінах.

б) стрибок ноги нарізно: відштовхуючись обома ногами, стрибнути вгору, прогнутись і розвести ноги нарізно; руки вгору-назовні.

Стрибок в глибину з опору. З упору на краю зробити мах ногами назад, відштовхнутися руками і, зберігаючи вертикальне положення, стрибнути вниз. Перед приземленням плечі подати вперед.

Стрибок в глибину з упору ззаду. З упору ззаду на краю опори зробити мах ногами вперед і, зберігаючи вертикальне положення в польоті, приземлитись.

Прикладні стрибки потребують складних координованих зусиль, збагачують руховий досвід, підвищують спортивну майстерність.

ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Основними причинами травматизму є:

1. Порушення методики навчання та тренування.
2. Порушення правил організації занять з гімнастики.
3. Неправильне застосування прийомів страхування та допомогипри виконанні вправ.
4. Порушення вимог до підготовки місць занять.
5. Відсутність лікарського контролю за станом.

Основні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.

Правильна організація і методика проведення. Для послідовного розв'язання педагогічних завдань на заняттях з гімнастики застосовують різноманітні методи і методичні прийоми. Специфіка спортивної гімнастики полягає в тому, щодо її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня сил, спритності, гнучкості і багатьох інших якостей в методиці навчання і тренування гімнастів застосовують спеціальні підготовчі вправи. Для навчання складним координаційним вправам застосовують підвідні вправи, які

мають спільну технічну структуру, але значно легші.

Для уникнення травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминки. Під час розминки слід підготувати опорно-руховий апарат до виконання складних вправ на приладах. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку. Щоб запобігти травматизму треба правильно регулювати фізичне навантаження: воно повинно поступово збільшуватись, а в кінці занять зменшуватись.

Надійним заходом проти травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни.

Забороняється учням перебування в залі без присутності викладача. Заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано.

Підготовка місць занять. Підготовка місць занять і спортивних снарядів є важливим фактором, від якого залежить безпека гімнастів під час занять з гімнастики.

Як треба встановлювати кожний снаряд:Перекладина. Звернути увагу:

а) міцність кріплення перекладини з стояком;б) міцність розтяжок і ланцюгів;

в) міцність пластинок, до яких кріпляться розтяжки;

г) стан самої перекладини.

Бруси. Перевіряючи бруси звернути увагу:

а) поверхню жердин (вони мають бути сухими, гладкими, без тріщин);

б) міцність з'єднання жердин із стержнями;

в) справність закріплюючих гвинтів;

г) обертання стержнів у стійках станини;

д) стійкість брусів (усього приладу).

Кільця і підвісні пояси. Перевіряють:

а) міцність тросів, канатів, ременів;

б) стан блоків і системи кріплення до стелі;

в) міцність самих кілець і пояса.

Гімнастична колода. Цей прилад не повинен хитатися.

Стрибкові прилади (кінь, козел). У цих приладах перевіряють:

а) стан ніжок;

б) стійкість кожного приладу;в) стан містка.

Канати, жердини, драбина – повинні бути міцними

і добреприкріплені до стелі.

Гімнастичні мати та доріжки:

а) стан матів і доріжки (вони мають бути цілими, рівними і не горбитись);

б) правильність застелення в місцях приземлення, а також умісцях можливого падіння;

в) щільність укладення, щоб між ними не було щілин.

У гімнастичному залі обов'язково повинні бути магнезія і каніфоль, а також гумові доріжки для розбігу при виконанні опорних стрибків.

Костюм та взуття гімнаста. Легкі та зручні костюми і взуття гімнастів є однією з умов безпеки учнів від травматизму під час занять і змагань.

Для чоловіків – майка, гімнастичні брюки і м'які шкіряні тапочки ("чешки"); для жінок – купальник (гімнастичне трико) і "чешки".

У зв'язку з великим навантаженням на окремі ділянки опорно-рухового апарату використовують різноманітні захисні пристрої, щоб запобігти пошкодженням: наколінники, гомілкостопники, напульсники, накладки.

Наколінники оберігають від пошкодження колінний суглоб під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладів.

Гомілкостопники захищають від пошкодження гомілково-стопні суглоби під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладу.

Напульсники надівають на променезап'ястковий суглоб під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибках і акробатичних вправ.

Накладки застосовують під час виконання вправ на перекладині і брусах різної висоти. Вони оберігають від зриві шкіри долонної поверхні кистей.

Лікарський контроль

Систематичний лікарський контроль є важливим оберігання учнів від травматизму під час занять з гімнастики.

Лікарський контроль полягає в тому, що лікар встановлює стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, вирішує питання про допуск до занять, визначає рівень можливого навантаження. Лікарські обстеження бувають первинні, повторні, додаткові. Під час первинного обстеження визначають усі показники стану здоров'я і

рівня фізичного розвитку. Спортсмени проходять повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і станом здоров'я і визначити ефективність навчально-тренувального процесу. Для недопущення спортивного травматизму велике значення мають лікарсько-педагогічні спостереження, які проводяться безпосередньо під час занять. Вони дають можливість визначити реакцію організму на виконання тих чи інших вправ, на те чи інше навантаження. Ці показники визначають за допомогою численних методів: перевіркою ваги під час занять, пульсу, частоти дихання, вимірювання кров'яного тиску.

У навчально-тренувальній роботі велике значення має самоконтроль, який слід здійснювати в повсякденному житті. Постійний самоконтроль дає змогу правильно будувати навчально-тренувальний процес, запобігти травматичним пошкодженням. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, лише його доповнює. Самоконтроль має велике виховне значення, бо дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес усвідомленим.

Систематичне і регулярне проведення лікарського контроль, самоконтроль є запорукою проти спортивного травматизму та інших небажаних наслідків в заняттях фізичною культурою і спортом.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Айунц Л.Р. Гімнастика (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.

2. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144с. 6 іл. 11

3. Каранська Л.П. Методичні рекомендації з гімнастики / Л.П. Каранська, Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 55 с.

4. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огнистий. –Тернопіль : ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.

5. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання / С.О.Мехоношин. – Тенопіль : Навч. книга – Богдан, 2013. – 216 с.

6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики:[навч.посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414с.

7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики:[навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.

8. Чайка А.В. Гімнастика / А.В. Чайка. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. – 128 с.Арефьєв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьєв, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам`янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОІЮМ», 2012. – 288 с.

9. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.

10. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І.Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

11. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додатки:

Додатки:

Г-48 **Гімнастика. Гімнастична термінологія** [Текст]: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Середня освіта (фізична культура) та ОП Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/ укладачі: к.пед.н., доц. Гребік О.В., к.пед.н. доц. Панасюк О.О., 2022. – 36 с.

© Гребік О.В., Панасюк О.О., 2022