

Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ:
«Гімнастика особистості: рух у ритмі розвитку» (серія 12)
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ
АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури



**ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ В НУШ:
«ГІМНАСТИКА ОСОБИСТОСТІ:
РУХ У РИТМІ РОЗВИТКУ»**

Серія 12



ЛЮДМИЛА СЕВЕРІНА
НАТАЛІЯ ДЕНИСЕНКО

Луцьк, 2025

УДК : 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)

Укладачі:

Людмила Северіна, спеціаліст вищої категорії, викладач - методист кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Наталія Денисенко, Заслужений вчитель України, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Северіна Л., Денисенко Н., Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання: «Гімнастика особистості: рух у ритмі розвитку» (серія 12), методична розробка-практикум для вчителів фізичної культури та здобувачів освіти спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр». Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2025.198 С.

Методичний посібник присвячений реалізації сучасних підходів до викладання гімнастики в освітньому середовищі Нової української школи. Зміст посібника структуровано у два логічно взаємопов'язані блоки, кожен з яких має чітко визначене дидактичне навантаження та практичну спрямованість. Перший блок містить календарно-тематичне планування уроків гімнастики для учнів 5–7 класів, складене відповідно до модельної навчальної програми з фізичної культури. Запропоновано нестандартні педагогічні підходи, що відповідають ідеям НУШ: інтерактивні форми роботи (рухливі паузи, гімнастичні квести, хореографічні імпровізації), інтеграція мультимедійного контенту, а також використання елементів проектного навчання. Представлені приклади навчальних проєктів спрямовані на розвиток ключових компетентностей учнів - самостійності, комунікаційності, креативності, відповідального ставлення до власного здоров'я. Другий блок орієнтований на підготовку майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. У ньому подано лекційний курс, адаптований до потреб викладачів коледжів, з методичними рекомендаціями щодо викладання гімнастики в умовах трансформації освітньої парадигми. Акцент зроблено на формування професійної мобільності педагога, вміння планувати, впроваджувати та аналізувати ефективність навчальних занять, організовувати проектну та дослідницьку діяльність учнів. Також запропоновано матеріали для самостійної підготовки студентів та інтеграції сучасних цифрових ресурсів у процес викладання.

Методичний посібник стане надійним інструментом для вчителів та майбутніх педагогів, які прагнуть викладати гімнастику відповідно до вимог Нової української школи - креативно, професійно та з урахуванням індивідуальних потреб учнів.

Рекомендовано вчителям фізичної культури та здобувачам вищої освіти спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр».

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ольга ШИНКАРЕНКО. Вчитель-методист вищої категорії, Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради», призер обласного конкурсу «Учитель року» в номінації «Фізична культура».

Анатолій ВОЛЬЧИНСЬКИЙ. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол № 6 від 13.01.2025р.).

Друкується за рішенням Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол № 7 від 21.01. 2025 р.).

© Людмила СЕВЕРІНА, Наталія ДЕНИСЕНКО,
«КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ЗМІСТ

ВСТУП «ГІМНАСТИКА В НУШ: ІНДИВІДУАЛЬНИЙ МАРШРУТ РУХОВОГО РОЗВИТКУ»	4
БЛОК 1. «ГІМНАСТИКА ТА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК: ІНТЕГРОВАННИЙ ПІДХІД» (ІНДИВІДУАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ, ПАРНІ ТА ГРУПОВІ ВПРАВИ, ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ)	8
1.1. КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ГІМНАСТИКИ (5–7 КЛАСИ)	9
1.2. КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ: 8 УРОКІВ ГІМНАСТИКИ НА ПРИЛАДАХ (5–7 КЛАСИ)	11
2. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ФОРМ РОБОТИ (РУХЛИВІ ПАУЗИ, ГІМНАСТИЧНІ КВЕСТИ, ХОРЕОГРАФІЧНІ ІМПРОВІЗАЦІЇ)	13
3. ГІМНАСТИКА У СТИЛІ ОСОБИСТОСТІ: ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД» УЧНІВСЬКІ ПРОЄКТИ	15
4. МІЖПРЕДМЕТНІ ЗВ'ЯЗКИ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ: МОЖЛИВОСТІ ІНТЕГРАЦІЇ	24
5. МІЖПРЕДМЕТНИХ ПРОЄКТІВ ДЛЯ УЧНІВ 6–7 КЛАСІВ	25
БЛОК 2. КУРС ЛЕКЦІЙ «ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНА ГІМНАСТИКА В НУШ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ»	28
ДОДАТОК 1	196

ВСТУП

«ГІМНАСТИКА В НУШ:

Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ:
«Гімнастика особистості: рух у ритмі розвитку» (серія 12)
ІНДИВІДУАЛЬНИЙ МАРШРУТ РУХОВОГО РОЗВИТКУ»

У процесі трансформації освітньої системи згідно з Концепцією Нової української школи (НУШ) змінюється не лише зміст, а й структура професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Особливу актуальність набуває гімнастика - як базова та універсальна форма рухової активності, що поєднує естетику руху, силу, координацію та виховний потенціал.

Сучасна гімнастика охоплює низку напрямків, кожен з яких має власні освітні та виховні можливості:

- **Спортивна гімнастика** сприяє розвитку сили, витривалості та точності;
- **Художня гімнастика** формує естетичний смак, гнучкість, музикальність і виразність;
- **Аеробіка, фітнес-гімнастика та акробатика** відповідають духу сучасної молоді, пропонуючи динамічні, модульні заняття з акцентом на індивідуальний прогрес;
- **Оздоровча та профілактична гімнастика** має реабілітаційний характер і чудово інтегрується в систему формування здоров'язберезувальної компетентності.

В умовах НУШ особливо важливо, щоби вчитель фізичної культури нового покоління не лише володів технікою виконання вправ, а й умів творчо адаптувати гімнастичний матеріал відповідно до вікових, фізіологічних і психоемоційних особливостей учнів. Гімнастика стає ефективним інструментом розвитку ключових компетентностей: комунікації, саморегуляції, критичного мислення, естетичного сприйняття та здоров'язбереження.

Підготовка майбутнього педагога має базуватись на:

- володінні варіативними методами навчання (індивідуальні комплекси, парні та групові вправи, використання музичного супроводу);
- впровадженні інтерактивних форм роботи (рухливі паузи, гімнастичні квести, хореографічні імпровізації);

- активному використанні міжпредметних зв'язків. Наприклад, пояснення рухів через фізику (механіка), біологію (робота м'язів), музику (ритм і темп) чи інформатику (аналіз руху через відео тощо).

Особливу увагу варто приділити формуванню позитивної мотивації до гімнастики через впровадження сучасних гімнастичних напрямків - фітнес-гімнастики, степ-аеробіки, стрейчингу, body-art чи елементів йоги. Саме ці напрямки найбільш популярні серед школярів і дозволяють сформувати культуру здорового способу життя.

Гімнастика також вигідно відрізняється доступністю: для організації занять достатньо елементарного інвентарю або навіть простору у класі. Її гнучкість робить її універсальним інструментом для реалізації компетентнісного навчання, закладеного в основу НУШ.

Таким чином, гімнастика в освітньому процесі виступає не просто як фізична активність, а як засіб формування гармонійної, цілісної особистості. Професійна підготовка вчителя має включати креативний підхід, вміння імпровізувати, бути наставником і мотиватором, відповідати духу сучасного освітнього простору. Гімнастика - це не лише вправи, а мова руху, що формує нове покоління вчителів та учнів у дусі НУШ.

Методичний посібник спрямований на впровадження інноваційних підходів до викладання гімнастики в умовах Нової української школи (НУШ). Він поєднує теоретичні основи з практичними інструментами, що відповідають сучасним освітнім трендам – особистісному розвитку, компетентнісному навчанню та цифровій трансформації.

Структура посібника включає два взаємодоповнюючих блоки, кожен з яких має чітку практичну спрямованість:

Блок 1. «ГІМНАСТИКА ТА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК: інтегрований підхід» Містить календарно-тематичне планування уроків гімнастики для 5–7 класів, розроблене відповідно до модельної навчальної програми з фізичної культури.

Ключові аспекти:

- **Нестандартні педагогічні підходи:** рухливі паузи, гімнастичні квести, хореографічні імпровізації, ігрові техніки.
- **Інтеграція мультимедіа:** використання цифрових додатків, відеоаналіз рухів, QR-коди з інструкціями.
- **Проектне навчання:** приклади навчальних проєктів, спрямованих на розвиток **креативності, комунікації, самоорганізації** та відповідального ставлення до здоров'я.
- **Питання для самоконтролю** після кожного розділу (наприклад: «Як інтерактивні методи впливають на мотивацію учнів?», «Які цифрові інструменти можна використати для аналізу техніки гімнастичних вправ?»).

Блок 2. Підготовка майбутніх учителів: від теорії до практики

Орієнтований на викладачів вищих педагогічних закладів та студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Основні компоненти:

- **Адаптований лекційний курс** з акцентом на **методику викладання гімнастики в НУШ.**
- **Формування професійних умінь:** планування уроків, аналіз ефективності, використання базових видів гімнастики
- **Робота з індивідуальними запитами учнів:** кейси, практикуми, алгоритми адаптації вправ.
- **Сучасні технології:** інтеграція цифрових платформ (Google Classroom, Nearpod), STEM-елементи у фізкультурі.
- **Матеріали для самостійної роботи:**
 - **Питання для самоперевірки** («Як оцінити ефективність уроку гімнастики в контексті НУШ?», «Які критерії враховувати при плануванні індивідуальних траєкторій?»).
 - **Кейс-завдання** для розвитку критичного мислення.
 - **Додатки з готовими шаблонами презентацій уроків та чек-листами.**

Для кого:

- Вчителі фізичної культури, які прагнуть **оновлювати методику викладання**.
- Викладачі коледжів та університетів, що готують майбутніх педагогів.
- Студенти-бакалаври за спеціальністю 014.11.Середня освіта (фізична культура)

Чому варто скористатися цим посібником?

- ✓ Поєднує **актуальні вимоги НУШ** з практичними інструментами.
- ✓ Містить **інтерактивні елементи** (квести, проекти, цифрові ресурси).
- ✓ Пропонує **систему самоконтролю** для вчителів і студентів.
- ✓ Надає **готові шаблони** для швидкої інтеграції в навчальний процес.



БЛОК 1.

«ГІМНАСТИКА ТА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК: інтегрований підхід» (індивідуальні комплекси, парні та групові вправи, використання музичного супроводу)



Підготовка вчителя фізичної культури до викладання гімнастики в умовах Нової української школи (НУШ) вимагає оволодіння варіативними методами навчання, які включають індивідуальні комплекси, парні та групові вправи, а також використання музичного супроводу. Ці методи сприяють розвитку ключових компетентностей учнів, таких як фізична грамотність, соціальна взаємодія, емоційний інтелект та креативність.

Підготовка вчителя фізичної культури: методичні аспекти

У контексті НУШ, вчитель фізичної культури повинен бути не лише фахівцем у галузі фізичного виховання, але й педагогом, який володіє сучасними методами навчання та здатний адаптувати їх до потреб учнів. Це включає:

- **Індивідуальні комплекси вправ:** розробка та впровадження персоналізованих програм, що враховують фізичні можливості та інтереси кожного учня.
- **Парні та групові вправи:** організація занять, які сприяють розвитку командної роботи, взаємодії та підтримки серед учнів.
- **Використання музичного супроводу:** інтеграція ритмічних та танцювальних елементів у заняття для підвищення мотивації та емоційного залучення учнів.

Ці методи відповідають принципам НУШ, які акцентують на особистісно орієнтованому підході, інтеграції міжпредметних зв'язків та розвитку ключових компетентностей.

1.1.КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ГІМНАСТИКИ (5–7 КЛАСИ)

Нижче представлено орієнтовне календарне планування з 8 уроків гімнастики для учнів 5–7 класів, яке включає індивідуальні, парні та групові вправи з використанням музичного супроводу.

Урок 1: Вступ до гімнастики

- **Мета:** ознайомлення з основами гімнастики, правилами безпеки та значенням фізичних вправ.
- **Діяльність:** теоретичний вступ, демонстрація базових вправ, обговорення очікувань учнів.
- **Музичний супровід:** спокійна інструментальна музика для створення сприятливої атмосфери.

Урок 2: Загальнорозвивальні вправи

- **Мета:** розвиток основних фізичних якостей через індивідуальні комплекси вправ.
- **Діяльність:** виконання вправ на гнучкість, силу та витривалість з урахуванням індивідуальних можливостей.
- **Музичний супровід:** ритмічна музика для підтримки темпу виконання вправ.

Урок 3: Парні вправи

- **Мета:** розвиток координації та взаємодії між учнями.
- **Діяльність:** виконання вправ у парах, що сприяють розвитку довіри та співпраці.
- **Музичний супровід:** енергійна музика для підвищення активності.

Урок 4: Групові вправи

- **Мета:** формування командного духу та соціальних навичок.
- **Діяльність:** виконання синхронних вправ у групах, створення коротких гімнастичних композицій.
- **Музичний супровід:** музика з чітким ритмом для синхронізації рухів.

Урок 5: Ритмічна гімнастика

- **Мета:** розвиток ритмічності та естетичного сприйняття рухів.
- **Діяльність:** виконання вправ під музику, створення простих танцювальних композицій.
- **Музичний супровід:** сучасна популярна музика, що відповідає віковим уподобанням учнів.

Урок 6: Гімнастика з предметами

- **Мета:** розвиток координації та моторики через використання гімнастичних предметів.
- **Діяльність:** вправи з м'ячами, скакалками, обручами. [Портал фізичної підготовки+1Освітній проект «На Урок» для вчителів+1](#)
- **Музичний супровід:** динамічна музика для підтримки темпу.

Урок 7: Акробатичні елементи

- **Мета:** ознайомлення з базовими акробатичними вправами. [Освітній проект «На Урок» для вчителів](#)
- **Діяльність:** виконання перекидів, стійок з опорою, простих комбінацій. [Портал фізичної підготовки+1Освітній проект «На Урок» для вчителів+1](#)
- **Музичний супровід:** спокійна музика для концентрації.

Урок 8: Комбіновані вправи

- **Мета:** інтеграція вивчених елементів у комплексні вправи.

- **Діяльність:** створення коротких гімнастичних композицій з використанням різних елементів.

1.2. КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ: 8 УРОКІВ ГІМНАСТИКИ НА ПРИЛАДАХ (5–7 КЛАСИ)



Урок 1: Вступ до гімнастики на приладах

- **Мета:** ознайомлення з видами гімнастичних приладів, правилами безпеки та основними вимогами до занять.
- **Діяльність:** теоретичний вступ, демонстрація приладів (колода, бруси, перекладина, гімнастичний місток), обговорення правил безпеки.
- **Музичний супровід:** спокійна інструментальна музика для створення сприятливої атмосфери.

Урок 2: Вправи на гімнастичному містку

- **Мета:** розвиток координації та сили через виконання базових вправ на містку.
- **Діяльність:** виконання вправ на гімнастичному містку, таких як перекиди вперед, стрибки та балансування.
- **Музичний супровід:** ритмічна музика для підтримки темпу виконання вправ.

Урок 3: Вправи на колоді

- **Мета:** розвиток рівноваги та впевненості через виконання вправ на колоді.

- **Діяльність:** виконання вправ на колоді, таких як ходьба, повороти, присідання та легкі стрибки. Всеосвіта+2Головна+2Всеосвіта+2
- **Музичний супровід:** спокійна музика для концентрації.

Урок 4: Вправи на брусах

- **Мета:** розвиток сили рук та верхньої частини тіла через виконання вправ на брусах.
- **Діяльність:** виконання вправ на брусах, таких як підтягування, махи ногами та балансування.
- **Музичний супровід:** енергійна музика для підвищення активності.

Урок 5: Вправи на перекладині

- **Мета:** розвиток сили та витривалості через виконання вправ на перекладині. Головна
- **Діяльність:** виконання вправ на перекладині, таких як підтягування, махи та обертання.
- **Музичний супровід:** динамічна музика для підтримки темпу.

Урок 6: Комбіновані вправи на приладах

- **Мета:** інтеграція вивчених елементів у комплексні вправи на різних приладах.
- **Діяльність:** створення коротких гімнастичних композицій з використанням різних приладів.
- **Музичний супровід:** музика з чітким ритмом для синхронізації рухів.

Урок 7: Парні та групові вправи на приладах

- **Мета:** розвиток командної роботи та взаємодії через виконання вправ у парах та групах на приладах.
- **Діяльність:** виконання синхронних вправ у парах та групах на гімнастичних приладах.
- **Музичний супровід:** енергійна музика для підвищення активності.

Урок 8: Підсумкове заняття

- **Мета:** оцінка засвоєних навичок та демонстрація вивчених вправ на приладах.

- **Діяльність:** проведення міні-змагань або показових виступів, обговорення досягнень та планів на майбутнє.
- **Музичний супровід:** святкова музика для створення урочистої атмосфери.

Це планування спрямоване на всебічний розвиток учнів та формування ключових компетентностей відповідно до вимог НУШ. Використання гімнастичних приладів сприяє розвитку фізичних якостей, координації, сили та впевненості учнів.



2. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ФОРМ РОБОТИ (РУХЛИВІ ПАУЗИ, ГІМНАСТИЧНІ КВЕСТИ, ХОРЕОГРАФІЧНІ ІМПРОВІЗАЦІЇ)

У контексті впровадження Нової української школи (НУШ) інтерактивні форми роботи на уроках гімнастики стають ключовими для розвитку фізичних, емоційних та соціальних компетентностей учнів. Застосування рухливих пауз, гімнастичних квестів та хореографічних імпровізацій сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та формуванню здорового способу життя.

2.1. Інтерактивні форми роботи на уроках гімнастики

1. Рухливі паузи

Рухливі паузи - це короткочасні фізичні вправи, які виконуються під час навчальних занять для зняття втоми та підвищення концентрації уваги. Вони можуть включати прості гімнастичні рухи, танцювальні елементи або вправи на координацію. Використання музичного супроводу робить ці паузи більш привабливими для учнів.

2. Гімнастичні квести

Гімнастичні квести - це інтерактивні заняття, де учні виконують серію завдань, пов'язаних з гімнастичними вправами. Кожне завдання може бути оформлене у вигляді станції з певною вправою, яку потрібно виконати для переходу до наступного етапу. Такий підхід сприяє розвитку командної роботи, логічного мислення та фізичних навичок.

3. Хореографічні імпровізації

Хореографічні імпровізації дозволяють учням виражати себе через рух, розвиваючи креативність та емоційну виразність. Під керівництвом вчителя учні створюють власні танцювальні композиції, використовуючи вивчені гімнастичні елементи. Це сприяє розвитку музичного слуху, ритму та координації.

Приклад календарного планування уроків гімнастики з інтерактивними елементами (5–7 класи)

Урок	Тема	Інтерактивний елемент	Мета
1	Вступ до гімнастики	Рухлива пауза з музикою	Ознайомлення з основами гімнастики
2	Основні вправи на гнучкість	Гімнастичний квест	Розвиток гнучкості та координації
3	Рівновага та статика	Хореографічна імпровізація	Розвиток рівноваги та творчості
4	Силові вправи	Рухлива пауза з елементами йоги	Зміцнення м'язів та релаксація
5	Комбінації вправ	Гімнастичний квест	Закріплення вивчених елементів
6	Ритмічна гімнастика	Хореографічна імпровізація	Розвиток ритму та музичного слуху
7	Вправи на координацію	Рухлива пауза з танцювальними елементами	Покращення координації рухів
8	Командні вправи	Гімнастичний квест	Розвиток командної роботи
9	Створення власної композиції	Хореографічна імпровізація	Розвиток креативності

10	Підсумковий урок	Презентація учнівських проєктів	Оцінка досягнень та рефлексія
----	------------------	---------------------------------	-------------------------------

3. «ГІМНАСТИКА У СТИЛІ ОСОБИСТОСТІ: індивідуальний підхід» УЧНІВСЬКІ ПРОЄКТИ

1. **«Мій гімнастичний комплекс»:** учні розробляють та демонструють власний набір вправ, спрямований на розвиток певних фізичних якостей.
2. **«Гімнастика в історії та сучасності»:** дослідження еволюції гімнастики, її видів та значення в різних культурах.
3. **«Гімнастика для здоров'я»:** створення інформаційного буклету або презентації про користь гімнастики для здоров'я та добробуту людини.
4. **«Гімнастика та музика»:** аналіз впливу музичного супроводу на ефективність гімнастичних занять.
5. **«Гімнастика в моєму житті»:** рефлексивний проєкт, де учні описують свій досвід та враження від занять гімнастикою.



2.2. Орієнтовний перелік проєктів на тему «Гімнастика»

Проєкт 1. «Мій гімнастичний комплекс»

*** Мета:**

Сприяти розвитку фізичних якостей учнів (гнучкість, сила, витривалість, координація) шляхом самостійного створення та демонстрації індивідуального комплексу гімнастичних вправ.

*** Завдання:**

- Ознайомитись з видами фізичних якостей та відповідними гімнастичними вправами.
- Вибрати одну або кілька якостей, які учень хоче розвинути.
- Скласти індивідуальний комплекс із 5–8 вправ.
- Визначити правила безпечного виконання вправ.
- Підготувати презентацію комплексу з відеодемонстрацією або живим виступом.

*** Очікувані результати:**

- Учень вміє добирати вправи під певну фізичну якість.
- Формується вміння працювати самостійно та планувати власне тренування.
- Покращується техніка виконання гімнастичних елементів.
- Розвиваються презентаційні та аналітичні навички.

*** Форма представлення:**

- Відео або фото-презентація комплексу (3–5 хв).
- Коротке пояснення логіки вибору вправ (в письмовій або усній формі).

Проект 2. «Гімнастика в історії та сучасності»

*** Мета:**

Розширити уявлення учнів про історичне коріння гімнастики, її розвиток у різних країнах, культурну роль та сучасні напрями.

*** Завдання:**

- Зібрати інформацію про гімнастику в античному світі (Греція, Рим).
- Дослідити, як гімнастика розвивалася у XX–XXI століттях.

- Вивчити сучасні напрями: спортивна, художня, фітнес-гімнастика, аеробіка, акробатика.
- Провести міні-інтерв'ю з вчителем або тренером про зміни в гімнастиці.
- Підготувати порівняльну таблицю або інфографіку «Було – стало».

*** Очікувані результати:**

- Учні вміють шукати, аналізувати та узагальнювати інформацію.
- Розуміють значення гімнастики у вихованні людини різних епох.
- Формують уявлення про міжкультурні аспекти фізичного виховання.
- Покращують навички роботи в команді (за бажанням – у парах чи малих групах).

*** Форма представлення:**

- Електронна або друківана презентація (PowerPoint, Canva тощо).
- Хронологічна шкала або візуалізація розвитку гімнастики.
- Виступ з елементами історичного переказу.

Проект 3. «Гімнастика для здоров'я»

*** Мета:**

Підвищити усвідомлення учнями ролі гімнастики у збереженні та зміцненні здоров'я, формуванні правильної постави, профілактиці хвороб.

*** Завдання:**

- Дослідити, як гімнастика впливає на серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи.
- Зібрати дані з наукових джерел про користь ранкової гімнастики, стрейчингу, йоги.
- Проаналізувати, як гімнастика впливає на психоемоційний стан.
- Підготувати поради та рекомендації для ровесників.
- Створити яскравий буклет або електронну презентацію, придатну для розповсюдження в школі.

*** Очікувані результати:**

- Учні вміють застосовувати знання про гімнастику в реальному житті.
- Формується відповідальне ставлення до власного здоров'я.
- Розвиваються творчі та дизайнерські навички.
- Виникає розуміння інтеграції знань з біології, анатомії, фізкультури.

*** Форма представлення:**

- Інформаційний буклет (у друкованому або цифровому форматі).
- Відео-огляд або усна презентація з демонстрацією вправ для здоров'я.

2.3. Проєкт «Гімнастика в моєму житті» (детальний опис)



Докладний опис проєкту «Гімнастика в моєму житті», розроблений спеціально для учнів 6 класу. Він має рефлексивний характер і може бути представлений як творча конкурсна робота, яка поєднує особистий досвід, аналітичне мислення, емоційний інтелект та креативний підхід до самовираження.

Назва проєкту: «Гімнастика в моєму житті»

🎯 **Мета:** Сприяти розвитку рефлексивного мислення учнів через осмислення власного досвіду занять гімнастикою, формування емоційно-

Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ:
«Гімнастика особистості: рух у ритмі розвитку» (серія 12)
ціннісного ставлення до фізичної культури та популяризацію здорового способу життя серед однолітків.

✦ Завдання:

1. Проаналізувати свій особистий досвід участі в гімнастичних заняттях (уроки фізичної культури, гуртки, додаткові активності).
2. Описати позитивні зміни, які відбулися завдяки гімнастиці: фізичні, емоційні, соціальні.
3. Висловити власні враження: що найбільше сподобалося, що було складно, які моменти запам'яталися.
4. Проілюструвати проєкт фотографіями або малюнками, власними схемами або інфографіками.
5. Підготувати творчу презентацію або відео, яке може бути представлено на шкільному конкурсі.
6. За бажанням – створити короткий мотиваційний заклик до однолітків: «Чому я обираю гімнастику».

***Очікувані результати:**

1. Учні вміють рефлексувати та осмислювати власний навчальний та життєвий досвід.
2. Зміцнюється усвідомлення користі фізичної активності для здоров'я та емоційного благополуччя.
3. Розвиваються творчі здібності, мовлення, навички презентації.
4. Відбувається інтеграція знань з української мови (есе), інформатики (презентації), фізичної культури (гімнастика).
5. Підвищується мотивація до участі в спортивно-оздоровчій діяльності.

Структура проєкту (рекомендований шаблон)

Титульна сторінка

Назва проєкту

Прізвище, ім'я учня, клас

Школа, рік

Фото учня під час гімнастичних занять (за бажанням)

Вступ

Що для мене означає гімнастика?

Де і коли я почав/почала займатися гімнастикою?

Основна частина

1. Мої досягнення в гімнастиці (фото, дипломи, приклади вправ).

2. Як гімнастика вплинула на моє здоров'я та самопочуття?

3. Чого я навчився/навчилась завдяки гімнастиці?

Найяскравіші моменти: змагання, фестивалі, виступи.

Розділ «Моє натхнення»

1. Мої улюблені гімнасти чи гімнастки.

2. Цитата про спорт або здоров'я, яка мене надихає.

3. Малюнок, колаж або мотиваційне гасло (можна власне).

Висновок:

1. Як гімнастика змінила моє життя?

2. Мої плани: чи хочу продовжувати займатися гімнастикою?

3. Додатки (за бажанням)

4. Відео з виступом (посилання або QR-код).

5. Презентація в PowerPoint.

6. Опитування серед однокласників: ставлення до гімнастики.

Технічні рекомендації для конкурсу:

1. Обсяг письмового проєкту: до 3 сторінок друкованого тексту або 500–700 слів.

2. Формат електронної версії: PDF, PPT або відео (до 3 хвилин).

3. Вимоги до оформлення: охайність, грамотність, наявність візуальних матеріалів.

Мова: українська (з дотриманням мовних норм).

Критерії оцінювання конкурсу (приклад):

Критерій

Повнота розкриття теми

Максимальна оцінка

10 балів

Оригінальність і творчість	10 балів
Емоційність і щирість викладу	10 балів
Якість оформлення	5 балів
Наявність візуальних матеріалів	5 балів
Разом	40 балів

Порада вчителю: Цей проєкт можна запропонувати як індивідуальну або парну роботу. Рекомендується попередньо провести урок-рефлексію, де учні згадають свої улюблені моменти з занять, переглянуть фото або відео з гімнастичних уроків, і зможуть поділитися враженнями з класом.

Проект 2.



🎵 Назва проєкту: «Гімнастика та музика»

🎯 Мета: Дослідити, як музичний супровід впливає на емоційний стан, фізичну активність та загальну ефективність гімнастичних занять; розвинути у школярів здатність до спостереження, аналізу та творчої інтерпретації взаємозв'язку між музикою та рухом.

★ Завдання:

1. Ознайомитись із поняттями ритму, темпу, динаміки музики та їх впливом на виконання фізичних вправ.
2. Порівняти відчуття та результати виконання однакових гімнастичних вправ з музикою і без неї.

3. Дослідити особисті уподобання однокласників щодо музичного супроводу під час гімнастики.
4. Підібрати музичні композиції до певних гімнастичних вправ (ритмічна гімнастика, стрейчинг, аеробіка).
5. Представити результати у вигляді презентації або мультимедійного колажу.

Очікувані результати:

- Учні розуміють вплив музики на фізичну та емоційну активність людини.
- Формуються навички порівняльного аналізу та презентації даних.
- Розвивається музичне сприйняття, ритмічність і естетичне чуття.
- Посилюється інтерес до гімнастики як до гармонійного поєднання руху й мистецтва.

Структура проєкту (рекомендований шаблон)

1. Титульна сторінка

- Назва проєкту
- Прізвище, ім'я учня, клас
- Назва школи, рік
- Ілюстрація або колаж на тему «рух і музика»

2. Вступ

- Чому мене зацікавила тема взаємодії музики та гімнастики?
- Який мій власний досвід виконання вправ під музику?

3. Основна частина

- Що таке ритм, темп, динаміка - у доступному викладі для 6 класу.
- Як змінюється моє самопочуття, коли я займаюся гімнастикою під музику?
- Опис власного експерименту: одна вправа – дві умови (з музикою / без).
- Аналіз реакцій однокласників (анкетування, коротке опитування).
- Приклади вправ і рекомендовані треки:
 - Розминка – **спокійна інструментальна музика;**

- Ритмічна частина – **активна танцювальна музика (120–140 bpm);**
- Релаксація – **повільна мелодія (менше 90 bpm).**

4. Розділ «Музика як натхнення»

- Улюблені мелодії для занять.
- Посилання на музичні плейлисти (YouTube / Spotify).
- Власний малюнок або колаж «Рух під музику».

5. Висновок

- Що я зрозумів(ла) про роль музики у фізичній культурі?
- Яку музику я обираю для гімнастики та чому?
- Чи буду я використовувати музику під час майбутніх тренувань?

6. Додатки

- Презентація (до 7 слайдів).
- Відео демонстрація (до 2 хвилин, за бажанням).
- Результати міні-дослідження (таблиці, діаграми, анкета).

Форма представлення:

1. Презентація PowerPoint або Canva з аудіосупроводом.
2. Відеофрагменти або фотоколаж з підписами.
3. Плакати або міні-афіші на тему: «Гімнастика і музика – гармонія руху».

Критерії оцінювання проєкту (для конкурсу):

Критерій	Максимальна кількість балів
Відповідність темі	10
Глибина дослідження	10
Творчий підхід	10
Оформлення та подача матеріалу	5
Візуальний супровід (відео, колаж, музика)	5
Разом	40 балів

4. МІЖПРЕДМЕТНІ ЗВ'ЯЗКИ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ: МОЖЛИВОСТІ ІНТЕГРАЦІЇ



У Новій українській школі (НУШ) важливо, щоб учень бачив практичну цінність знань з різних предметів. Гімнастика - чудовий майданчик для інтеграції з іншими освітніми галузями. Завдяки цьому:

- розширюється уявлення учнів про навколишній світ;
- активізується критичне та системне мислення;
- формується здатність застосовувати знання на практиці.

☞ Основні напрямки інтеграції:

1. **Фізика** - пояснення законів руху тіла, сили інерції, рівноваги, моменту сили, амплітуди руху.
2. **Біологія** - анатомія, робота м'язів і суглобів, серцево-судинна система під час навантаження.
3. **Музичне мистецтво** - ритм, темп, емоційне тло занять, музична імпровізація під час рухів.
4. **Інформатика** - аналіз рухів за допомогою відеозапису, створення інфографіки, презентацій.
5. **Математика** - підрахунок пульсу, кількість повторень, визначення темпу виконання.

5. 5 МІЖПРЕДМЕТНИХ ПРОЄКТІВ ДЛЯ УЧНІВ 6–7 КЛАСІВ

№	Назва проєкту	Інтегровані предмети	Короткий опис
1	«Фізика в кожному русі»	Фізика + Гімнастика	Вивчення фізичних законів на прикладі гімнастичних вправ (інерція, рівновага, важелі)
2	М'язи в роботі: гімнастика як біологія»	Біологія + Гімнастика	Дослідження, які групи м'язів активуються під час різних гімнастичних елементів
3	«Гімнастика під музику: у ритмі серця»	Музика + Гімнастика	Вплив темпу і ритму музики на ефективність виконання вправ
4	«Відеоаналіз рухів»	Інформатика + Гімнастика	Учні знімають свої вправи, аналізують техніку виконання через уповільнене відео
5	«Скільки калорій у шпагаті?»	Математика + Біологія + Гімнастика	Учні розраховують енерговитрати при виконанні вправ, використовуючи формули та пульсометрію

3.2. Детальний опис конкурсного проєкту:

 **Назва:** «Фізика в кожному русі»

 **Цільова група:** Учні 6 класу (може бути адаптовано для 5–7 класів)

Мета: Пояснити гімнастичні рухи через основні закони фізики та показати, як на практиці фізичні формули застосовуються в повсякденному житті — зокрема на уроках фізкультури.

Завдання:

1. Ознайомитись з поняттями **інерції, рівноваги, сили тяжіння, моменту сили, важеля**.
2. Відібрати 3–4 гімнастичні вправи, у яких яскраво проявляються ці явища.
3. Виконати фото або відеофіксацію вправ.
4. Пояснити кожну вправу через відповідний фізичний закон.
5. Створити постер, буклет або електронну презентацію з поєднанням схем, пояснень і фото.

6. Підготувати публічний захист проєкту або стендову презентацію.

Очікувані результати:

- Учень розуміє взаємозв'язок між теорією з фізики та практикою з гімнастики.
- Покращуються навички дослідження, пояснення, візуалізації інформації.
- Зростає інтерес до вивчення обох предметів (фізики і фізкультури).
- Учень навчається працювати з відео, схемами, а також чітко формулювати свої думки.

Структура проєкту:

1. Вступ

- Чому ми вирішили поєднати гімнастику з фізикою?
- Що ми хочемо дослідити?

2. Основна частина

- Теоретична довідка: фізичні явища в тілі людини під час руху.
- Практика: опис вправ (наприклад, перекид уперед, стійка на руках, поворот на одній нозі).
- Аналіз кожного руху через фізику:
 - Перекид → інерція та обертання;
 - Стійка → рівновага, центр мас;
 - Підйом тулуба → важіль і момент сили.

3. Ілюстративна частина

- Фото або відео вправ (QR-код або посилання).
- Схеми сил, напрямків, векторів (можна зробити у Canva або PowerPoint).

4. Висновок

- Що ми зрозуміли про рух людини?
- Чому варто поєднувати знання з різних предметів?

5. Додатки

- Анкета для класу: «Чи стало вам цікавіше вчити фізику після цього проєкту?»

- Інфографіка: «Тіло як механізм: 5 фізичних явищ в гімнастиці»

Форма подачі:

- Презентація PowerPoint або відеозахист (3–5 хв).
- Стендовий постер або плакат.
- Додатково: електронна інфографіка або міні-комікс.

Оцінювання (приклад для журі):

Критерій	Макс. балів
Актуальність теми	10
Науковість і доступність викладу	10
Креативність оформлення	10
Якість практичної частини (аналіз рухів)	10
Загальна презентація та захист	10
Разом	50

Порада для вчителя: цей проєкт особливо ефективний як колективна робота (в парах або трійках), а також як міжпредметне партнерство між учителями фізичної культури та фізики.



Блок 2. КУРС ЛЕКЦІЙ

«ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНА ГІМНАСТИКА В НУШ:
від теорії до практики»



Лекція № 1

Змістовий модуль І: Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема: Гімнастика в системі фізичного виховання.

Мета вивчення: З'ясувати, яке місце займає гімнастика у системі фізичного виховання, як історично сформована сукупності специфічних засобів і методів, що мають вибірковий вплив на окремі органи і системи та на організм у цілому. Чи можливе регулювання фізичного навантаження залежно від віку, статі, фізичної підготовленості, стану здоров'я тих хто займається гімнастикою та чи використовується гімнастика в різних ланках системи фізичного виховання?

План

1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Характерні особливості гімнастики.
3. Зміст і засоби гімнастики.
4. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ.
5. Види гімнастики.
6. Гімнастика в окремих ланках системи фізичного виховання.
7. Гімнастика як навчальна, наукова і педагогічна дисципліна.

Література:

1. Лящук Р.П. Огністий А.В. Гімнастика в 2 част., Тернопіль. 2001.
2. Худолій О.М. Х98. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 464 с: іл. 182 сторінки.
3. Типова освітня програма 1-4 класи <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Shyyan.pdf>
4. Навчальна програма загальна середня освіта <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

Основні тези лекції:

I. Місце гімнастики в системі фізичного виховання

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи - спеціально організовані рухи. Фізичні вправи - особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється цілий комплекс педагогічних й оздоровчо-гігієнічних завдань. Серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика займає провідне місце як основний засіб і метод фізичного виховання. Нею займаються в дошкільних дитячих закладах (яслах, садках), школах, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах.

Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть займатися як діти наймолодшого віку та підлітки, так і дорослі та літні люди, чоловіки й жінки, здорові та хворі, добре фізично підготовлені й початківці, бо вона має великий арсенал фізичних вправ. Гімнастичні вправи є ефективним засобом естетичного виховання людини. За допомогою засобів гімнастики формуються красиві форми тіла, постава, гармонійно розвивається мускулатура. Отже, гімнастика як засіб і метод фізичного виховання людини має необмежені можливості у вихованні вмінь володіти й керувати своїми рухами.

II. Характерні особливості гімнастики

До методичних особливостей гімнастики належать:

1. Розчленоване оволодіння руховим апаратом, розчленоване навчання складних рухових дій і формування навичок;
2. Застосування різноманітних фізичних вправ для найбільш ефективного розвитку певних якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності й витривалості;
3. Вибірковий вплив на окремі органи та системи і на організм у цілому.
4. Точне регулювання фізичного навантаження залежно від контингенту учнів (віку, статі, фізичної підготовленості, стану здоров'я тощо) за

допомогою різноманітних методичних прийомів (зміною вихідних положень, кількістю повторень тощо).

5. Гімнастика має необмежені можливості безперервного ускладнення вправ.
6. Широке застосування музичного супроводу під час занять.

III. Зміст і засоби гімнастики

До найтипівіших вправ, які становлять основу засобів гімнастики, належать вправи: загальнорозвиваючі, стройові, акробатичні, хореографічні, на гімнастичних приладах, стрибкові, з художньої гімнастики, прикладні (ходьба, біг, лазіння та перелазіння, подолання перешкод, перенесення вантажу тощо).

Щоб полегшити вибір гімнастичних вправ для розв'язання тих чи інших завдань, їх умовно поділяють на такі групи:

Вправи для загального розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму (стройові й загальнорозвиваючі тощо);

Вправи для формування життєво потрібних навичок і вмінь (різноманітні варіанти ходьби і бігу, лазіння тощо);

Вправи для розв'язання завдань спеціалізованого вдосконалення рухових якостей і здібностей, оволодіння технічною майстерністю (спортивні види гімнастики).

IV. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ

Загальнорозвиваючі вправи - це вправи для загального розвитку всіх частин тіла (без предметів, з предметами, а також на приладах масового типу).

Вільні вправи — це вправи, які виконуються різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом), потоково, не перериваючись у вигляді комбінації;

Прикладні вправи - це вправи, які застосовуються в повсякденному житті, на виробництві, а також для підготовки військовослужбовців.

Вправи на гімнастичних приладах становлять основний зміст спортивної гімнастики;

Акробатичні вправи можна використовувати як у спортивних видах гімнастики, так і на заняттях з будь-яким контингентом. За допомогою акробатичних вправ виховуються спритність, орієнтування в просторі, сміливість, рішучість, гнучкість та інші якості, які потрібні для досягнення спортивної майстерності, акробатичні вправи є основою вільних вправ як у чоловіків, так і у жінок.

Вправи з художньої гімнастики характеризуються рухами руками, ногами і тулубом, які виконуються потоково у вигляді комбінацій подібно до вільних вправ.

V. Види гімнастики

На даний час найбільш поширеною є наступна класифікація, згідно якої гімнастику поділяють на:

1. Оздоровчі види.
2. Навчально-розвиваючі види.
3. Спортивні види.

1. Оздоровчі види:

1) Гігієнічні види гімнастики

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка)

Проводиться після сну. Мета – сприяти швидкому переходу від стану сну до активного стану. Зарядка стимулює рухливість в суглобах кінцівок, хребетного стовпа, розігріву організму; її тривалість 10-15 хв.

Гігієнічну гімнастику виділяють як самостійний вид основної гімнастики. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, поліпшує фізичний розвиток і підвищує працездатність дитини.

Гімнастика до занять

Виконання вправ гімнастики перед заняттями, на початку навчального дня, має на меті сприяти підвищенню працездатності учнів на перших уроках, загартувати організм, попередити викривлення постави. Для кожного класу складають свій комплекс вправ, але їхня кількість, число повторів і характер однакові. Це дасть змогу виконувати вправи всім одночасно під один музичний супровід.

Фізкультхвилинка

Завдання фізкультхвилинки – повернути втомленій дитині працездатність, увагу, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави. Фізкультхвилинки проводяться на кожному уроці при перших ознаках втоми, яка настає, як правило, після 20-30 хв. роботи.

Фізкультпауза

Фізкультпаузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах протягом 10-15 хв. (кожних 50-60 хв. навчальної праці). Крім загальнорозвиваючих вправ, діти виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Під час фізкультпауз учні, як правило, роблять домашні завдання з фізичної культури, при можливості - під музичний супровід, що додає емоційності і служить додатковим фактором відпочинку дітей.

Ритмічна гімнастика

Це - один з різновидів гімнастики, змістом якого є різноманітні, прості за технікою виконання фізичні вправи (загальнорозвиваючі, танцювальні тощо). Завданням є оздоровлення організму і розвиток аеробних механізмів енергозабезпечення, а також оволодіння відчуттям музичного ритму і рухів.

2) Лікувальна гімнастика:

Лікувальна гімнастика належить до загального комплексу лікувальних засобів. Вона широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів у розвитку окремих частин тіла. Лікувальна гімнастика відіграє значну роль у покращенні загального самопочуття хворих, у підвищенні їх життєвого тону. Вправи лікувальної гімнастики чітко дозуються лікарем і часто поєднуються з фізіотерапевтичними засобами.

Коригуюча гімнастика

Мета – корекція постави та інших дефектів організму.

Функціональна гімнастика

Мета - поліпшення функціонального стану організму.

Реабілітаційна гімнастика

Мета - прискорена реабілітація після травм і захворювань.

2. Навчально-розвиваючі види гімнастики

1) Базова гімнастика

Основна гімнастика

Мета її - забезпечити загальний фізичний розвиток, підвищити працездатність. Основна гімнастика є найбільш поширеним видом гімнастики. Вона забезпечує гармонійний фізичний розвиток і вдосконалення духовних якостей. Сприяє оволодінню основами рухів, координації, виховує моральні і вольові якості, є фундаментом для виконання нормативів державних тестів та базою для занять різними видами спорту.

2). Прикладна гімнастика

Професійно-прикладна гімнастика

Сприяє засвоєнню спеціальних рухів, вольових і фізичних якостей, формуванню професійних навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини.

Спортивно-прикладна гімнастика

Широко використовується в навчально-тренувальному процесі у всіх видах спорту.

3. Спортивні види

Спорт ставить високі вимоги до фізичних та морально-вольових якостей людини. Тому він доступний лише після досягнення певного віку та за умови відповідної фізичної підготовки. Починаючи з 5-6 років, деякі діти залучаються до тренувальних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах з таких видів спорту, як плавання, художня та спортивна гімнастика, фігурне катання на ковзанах та ін. Починаючи з другої молодшої групи, дітей поступово

ознайомлюють з доступними для них видами спортивних вправ, зокрема ходьбою на лижах, плаванням, катанням на велосипеді та ін. Однак це ще не заняття спортом, які потребують систематичних тренувань, а лише початкове ознайомлення з ним. У дошкільників створюється відповідна база для майбутніх занять різними видами спорту у наступні вікові періоди.

Спортивна гімнастика

Гімнасти, виконують вправи на таких приладах: хлопці – вільні вправи, вправи на коні-махи, на кільцях, в опорних стрибках, на брусах і турніку; дівчата – опорні стрибки, вправи на різновисоких брусах, колоді та вільні вправи.

Художня гімнастика

Вид рухової діяльності, який характеризується застосуванням великої кількості вправ, що виконуються з предметами (обручем, стрічкою, м'ячем, булавами, скакалкою) і без них.

Спортивна акробатика

Вид спорту, який характеризується великою різноманітністю вправ динамічного і статичного характеру.

Спортивна аеробіка

Вид спорту, призначений для фізично підготовлених учнів, який має свої програму, правила змагань. Під час виконання композицій регламентуються їхні тривалість, темп, кількість елементів, склад учасників та ракурси виконання.

На практиці, для вирішення педагогічних завдань, користуються переважно засобами того чи іншого виду гімнастики залежно від профілю навчання, рівня підготовленості, віку, статі та стану здоров'я тих, хто займається гімнастикою тощо.

1. Заняття гімнастикою на уроках фізичної культури.
2. Фізкультурні заходи в режимі навчального дня (фізкультурні паузи, гімнастика до занять та ін.).
3. Самостійні заняття фізичною культурою в позаурочний час (заняття в секціях та ін.).
4. Масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи, які проводяться в оздоровчо-спортивних таборах.

V. Гімнастика в окремих ланках системи фізичного виховання.

1. Гімнастика в дошкільних закладах

Прийнято такий поділ дітей дошкільного віку: перша група раннього віку (перший рік); друга група раннього віку (другий рік); перша група молодша (третій рік); друга молодша група (четвертий рік); середня група (п'ятий рік); старша група (шостий рік); підготовча група (сьомий рік).

Залежно від віку дітей змінюються й засоби та методи фізичного виховання. Основним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку є основна гімнастика, до якої входять різноманітні загальнорозвиваючі фізичні вправи, вправи імітаційного й наслідувального характеру, ходьба, біг, стрибки, лазіння й перелізання, рухливі ігри тощо.

2. Гімнастика у школі

Гімнастика шкільних програм має такі розділи: стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами, а також вправи на гімнастичних приладах (стінці, лавах та ін.), вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості, акробатичні й танцювальні вправи, лазіння та перелізання, вправи з рівноваги, ходьби й бігу, стрибки та метання.

3. Гімнастика у вищих навчальних закладах

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів є важливою ланкою всієї навчально-виховної роботи і здійснюється головним чином у формі:

- а) навчальних занять;
- б) секційних занять.

4. Гімнастика у колективах фізичної культури.

Серед інших засобів фізичного виховання, які практикуються в колективах фізичної культури, гімнастика займає одне з провідних місць. Основною формою організації роботи з гімнастики є фізкультурні й спортивні гуртки та секції. Практичний розділ розкриває основний зміст практичних занять. До них належать: стройові й загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами, вправи на гімнастичних приладах, а також природні та прикладні вправи (ходьба, біг, стрибки, додання перешкод та ін.). Останнім часом активізувалася така форма роботи з фізичної культури, як групи й секції здоров'я з особами середньої і старшої вікових груп. Заняття в цих групах проводяться з основної гімнастики, до якої входить обширний арсенал засобів у вигляді різноманітних фізичних вправ і гігієнічних факторів.

У навчальних планах інститутів фізичної культури, на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів, у коледжах та в інших навчальних закладах, які готують фахівців з фізичної культури, предмет гімнастика є однією з профільюючих дисциплін. Велика увага до гімнастики не випадкова, адже в процесі вивчення курсу гімнастики студенти оволодівають не лише певним обсягом теоретичного і практичного матеріалу, а і навичками майбутньої педагогічної професії, навчаються правильно організовувати й проводити урок з фізичної культури, організовувати й проводити тренувальні заняття. Крім того, вони оволодівають навичками страхування учнів під час виконання небезпечних вправ.

VI. Гімнастика як наукова дисципліна

Гімнастика є частиною науки про фізичне виховання взагалі. Досліджуючи питання техніки гімнастичних вправ, використовують відповідні розділи механіки й біомеханіки. Для вивчення курсу гімнастики застосовуються такі форми занять: лекційні й семінарські, методичні, практичні та написання курсових робіт.

У лекціях висвітлюють науково-теоретичні положення гімнастики як науково-педагогічної дисципліни. На семінарських заняттях ці положення закріплюються й поглиблюються у формі творчої роботи студентів.

На практичних і методичних заняттях студенти оволодівають методами навчання гімнастичних вправ, навичками організації і проведення занять з різними контингентами учнів, навчаються складати документацію з планування й обліку навчально-тренувальної роботи, вивчають прийоми страхування, правила змагань і техніку суддівства, правила записування гімнастичних вправ та ін.

Під час написання курсових робіт теоретично обґрунтовують та практично перевіряють ту чи іншу методику або як гімнастичні вправи впливають на розвиток основних рухових та фізичних вмінь і навичок.

Питання для самоконтролю

1. Дайте характеристику оздоровчих видів гімнастики.
2. Дайте характеристику навчально-розвивальних видів гімнастики.
3. Дайте характеристику спортивних видів гімнастики.
4. Охарактеризуйте основні групи гімнастичних вправ (навести приклад).
5. Назвіть особливості проведення занять з гімнастики у різних ланках системи фізичного виховання.
6. Яке місце займає гімнастика в системі фізичного виховання?
7. Які характерні особливості гімнастики?
8. Назвіть зміст і засоби гімнастики.
9. Дайте характеристику окремих груп гімнастичних вправ.
10. Які види гімнастики ви знаєте?
11. Назвіть мету видів гімнастики.
12. В яких ланках системи фізичного виховання займаються гімнастикою?
13. В чому полягає суть гімнастики як навчальної, наукової і педагогічної дисципліни?

Лекція №2



Змістовий модуль І: Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема: Історія розвитку гімнастики.

Мета вивчення: ознайомлення з етапами розвитку гімнастики.

План

1. Зародження гімнастики як виду спорту.
2. Друге народження гімнастики.
3. Розквіт і занепад.
4. Гімнастика в програмі Олімпійських ігор
5. Історія розвитку гімнастичної термінології.

Література:

1. Лящук Р.П. Огнистий А.В. Гімнастика в 2 част., Тернопіль. 2001.
2. Худолій О.М. Х98. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 464 с: іл. 182 сторінки.

Основні тези лекції:

1. Зародження гімнастики як виду спорту

Гімнастика (від грецького «Гімназія» - навчаю, треную) - система тілесних (фізичних) вправ, що склалася у Стародавній Греції за багато століть до нашої ери, - служила цілям загального всебічного фізичного розвитку і вдосконалення. Втім, існує й інша, менш переконлива, версія походження цього слова від грецького «гімнос» - оголений, так як стародавні займалися тілесними вправами оголеними.

Гімнастика древніх крім загальнорозвиваючих і військових вправ, вправ у верховій їзді, плавання, імітаційних і ритуальних танців містила і вправи, за якими проводилися публічні змагання - біг, стрибки, метання, боротьба, кулачний бій, їзда на колісницях, включалися до програм Олімпійських ігор давнини, що проводилися з 776 року до н.е. по 392 рік н.е. протягом 1168 років.

Після падіння Римської імперії, у середні століття, коли панувало мракобісся і схоластика, аскетизм, досягнення античної культури і мистецтва, в тому числі і гімнастика, були забуті. З затвердженням на рубежі XIV-XV ст. гуманізму - напрямки громадської думки, що характеризується захистом гідності та свободи особистості, її всебічного, в тому числі і фізичного, розвитку боротьбою за людяність суспільних відносин - починається звернення до культурної спадщини античності. У систему виховання поступово впроваджується фізичне виховання - гімнастика. Значну роль в її відродженні відіграло творіння італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530-1606) «Про мистецтво гімнастики», погляди на виховання французького письменника, автора роману «Гаргантюа та антагрюель» Франсуа Рабле (1494-1553), швейцарського педагога Песталоцці (1746-1827), французького філософа-просвітителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чеського педагога Яна Амоса Каменського (1592-1670).

2. Друге народження гімнастики. У кінці XVIII - початку XIX ст. в Німеччині в педагогіці під впливом ідей гуманістів склалося протягом філантропістів. У створених ними школах - філантропінах - важливе місце зайняла система фізичного виховання - гімнастика, яку розробили і викладали Г. Фіт (1763-1836), І. Гутс-Мутс (1759-1839). Завершив створення системи німецької гімнастики Ф. Л. Ян (1778-1852), який розробив гімнастичну систему, названу «Турне», і обогатившую німецьку гімнастику вправами на перекладині (турніку), кільцях, брусах і коні. Оригінальні системи гімнастики були створені: у Франції Ф. Аморос (1770-1847), в Швеції (шведська) П.-Г. Лінгом (1776-1839), а в Чехії (сокільська) - Мирославом Тирш (1832-1884).

Непросто встановити, коли гімнастика, система фізичного виховання, стала видом спорту. Відомо, що в 1817 р. 80 учнів Ф. Аморос провели публічні змагання в Парижі, що в Греції, в Афінах, починаючи з 1859 р., Нераз робилися спроби відродити античні Олімпійські ігри, і проводилися змагання з багатьох видів фізичних вправ і гімнастики. Можна припустити, що учні Ф. Яна намагалися мірятися силами, змагатися у виконанні вправ, а учні М. Тирш – «соколи» - проводили зльоти, на яких гімнасти демонстрували свої успіхи і, природно, ці успіхи якось порівнювалися. Але все це епізоди. Визнаним видом спорту гімнастика стала в 1896 р., Коли була включена в програму перших сучасних Олімпійських ігор. І з тих пір залишається їх справжньою прикрасою.

З перших Олімпійських ігор основу змагань гімнастів складали вправи на гімнастичних снарядах: коні, кільцях, брусах, перекладині і в опорних стрибках, а з 1932 р. (Лос-Анджелес, США) і у вільних вправах. Проте, віддаючи данину гімнастики - системі фізичного виховання, і залежно від змісту

гімнастики в країні-організаторі Олімпійських ігор, в програму змагань включалися додаткові вправи, що служили різнобічної фізичної підготовки - лазіння по канату, спринтерський біг, стрибки у висоту, довжину і з жердиною, штовхання ядра. На Олімпійських іграх розігрується командна першість, першість у багатоборстві та першість за окремими видами багатоборства.

Спочатку на олімпійський гімнастичний поміст виходили лише чоловіки, а в 1928 р. (Амстердам, Нідерланди) вперше змагалися і жінки. Щоправда, наступні, X Ігри (1932, Лос-Анджелес, США), вони пропустили, але з XI Ігор (1936, Берлін, Німеччина), брали участь постійно у всіх іграх. Спочатку жінки змагалися тільки в командній першості, а з XV Ігор (1952, Гельсінкі, Фінляндія) заперечують і особиста першість у багатоборстві - опорні стрибки, бруси, колода, вільні вправи - і за окремими видами. З XI Ігор програма змагань чоловіків стабілізувалася і прийняла сучасний вигляд - шестіборство: вільні вправи, кінь, кільця, опорні стрибки, бруси, перекладина.

Гімнастика як вид спорту і цілісна система фізичного виховання зародилася в Древній Греції. Про позитивний вплив регулярних занять гімнастикою на гармонійний розвиток особистості писали і говорили Гомер, Арістотель і Платон. Крім звичних для нас загальнорозвиваючих і спеціальних вправ гімнастика древніх греків включала в себе плавання, біг, боротьбу, бокс, їзду (верхову і на колісницях) і т.д. За однією з версій, саме слово «гімнастика» походить від грецького «gymnos» (оголений): як відомо, давньогрецькі атлети виступали на змаганнях без одягу.

Ранні християни вважали гімнастику «сатанинським винаходом», протиставляючи плотське, тобто «Гріховне» її початок - під яким, перш за все, малася на увазі нагота атлетів, - духовному, піднесеного. У 393 гімнастика була офіційно заборонена. У давнину з гімнастикою були знайомі не тільки греки. Приміром, у Китаї та Індії декілька тисячоліть тому теж практикувалися гімнастичні вправи - в основному в лікувальних цілях. Вже тоді були відомі і спеціальні пристосування, схожі на деякі сучасні гімнастичні снаряди. Так, у стародавньому Римі для навчання основам верхової їзди використовувалося якусь подібну відомого нам «коня».

З початком європейського Відродження знову прокидається інтерес до гімнастики древніх греків: мислителями Ренесансу вона сприймається як засіб зміцнення здоров'я і загальнофізичного розвитку людини. Поступово закладаються теоретичні основи системи фізичного виховання (Руссо, Песталоцці та ін.) Безпосереднім попередником сучасної спортивної гімнастики в XVI-XVII ст. стала вельми популярна тоді вольтижировки (вправи і стрибки)

на столі і коні, лазіння по жердині і стінці, підтримання рівноваги на канаті і деревах.

3. Розквіт і занепад.

Зародження і розвиток сучасної спортивної гімнастики. У XVIII - початку XIX ст. в Німеччині формується система фізвиховання, в основу якої було покладено гімнастика. Зачинателем німецького гімнастичного руху став Ф.Л. Ян. Він значно розширив «гімнастичну область» і винайшов нові вправи і снаряди (включаючи поперечину і бруси), заклавши тим самим основи сучасної спортивної гімнастики. У 1811 Ян відкрив першу гімнастичну майданчик (недалеко від Берліна), а п'ять років по тому опублікував - разом з одним зі своїх учнів Є. Айзелемом - книгу *Німецька гімнастика*: у ній містилися описи основних вправ і необхідні методичні рекомендації. Приблизно до цього часу відносяться і перші публічні виступи гімнастів.

Власні системи фізвиховання розроблялися в Чехії, Швеції та Франції, а трохи пізніше - і в Росії. У цей період культивувалися вправи на снарядах і опорні стрибки. Хоча вільні вправи в тому чи іншому вигляді були відомі ще кілька століть тому (наприклад, за виступами бродячих циркових труп, демонстрували серед іншого незвичайні номери на підлозі або на землі), як одна з гімнастичних дисциплін вони отримали визнання не відразу.

У своєму розвитку спортивна гімнастика пройшла кілька етапів: з часом змінювалися вимоги до неї і, відповідно, її зміст. Історія гімнастики XIX ст. багато в чому визначалася протиборством двох принципово різних систем: шведської, в якій упор робився, перш за все, на вільні вправи (в широкому сенсі), і німецької, тяжіла до вправ на снарядах.

У середині сторіччя в Німеччині з'являються перші закриті гімнастичні зали (до цього діяли лише відкриті майданчики). Починає проводитися офіційні змагання зі спортивної гімнастики. У другій половині XIX ст. Європа, а пізніше і Америка переживають справжній гімнастичний бум.

А наступне століття можна з повним правом назвати «століттям гімнастики». Хоча сучасна програма гімнастичних змагань визначилася далеко не відразу. До того ж проходили вони незвично. Змагання гімнастів нерідко влаштовувалися на відкритому повітрі. Не існувало спочатку і єдиних технічних вимог до гімнастичним снарядів: часто національні збірні приїжджали на міжнародні змагання з власним «реквізитом».

До Другої світової війни успішніше за інших виступали гімнасти Німеччини, Чехословаччини, Франції, Італії, Швейцарії Фінляндії, США, Югославії, Угорщині. У 50-ті у світову гімнастичну еліту увійшли

спортсмени СРСР і Японії, пізніше - Румунії, Китаю та Болгарії, а з розпадом СРСР - представники Росії, України і Білорусії.

Міжнародна Федерація гімнастики.

У 1881 створюється Європейська гімнастична федерація (ФЕГ), у неї спочатку входили всього три країни: Бельгія, Франція і Голландія. Засновником і першим президентом Федерації став бельгієць Ніколас Куперус.

У 1921 - з появою у складі ФЕГ перший неєвропейських країн - вона реорганізується в Міжнародну Федерацію гімнастики (ФІЖ), яка зараз об'єднує спортивну гімнастику і суміжні дисципліни: загальну гімнастику, художню гімнастику, стрибки на батуті, спортивну аеробіку і акробатику. ФІЖ - найстаріше міжнародне спортивне об'єднання. І одне з найчисленніших: на січень 2002 у Федерації склалися 125 країн. У різних клубах у всьому світі гімнастикою зараз займаються більше 30 мільйонів чоловік. У світових і континентальних першостях беруть участь у цілому близько 2 500 майстрів.

Європейський гімнастичний союз. Цікаво, що першість Європи зі спортивної гімнастики стали розігрувати задовго до того, як у Старому Світі з'явився відповідний керівний орган.

У 1955 відбувся перший чемпіонат Європи серед гімнастів-чоловіків. Два роки по тому в боротьбу за європейське «золото» вступили і жінки. Аж до середини 1980-х чемпіонати Європи проводилися під егідою ФІЖ, - причому змагання серед чоловіків і серед жінок проходили в різний час і в різних країнах. У 1982 створюється Європейський гімнастичний союз (УЕЖ). Чемпіонат Європи 1986 в Німеччині став першим, який Союз організував і провів самостійно - без допомоги Міжнародної Федерації (в тому ж році до складу УЕЖ вступив СРСР).

В даний час в Союз входить 46 країн. УЕЖ - одне з найчисленніших і активних спортивних об'єднань континенту. Крім чемпіонату, розігрується Кубок Європи, проводиться безліч інших змагань (для різних вікових груп), фестивалів та інших заходів, пов'язаних зі спортивною гімнастикою.

Найтитулованіший «європеець» серед гімнастів - югослав Мирослав Церар, двічі вигравав звання абсолютного чемпіона континенту і завоював, у загальній складності, 21 медаль (з них 9 золотих).

Спортивні види гімнастики.

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА (грец. gymnastike, від gymnazo - вправляти, треную), один з найдавніших видів спорту, що включає в себе змагання на різних гімнастичних снарядах, а також у вільних вправах та опорних стрибках. В даний час на міжнародних турнірах гімнасти розігрують 14 комплектів нагород: два в командному заліку (чоловіки та жінки), два в

абсолютному, індивідуальній першості (чоловіки та жінки) і десять в окремих видах багатоборства (4 - у жінок, 6 - у чоловіків).

У програмі Олімпійських ігор з 1896. Гімнастика є технічною основою багатьох видів спорту, відповідні вправи включаються в програму підготовки представників самих різних спортивних дисциплін. Гімнастика не тільки дає певні технічні навички, але й виробляє силу, гнучкість, витривалість, почуття рівноваги, координацію рухів.

Питання для самоконтролю

1. Як і де відбувалось зародження гімнастики як виду спорту?
2. Звідки походить гімнастика?
3. Дайте характеристику періоду розквіту та занепаду гімнастики.
4. Коли відбулося друге народження гімнастики?
5. Коли було створено Європейську гімнастичну федерацію (ФЕГ), (ФІЖ) Міжнародну Федерацію гімнастики, Європейський гімнастичний союз (УЕЖ)?
6. З якого року гімнастика у програмі Олімпійських ігор?
7. Яке місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання?
8. Хто є президентом (ФІЖ) Міжнародну Федерацію та федерації гімнастики в Україні?

Лекція № 3



Змістовий модуль І: Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема: Гімнастична термінологія.

Мета вивчення: сформувані знання складної системи термінів і правил користування ними у процесі пояснення та запису вправ. Гімнастична

термінологія є специфічною, а фізичні вправи, які використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються у звичайній діяльності людини. А тому під час опису вправ з гімнастики студенти повинні вміти користуватися умовними позначеннями-термінами, що дає змогу складні рухи визначати одним або кількома словами.

План

1. Історія розвитку гімнастичної термінології
2. Значення гімнастичної термінології.
3. Основні вимоги до гімнастичної термінології.
4. Основні терміни.
5. Правила вживання гімнастичної термінології.

Література:

1. Лящук Р.П. Огністий А.В. Гімнастика в 2 част., Тернопіль. 2001.
2. Худолій О.М. Х98. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 464 с: іл. 182 сторінки.
3. Типова овітня програма 1-4 класи <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Shyyan.pdf>
4. Навчальна програма загальна середня освіта <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>

Основні тези лекції:

I. Історія розвитку гімнастичної термінології

Гімнастичну термінологію, яка функціонує тепер, уведено в 1938р. До того часу в гімнастиці вживали термінологію, перекладену в 1911р. з чеської мови російською одним із діячів сокольської гімнастики М.В.Манохінін. Вона не враховувала особливості російської мови, засмічувала мову незрозумілими словами. Так, наприклад, для вправ на приладах вживати такі терміни: "велевишлих" (оберт у висі), "всклепка" (підйом розгином), "мети" (перемахи на коні з ручками), "скорочка" (зігнути ноги), "отбочка" (боком) і т.д.

Для позначення рухів руками було вжито дієслово "ручить", якого в російській мові немає, для рухів ногами введено слово "ножить". Для визначення напрямку руху або кінцевого положення використовували терміни: "предручить" (руки вперед), "взручить" (руки вгору), "заручить" (руки назад), "вножить" (ногу вбік) і т.д. Усе це робило термінологію незрозумілою, малодоступною. Така термінологія не могла сприяти успішному розвитку гімнастики в нашій країні. Тому в 1933р. на Всесоюзній гімнастичній конференції було розглянуто питання

про її заміну. У 1938 р. така термінологія була опублікована й рекомендована для загального вживання. На Всесоюзній гімнастичній конференції 1965 р. були прийняті зміни й поправки такого характеру: всі порядкові вправи були включені до стройових, замінено терміни підйому "зависом" і "верхом" термінами "підйом на правій (лівій)", "підйом правою (лівою); замість "СТІЙКА на кистях" - "стійка на руках", термін "ластівка" замінено терміном "рівновага". Введено новий термін "переліт" для означення руху гімнаста над приладом із відпусканням рук і переходом у вис та ін. Щоб зробити терміни доступними, автори спиралися на основний словниковий фонд і граматичну будову рідної мови.

Слід зазначити, що з розвитком гімнастики виникли так звані "народні" терміни: "берізка", "жабка", "колесо", "крокодил", "шпагат", "міст" та ін.

Утворення сучасної гімнастичної термінології, здійснене на базі словникового фонду рідної мови, зробило її зрозумілою, зручною для вивчення, доступною широким колам фахівців фізичного виховання і спорту.

Історична довідка створення сучасної гімнастичної термінології

1933 р. - зроблено доповідь на Всесоюзній конференції з питань удосконалення термінології.

1934 р. - опубліковано додаток із термінології до книги «Гімнастика».

1937 р. - утворено комісію у складі П.Л.Орлова, М.О.Бражника, П.С.Егнатошвілі з питань удосконалення термінології.

1957 р. - проведено Всесоюзну дискусію з питань гімнастичної термінології.

1959 р. - видано посібник із термінології.

1960,1963р.- проведено методичні конференції з питань удосконалення термінології.

1965 р. - затверджено поправки до гімнастичної термінології.

1968 р. - видано посібник А.П.Брикін «Гімнастична термінологія».

1975 р. - видано підручник "Гімнастика" А.П.Жалія і В.Д.Палиги українською мовою.

II. Значення гімнастичної термінології.

Термін - слово або словосполучення, що точно і стисло визначає предмети, явища, відношення, особливості у сфері виробництва, медицини, мистецтва, спорту та громадського життя. Гімнастична термінологія розвивалась і розвивається та вдосконалюється разом з розвитком гімнастики.

Гімнастична термінологія має свої особливості. Вона становить складну систему термінів і правил користування ними у процесі пояснення та запису вправ. Специфіка гімнастичної термінології полягає в тому, що фізичні вправи, які використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні й рідко зустрічаються у звичайній діяльності людини.

Якщо під час опису гімнастичних вправ або проведення занять користуватися звичайною мовою, то неминуча багатослівність і зайва трата часу на пояснення назви вправи. Так, щоб пояснити своїми словами термін "упор лежачи", потрібно більше десятка слів. Тому під час опису вправ з гімнастики користуються умовними позначеннями-термінами, що дає змогу складні рухи визначати одним або кількома словами.

Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Кожний термін включає в себе ціле поняття.

Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправи. Спортсмен розуміє, як виконувати ту чи іншу вправу (розгином, обертом, дугою, зігнутих, прогнутих, поступово, швидко і т.д.). Крім того, термінологія сприяє створенню готовності спортсменів до осмисленого виконання рухових завдань.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що термінологія сприяє кращому запам'ятовуванню вправ, техніки їх виконання.

Спостереження показали, що досконале оволодіння термінологією - справа нелегка. Студенти III - IV курсів, проходячи педагогічну практику в школах, часто відчують труднощі під час пояснення термінології; вони допускають багато помилок у подачі команд і в поясненні комбінацій, не завжди вміють розібрати класифікаційну програму з гімнастики, роблять багато помилок в конспектах, описуючи вільні вправи і вправи на гімнастичних приладах. У процесі навчання студенти розуміють пояснення викладача, порівняно легко орієнтуються в знайомих елементах, з'єднаннях, комбінаціях і можуть виконати завдання без демонстрації. Але розповісти про те, що вони зробили, відповідно до вимог термінології більшість з них не може. Під час розповіді вони часто допускають неточності, багатослівність, перекирчують і плутають терміни. Тому мало розуміти термінологію, треба ще й досконало володіти нею.

Підсумовуючи, треба відзначити:

1. Гімнастична термінологія дає змогу точно, стисло й доступно називати та записувати гімнастичні вправи.
2. Гарантує точну назву гімнастичного елементу.
3. Дає змогу краще запам'ятовувати вправи.
4. Без доброго засвоєння гімнастичної термінології неможлива культура праці в галузі фізичної культури і спорту.

III. Основні вимоги до гімнастичної термінології

1. Доступність.
2. Точність.
3. Стислість.

Доступність гімнастичної термінології забезпечується точним добором термінів і правильним уживанням їх. Під час добору термінів слід спиратися на основний словниковий фонд мови. Така термінологія є життєвою, бо вона розвивається разом із рідною мовою.

Точність назви й запису вправи зумовлюється правилами створення термінів і їх вживання. Термін повинен створювати виразне уявлення про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання. Точність зумовлюється недопустимістю різного тлумачення гімнастичних термінів.

Стислість. Стислості назви й запису вправ досягають переважно за допомогою умовних термінів, які скорочують опис у кілька разів.

IV. Основні терміни

Терміни, що стосуються гімнастичного приладдя.

1. *Вісь* - поздовжня лінія, що проходить через робочу частину приладу (на брусах - уздовж жердин, на к/махах, - уздовж його тіла, на кільцях - уявна лінія через точки хвату і т.д.).

Назву окремих частин гімнастичних приладів визначають залежно від положення гімнаста (права, ліва жердина, ліва рука на коні, ближча, дальня частина - стрибки і т.д.).

2. *Хвати.*

Хват - спосіб, за допомогою якого гімнаст тримається за прилад:

- 1) *хват зверху* - хват, при якому великі пальці рук повернуті в середину;
- 2) *хват знизу* - хват, при якому великі пальці рук повернуті назовні;
- 3) *різний хват* - одна рука хватом зверху, друга - знизу;
- 4) *зворотній хват* - хват, при якому руки повернуті всередину, а великі пальці - назовні;
- 5) *схресний хват* - хват, при якому ліва (права) рука буде у хваті з правого (лівого) боку над правою (лівою) рукою чи під нею;
- 6) *широкий хват* - хват, при якому руки розміщені ширше плечей;
- 7) *вузький хват* - хват, при якому руки розміщені вужче плечей;
- 8) *глибокий хват* - хват, при якому кисті рук зігнуті й лежать на приладі зверху.

3. *Положення гімнаста відносно приладу й підлоги*

Назви положення гімнаста визначають відносно його розташування щодо приладу й підлоги -спереду, ззаду, боком, поздовж і впоперек:

- 1) *спереду* - гімнаст повернутий обличчям до приладу або підлоги;
- 2) *ззаду* - гімнаст повернутий спиною до приладу або підлоги;
- 3) *боком* - гімнаст повернутий правим чи лівим боком до приладу;
- 4) *поздовж* - плечова вісь гімнаста паралельна осі приладу;

5) *уперед* - плечова вісь гімнаста перпендикулярна до осі приладу.

4. Назва основних вправ

В.П. - (вихідне положення) - положення гімнаста, з якого починається виконання вправи.

Кінцеве положення - положення, яким закінчується вправа. Інколи кінцеве положення попередньої вправи є в.п. для наступної (поточний метод виконання загальнорозвиваючих вправ).

Вис - положення гімнаста на приладі, при якому його плечі розміщені нижче приладу.

Мішаний вис - при якому гімнаст має додаткову опору якоюсь частиною тіла, найчастіше ногами.

Упор - положення гімнаста, при якому його плечі розміщені вище приладу.

Мішаний упор - різновид упору, при якому гімнаст має додаткову опору об прилад чи підлогу якоїсь частини тіла, найчастіше ніг.

Сід - таке положення гімнаста, коли опори руками об підлогу немає.

Підйом - перехід в упор з вису або з нижчого упору.

Спад - перехід з упору у вис або в нижчий упор.

Стійка - вертикальне положення тіла (на голові, на лопатках, на плечах, на руках і т.д.)

Розмахування - маятникоподібний рух окремих частин тіла або всього тіла відносно приладу.

Мах - маятникоподібний рух окремих частин тіла відносно інших або всього тіла відносно приладу в одному напрямі.

Перемах - переміщення однієї або обох ніг через прилад.

Схрещування - два перемахи, виконані назустріч один одному.

Коло - рух по замкнутій кривій.

Поворот - обертальний рух тіла навколо вертикальної осі.

Оберт - коловий обертальний рух навколо осі приладу.

Стрибок - злет після відштовхування ногами або руками від точки опори.

Зіскок - стрибок з приладу.

Перекат - рух вперед або назад із послідовним доторканням частинами тіла доопори без перевертання через голову.

Переверот - коловий рух тіла через голову із проміжною опорою.

Сальто - повний коловий, безопорний рух із перевертанням тіла через голову (зігнувшись, прогнувшись).

V. Правила вживання гімнастичної термінології.

Правила гімнастичної термінології можна поділити на такі категорії:

1) правила скорочення опису вправ;

- 2) правила, що уточнюють запис і назву вправ;
- 3) правила запису і називання вправ.

Правила скорочення

Для стислого описування рухів, а також у зв'язку з тим, що вправи виконуються згідно з правилами, в окремих випадках можна не вимовляти й не записувати деякі слова та терміни, які часто зустрічаються.

Із запису і назв вправ виключають такі слова: «з прямими ногами (руками)», «ноги разом», «долонями вниз» у положенні руки в сторони і «долонями всередину» в положенні руки вниз, уперед і вгору; «дугами вперед», коли треба підняти руки вгору з положення руки вниз, і навпаки; «тулуб» під час виконання нахилів, але при поворотах слово «тулуб» вказується і в назві, і в запису, (нахилили уперед, але поворот тулуба направо); «нога» під час виконання перемахів; «зігнувшись» під час виконання нахилів, але слово «прогнувшись» у запису залишається; «спереду», «підняти», «виставити», «опустити» під час виконання рухів ногами й руками; «нога» у виразах: права (ліва) нога ззаду (крок правою вперед і т.д.): «вперед» під час виконання перемахів; «хвatom за ручки» під час опису вправ на коні.

Виключають слова, що визначають кінцеві положення рухів, якщо без вказівок опис буде зрозумілим. Наприклад, виконуємо підйоми правою (лівою), на правій (лівій) нозі, немає потреби вставляти слова «в упор правою» або в упор при виконанні всіх підйомах на всіх приладах.

Правила уточнення запису вправ

Правила, що уточнюють назву й запис вправ, такі: усі рухи окремими частинами тіла дістають назву залежно від положення відносно тулуба, а не горизонту (з положення «лежачи на спині» руки вперед). У назвах і при записуванні рухів руками замість слова «рухом» користуються словами «дугою», (дугами). Розглянемо можливий напрям рухів з основних вихідних положень:

- 1) руки в сторони - дугами: вниз, вгору, уперед і назад;
- 2) руки вперед - дугами: вниз, догори; усередину і назовні;
- 3) руки вниз і вгору - дугами вперед, назад; усередину, назовні, вправо, вліво.

Рекомендується такий порядок слів у записі й назвах рухів руками:

- 1) спосіб;
- 2) напрям;
- 3) назва кінцівок;
- 4) кінцеве положення.

Наприклад, з положення "руки в сторони" треба записати: "дугами донизу руки вгору". Якщо рух здійснюється кількома частинами тіла одночасно, то

прийнято записувати їх у такій послідовності: рух ногами, потім тулубом, руками, головою.

Наприклад, "праву в сторону на носок, нахил вправо, руки за голову, поворот голови направо.

Повороти на 45°, 90°, 180° градусами не позначають, а записують слова "півповороту направо" і т.д. У всіх інших випадках говорять: "Поворот направо (наліво), на 360°, 540° і т.д. градусів". У гімнастичній термінології дві крапки /:/, кома /,/ , тире /- /, сполучник "і", прийменник "з" мають особливі умовні значення. Зокрема, при записуванні вправ на гімнастичних приладах: тире /- / ставиться між елементами в комбінації, де можлива пауза; кома /, / показує черговість елементів у комбінації без паузи; сполучник "і" свідчить, що наступний елемент треба виконувати після закінчення попереднього без зупинки; прикметник "з" показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього.

Приклад записування вправ на перекладині: "з розмахування у висі, підйом розгином - оберт назад - спад у вис зігнувшись і підйом правою перемах правою назад - зіскок дугою." (Так само і при описуванні вільних вправ і загальнорозвиваючих вправ).

Правила записування і називання вправ

З запису чи назви гімнаст повинен дізнатися, з якого вихідного положення виконувати вправу, спосіб і напрям руху, точно уявити, яка частина тіла здійснює рух і на якій частині приладу, а також у якому положенні вправа закінчується. Немає потреби щоразу називати вихідне положення для наступного елемента, коли воно є кінцевим положенням попереднього.

Форми запису гімнастичних вправ

Існують різні форми запису гімнастичних вправ. У практиці роботи прийнято такі форми запису:

Загальний запис

Користуються цією формою запису при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників і підручників, а іноді конспектів уроків. Наприклад, у навчальній програмі найчастіше трапляється такий запис: вправи для м'язів тулуба: нахили, повороти, упори і т.д. або загальнорозвиваючих вправ без предметів, для верхніх і нижніх кінцівок, тулуба, перекиди вперед і назад з різних вихідних положень і з'єднань.

Конкретний запис

Ця форма використовується в підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах і т.д., там, де повинні бути єдині вимоги й де

недопустимі різні тлумачення. Наведемо кілька прикладів застосування такої форми записування гімнастичного матеріалу.

Графічне записування вправ

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

Записування загальнорозвиваючих вправ

На практиці встановлено такий порядок записування: порядковий номер вправи; вихідне положення; назва вправи (нахили, повороти, присідання і т.д.); напрям рухів (вправо, вліво, уперед, назад, вниз, угору і т.д.); кінцеве положення руху; рахунок, під який виконується вправа.

Записування вільних вправ

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

Вільні вправи записуються в такій послідовності:

1. Назва вправи.
2. Музичний супровід.
3. Вихідне положення.
4. Зміст вправи з визначенням рахунку (вісімками, об'єднуючи їх римськими цифрами).

Приклад

В.П. - стійка по діагоналі в о.с.;

I (вісімка)

- 1 - руки в сторони, праву ногу вперед;
- 2-3 - два - три кроки, вальсет;
- 4 - переворот уперед;
- 5 - падіння вперед на зігнуті руки;
- 6 - розігнути руки, упор, присівши на правій, ліву в сторону;
- 7 - коло правою;
- 8 - змінити положення ніг;

II (вісімка)

- 1 - коло лівою;
- 2 - упор присівши;

- 3 - встати;
- 4 - рівновага на правій;
- 5 - 8 - витримка.

Записування вправ на гімнастичних приладах

Спочатку ставлять назву приладу (бруси, кінь і т.д.), потім записують вихідне положення (з розбігу, вису, упору і т.д.) і назву вправи (стійка на руках, оберт, підйом, спад і т.д.). Після цього записують спосіб і напрям виконання вправи (силою, махом, розгином, обертом, наліво, вперед і т.д.) і нарешті кінцеве положення вправи чи зіскоку з приладу.

Приклад.

Бруси: з розмахування в упорі на руках підйом махом вперед махом назад стійка на плечах - перекид вперед в сід ноги нарізно - перемах всередину і мах назад - махом уперед зіскок вліво (вправо) з поворотом кругом.

В обов'язкових вправах кожний елемент або окремі з'єднання, які не можна розчленувати, записуються з нового рядка для визначення їх складності в балах.

Приклад.

Кільця:

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

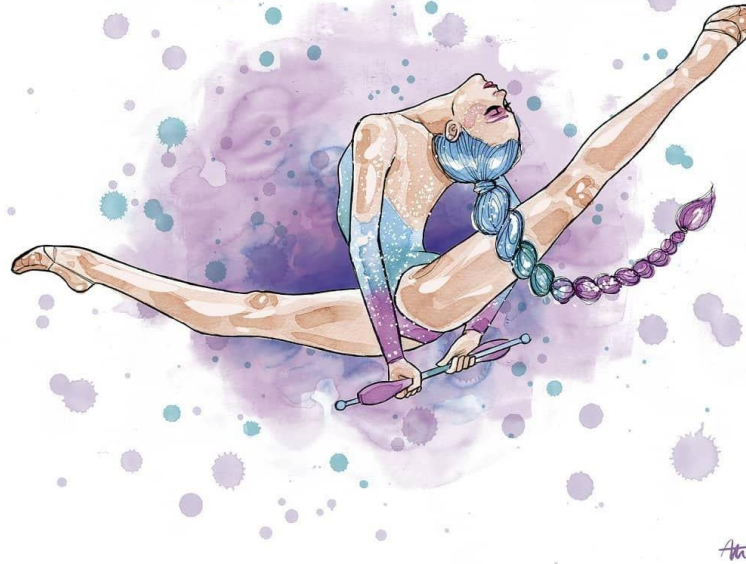
Під час проведення занять слід особливу увагу звернути на гімнастичну термінологію і поки учень не набув потрібного спортивного досвіду й не дістав чіткого уявлення про вправу, не можна вживати лише терміни. У такому разі треба доповнювати пояснення звичайною розмовною мовою.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть хронологія розвитку гімнастичної термінології.
2. Яке значення має гімнастична термінологія?
3. Що таке гімнастична термінологія?
4. Які основні вимоги до гімнастичної термінології?
5. Назвіть основні положення рук та ніг.
6. Назвіть основні терміни що стосуються гімнастичного приладдя.
7. Назвіть спосіб, за допомогою яких гімнаст тримається за прилад:
8. Назвіть назви положення гімнаста визначають відносно його розташування щодо приладу й підлоги.
9. Назвіть назви основних вправ.
10. На які категорії можна поділити правила гімнастичної термінології

11. Які форми запису гімнастичних вправ ви знаєте?
12. Як записують вправи на гімнастичних приладах?
13. Як записують вільні вправи?

Лекція № 4



Змістовий модуль 2. Засоби гімнастики

Тема 4: Засоби гімнастики та їх класифікація

Мета вивчення: ознайомлення з засобами гімнастики, які використовуються на практиці.

Література:

1. Ляшук Р.П. Огністий А.В. Гімнастика в 2 част., Тернопіль. 2001.
2. Худолій О.М. Х98. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 464 с: іл. 182 сторінки.

План

1. Зміст і засоби гімнастики.
2. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ:
 - 2.1. Стрйові і порядкові вправи.
 - 2.2. Підготовчі вправи.
 - 2.3. Загальнорозвиваючі вправи.
 - 2.4. Прикладні вправи.
 - 2.5. Вільні вправи.
 - 2.6. Акробатичні вправи.
 - 2.7. Стрибки.
 - 2.8. Вправи на гімнастичних приладах.

Основні тези лекції:

1. Зміст і засоби гімнастики

Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), в побуті («зарядка»), в лікувальних закладах (лікувальна гімнастика). Вони є одним з засобів спеціальної або загальної фізичної підготовки спортсмена.

Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються в групи які називаються **засобами гімнастики**:

До найтипівіших вправ, які становлять основу засобів гімнастики, належать вправи: загальнорозвиваючі, стройові, акробатичні, хореографічні, на гімнастичних приладах, стрибкові, з художньої гімнастики, прикладні (ходьба, біг, лазіння та перелазіння, подолання перешкод, перенесення вантажу тощо). Щоб полегшити вибір гімнастичних вправ для розв'язання тих чи інших завдань, їх умовно поділяють на такі групи:

- ✓ Вправи для загального розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму (стройові й загальнорозвиваючі тощо);
- ✓ Вправи для формування життєво потрібних навичок і вмінь (різноманітні варіанти ходьби і бігу, лазіння тощо);
- ✓ Вправи для розв'язання завдань спеціалізованого вдосконалення рухових якостей і здібностей, оволодіння технічною майстерністю (спортивні види гімнастики).

2. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ:

2.1. *Стройові і порядкові вправи*, що проводяться при вирішенні ряду допоміжних завдань заняття.

Стройові вправи — це найбільш економні способи шиккування, побудова шеренги, колони, кола; виконання стройових команд і прийомів, перебудова строю й елементи фігурного марширування та інших дій, які виконуються відповідно до команд і правил Стройового статуту Збройних Сил.

Різновиди стройових і порядкових вправ, які застосовуються залежно від умов занять і контингенту учнів (стать, вік, підготовленість), сприяють: вихованню доброї постави і розв'язанню важливих гігієнічних завдань; набуванню навичок колективно пересуватися і військово-прикладних навичок, удосконаленню навичок різноманітних способів пересування.

Стройові і порядкові вправи поділяються на:

1. Прийоми (стройові і порядкові).
2. Дії на місці.
3. Дії в русі.

4. Спеціальні вправи на місці і в русі.

1. Прийоми шикування та перешиккування.

1. Прийоми (стройові і порядкові).

2. Дії на місці.

Шикування та перешиккування

Для шикування в одну шеренгу подається команда «В одну (дві, три і т.д.) шеренгу – ставай!». Учні займають свої місця в певному ладую

Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки. Для цього треба розрахувати учнів на перший і другий, а потім подати команду «У дві шеренги – шикуйся!». Другі номери роблять крок назад лівою, крок правою убік і, приставивши ліву ногу, стають за першими.

Щоб перешикуватися з двошеренгового ряду в одно шеренговий, подається команда «В одну шеренгу – шикуйся!». За цією командою другі номери роблять крок лівою вбік, правою вперед і, приставляючи ліву, стають на свої місця. Після повороту кругом перешиккування у дві шеренги виконують так: другі номери роблять крок правою вперед, лівою вбік, приставляють праву і стають попереду перших. Повернення в одну шеренгу здійснюється у зворотному порядку. Перешиккування з колони по одному в колону по двоє і навпаки на місці виконується за командою «В колону по двоє – шикуйся!». Другі номери роблять крок правою вбік, лівою вперед, приставляють праву і стають поряд з першими.

Перешиккування з колони по двоє в колону по одному виконується за командою «В колону по одному – шикуйся!». Другі номери роблять крок правою назад, лівою вбік і приставляють праву.

Під час руху подається команда «В колону по двоє – руш!». За цією командою направляючий іде в півкроку, другі номери виходять управо, з лівої ноги роблять повний крок і займають місце поруч з першими. Для перешиккування з колони по два в колону по одному подається команда: «В колону по одному – руш!». За цією командою перші номери йдуть повним кроком, а другі – в півкроку і в міру звільнення місця стають за першими.

3. Дії в русі.

Перешиккування поворотами під час руху з колони по одному в колону по двоє, по троє, четверо і т. д. Виконується за командою «на ліво (направо) по двоє (троє, четверо і т.д.) – руш!». Після цієї команди учні одночасно повертаються парами, трійками, четвірками і т.д. і йдуть, рівняючись у потилицю і направо, додержуючись зазначеної дистанції та інтервалу.

Різноманітні перешиккування здійснюються за допомогою дроблення, зведення, розведення і злиття.

Дроблення колони здійснюють за командою «Направо і наліво в колони по одному в обхід – руш!». За цією командою перший учень іде праворуч в обхід, другий – ліворуч, третій – праворуч і т.д.

Зведення виконується після дроблення за командою «В колону по двоє через центр – руш!». За цією командою учні в певній точці одночасно повертаються і йдуть в одному напрямку в колону по двоє.

Розведення – дія, протилежна зведенню, виконується за командою «Направо і наліво в колону по одному в обхід – руш!». За цією командою права колона йде праворуч, а ліва – ліворуч.

Злиття – дія, протилежна дробленню; виконується за командою «Через центр у колону по одному – руш!». За цією командою колони, які йдуть у протилежних напрямках зливаються в колону по одному і йдуть через центр.

Перешиковування дробленням, розведенням, зведенням і злиттям можна виконувати в поздовжньому, поперечному і скісному напрямках. За допомогою цих способів послідовно можна перешиковувати групу з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро і т.д.

Перешикування уступом.

Перешикування відбувається після попереднього розрахунку на вказані номери по команді «По розрахунку кроком руш!». Учні виходять вперед на вказану їм по розрахунку кількість кроків. Вчитель веде рахунок до моменту, коли перша шеренга приставить ногу.

Для зворотнього перешикування подається команда: «на свої місця кроком руш!». На рахунок «раз два» всі шеренги повертаються кругом і далі під рахунок вчителя «раз два» заходять на свої місця повертаються кругом.

2. Способи розмикання

Розмикання переставними кроками вправо, вліво, від середини.

Для розмикання колони по троє (по чотири і т.д.) подається команда «Вліво на два (три і т.д.) приставними кроками розім-кнись!». В колони розмикаються послідовно: починає розмикання ліва колона, наступна колона виконувати команду починає тоді, коли попередня зробить один крок. Ліва колона повинна зробити чотири (шість) а наступна – два (три) кроки. Розмикання від середини з колони по чотири виконується за командою «Від середини на два кроки приставними кроками розім-кнись!». Починають розмикання крайні колони які роблять по три кроки; середні колони роблять по одному кроку. Колони по п'ять крайні колони роблять по чотири, друга і четверта – по два кроки, а середня колона залишається на місці. Для змикання подається команда: «Вліво (вправо, до середини) приставними кроками зімк-нись!». Змикання здійснюється у зворотному порядку послідовно. Спочатку змикаються ті колони, які стоять

ближче до колони що залишилася на місці. Розмикання шеренги уступами виконується за різними розрахунками (дев'ять – шість – три на місці або вісім – шість – чотири – два на місці і т.д.). Спочатку подається команда «На дев'ять – шість – три на місці – розрахуйсь!». Після розрахунку подається команда «за розрахунком кроком – руш!». Рівняючись направо, учні роблять відповідну кількість кроків і приставляють ногу. Для зворотного перешикування подається команда «На свої місця кроком – руш!». Усі, хто виходив зі строю повертаються кроком і чітким кроком ідуть на свої місця, де приставляють ногу і повертаються кругом.

Розмикання в колону по три. Спочатку треба, щоб учні розрахувалися. Це виконується за командою «По три – розрахуйсь!». Після цього подається команда «Від середини в колону по три приставними кроками на інтервал три кроки розімкнись!». За цією командою перші номери роблять три кроки вліво, другі – залишаються на місці, а треті – роблять три кроки вправо.

Розмикання в колону по чотири. Команда: «Від середини в колону по чотири приставними кроками на два кроки розімкнись!». Перші номери роблять уліво три кроки, другі – один крок, треті – один крок у право, четверті – три кроки вправо.

Розмикання в колону по п'ять. Команда: «Від середини в колону по п'ять приставними кроками на один крок розімкнись!». Перші номери роблять два кроки, другі один крок уліво, треті залишаються на місці, четверті роблять один крок, п'яті – два кроки вправо. Для змикання подається команда «До середини приставними кроком зімкнись!»

2.2. Підготовчі вправи — це рухи різними частинами тіла в різних напрямках з різною амплітудою, швидкістю і напруженням, що забезпечують як розвиток певних якостей, так і опанування загальних основ руху.

Підготовчі вправи застосовують на заняттях різними видами гімнастики та спорту для розв'язання різних завдань. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики; вони можуть бути певними елементами вільних вправ, вправ на приладах, різних стрибків та прикладних вправ, їх застосовують для розвитку рухових здібностей — сили, гнучкості, координації рухів тощо; вони відіграють роль допоміжних вправ, призначених для підготовки організму до наступної роботи напочатку чи наприкінці заняття, для розв'язання завдань лікувального характеру (у лікувальній гімнастиці) і т.д.

Підготовчі вправи складаються з таких елементів: рухи руками — плечовим поясом, передпліччям, руками в плечових суглобах; рухи ногами — згинання і

розгинання в гомілковому суглобі, рухи в ліктьових і колінних суглобах; рухи тулубом і головою — нахили, повороти і кругові рухи.

2.3. Загальнорозвиваючі вправи - це вправи для загального розвитку всіх частин тіла (без предметів, з предметами, а також на приладах масового типу).

Загальнорозвиваючі вправи без предметів включають в себе основні положення і рухи рук, ніг, тулуба, голови. До них відносяться: основна стійка, стійка ноги нарізно; основні положення прямих рук, положення зігнутих рук; положення ніг; нахили тулуба вперед, назад в сторону, повороти тулуба і голови направо і наліво; нахили голови вперед, назад, вліво, вправо; стрибки на обох і на одній нозі.

Загальнорозвиваючі вправи сприяють загальному фізичному розвитку школярів і мають велике загальноосвітнє значення. Вони незамінні при навчанні дітей правильному диханню і формуванню правильної постави. Можуть бути використані як профілактичні, так і коригуючі вправи.

Загальнорозвиваючі вправи з предметами: з великими і малими м'ячами, гімнастичною палицею, обручем, скакалкою, лавою. Вправи з предметами сприяють розвитку координації рухів, навчають правильно й економно розподіляти м'язову силу, розвивають рухливість в суглобах і ін.

2.4. Прикладні вправи - це вправи, які застосовуються в повсякденному житті, на виробництві, а також у воєнних умовах.

Прикладні вправи — одні з головних засобів основної гімнастики, оскільки можуть застосовуватись у трудовій та оборонній діяльності. До цієї групи вправ належать:

1) *Ходьба* (похідний крок, стройовий крок, крок з пригинанням, крадькома, випадами, високо піднімаючи стегно, на носках, на п'ятах). Ходьба — це найпоширеніший вид фізичних вправ. Різні види ходьби в житті людини становлять один з найважливіших видів м'язової діяльності, простої на вигляд, але складної щодо координації і в значній мірі автоматизованої. Під час ходьби велика кількість груп м'язів виконує динамічну роботу ритмічно і без різкого напруження. Ритмічне чергування роботи і відпочинку м'язових груп під час ходьби (циклічність) створює умови для заспокоєння органів дихання і кровообігу. Застосування ж швидкої, навіть не дуже тривалої ходьби, а також ходьби з більшим силовим навантаженням активно впливає на підвищення інтенсивності діяльності організму.

Ходьбу застосовують для оволодіння її технікою і з прикладною метою, враховуючи широкий вплив її на розвиток органів дихання, кровообігу і м'язової системи.

2) *Біг* (на місці, високо піднімаючи стегно, в сторону, вперед і назад схресним кроком, у напівприсіді, біг прогнувшись, біг стрибками). На відміну від ходьби під час бігу одноопорна фаза руху чергується з фазою польоту.

Біг належить до прикладних способів пересування людини і порівняно з ходьбою є більш динамічною вправою. Вправи з бігу зв'язані з великими вимогами до функцій дихання та кровообігу і тому дуже важливо правильно регулювати навантаження з урахуванням вікових, статевих особливостей і ступеня підготовленості учнів.

3) *Вправи з рівноваги*. Тіло людини постійно, за винятком невеликої кількості положень, перебуває в так званій нестійкій рівновазі. Нестійкою рівновага буває в усіх випадках, коли ЗЦВ тіла перебуває над точкою опори, а лінія ваги проходить через точку опори. Коли площа опори тіла розміщена нижче від ЗЦВ, то його стійкість залежить від взаємного розміщення ЗЦВ і площі опори. Площу опори утворюють опорні поверхні і площа між ними. Чим більше розгорнуті опорні кінцівки і нижче ЗЦВ, тим більша площа опори тіла. Виходячи з цього, в усіх випадках для збереження рівноваги потрібна цілеспрямована робота нервово-м'язового апарату, яка сполучає ЗЦВ і площу опори. Іншими словами, під час зміщення ЗЦВ тіла відбувається координаційна дія м'язових груп, що врівноважує його, тобто нервово-м'язовий апарат зміщує ЗЦВ тіла щодо опори в напрямі, протилежному переміщенню тіла. Щоб зберегти рівновагу під час виконання складних рухів, що пов'язані з новими і незвичайними умовами, потрібні спеціальні рухові навички.

З цією метою в гімнастиці застосовують вправи з рівноваги, під час виконання яких ясно відчувається переміщення ЗЦВ тіла, а тому компенсаторні рухи здійснюються не автоматично, через що і рухи, які сприяють балансуванню, виконуються більш свідомо.

Вправи з рівноваги мають велике значення. Їх питома вага в основній гімнастиці значна і вони є одним з важливих засобів всебічної фізичної підготовки. Метою цих вправ є поліпшення загальної рухової координації, формування уміння швидко виконувати потрібні рухи для збереження рівноваги і вміння застосовувати її в різних умовах.

4) *Лазіння і перелазіння* по гімнастичній стінці, вертикальній, похилій та горизонтальній драбинах, вертикальному, похилому і горизонтальному канатах і жердині. Вправи з лазіння мають в основному силовий характер і з різними формами пересування на приладі за допомогою рук і ніг або тільки рук. Мета систематичного вправлення в лазінні — прищепити учням прикладні навички і сприяти переважно силовому розвитку м'язів плечового пояса та верхніх кінцівок (згинання рук).

5) *Переповзання*. Вправи з переповзання належать до пересування в мішаному упорі. Вони, зважаючи на важкі умови пересування, ставлять перед виконавцями високі вимоги і характеризуються великим навантаженням на опорно-руховий апарат та органи Дихання і кровообігу. Деякі вправи з переповзання (на четвереньках) характерні тим, що розвантажують хребетний стовп від дії сил ваги, сприяють розвитку рухомості хребта і дуже добре впливають на зміцнення м'язів черевного пресу. Тому ці вправи широко застосовують у корегуючій гімнастиці.

6) *Піднімання і перенесення вантажу*. Вправи цієї групи мають великий вплив на опорно-руховий апарат учнів, отже, і на органи дихання та кровообігу.

7) *Метання і ловіння*. Метання і ловіння в різних формах та видах є чудовим засобом розвитку координаційних здібностей учнів, бо для метання предметів на певну віддаль та ціль треба мати тонке і точне м'язове відчуття. Шкільна програма дає можливість на уроках гімнастики широко використовувати різні види метання і ловіння малих м'ячів, надувних і набивних м'ячів, палок, камінців тощо. (В ціль і на дальність).

2.5. Вільні вправи — це вправи, які виконуються різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом), потоково, не перериваючись у вигляді комбінації.

Вільні вправи є одним із видів гімнастичного багатоборства в спортивній гімнастиці, засобом загально-розвиваючого характеру, використання якого спрямовано на розвиток координаційних здібностей, підвищення витривалості. Варіативність елементів, їх комбінування, побудова навчальних і спортивних композицій розвивають творчі здібності учнів.

2.6. Акробатичні вправи — засіб розвитку фізичних здібностей, виховання хоробрості і рішучості. Різні рухи і положення тіла, в тому числі і перевертання через голову, удосконалюють орієнтування в просторі, впливають на внутрішні органи, підвищують їх функціональну стійкість.

Акробатичні вправи можна використовувати як у спортивних видах гімнастики, так і на заняттях з будь-яким контингентом. За допомогою акробатичних вправ виховуються спритність, орієнтування в просторі, сміливість, рішучість, гнучкість та інші якості, які потрібні для досягнення спортивної майстерності, акробатичні вправи є основою вільних вправ як у чоловіків, так і у жінок.

2.7. Стрибки. Прикладні стрибки потребують складних координованих зусиль, характеризуються короткочасним максимальним м'язовим напруженням і належать до ациклічних локомоторних рухів. Вони є цінним засобом фізичного розвитку, збагачують руховий досвід учнів, сприяють підвищенню спортивної майстерності і можуть легко переноситись у повсякденну діяльність.

2.8. Вправи з художньої гімнастики характеризуються рухами руками, ногами і тулубом, які виконуються потоково у вигляді комбінацій подібно до вільних вправ.

Вправи художньої гімнастики — представлені у вигляді танцювальних елементів, вправ з предметами (м'ячем, скакалкою, обручем, стрічкою, булавами і без предметів). В художній гімнастиці застосовуються як спеціальні форми руху, так і різні гімнастичні вправи.

Спеціальні форми руху — це відповідні форми ходьби, бігу, стрибків, повороти, вправи на рівновагу, елементи народних танців, ланцюги вправ, танцювальні комбінації, вправи з предметами, музичні ігри. До інших вправ треба віднести стройові, порядкові, загальнорозвиваючі, прикладні та акробатичні.

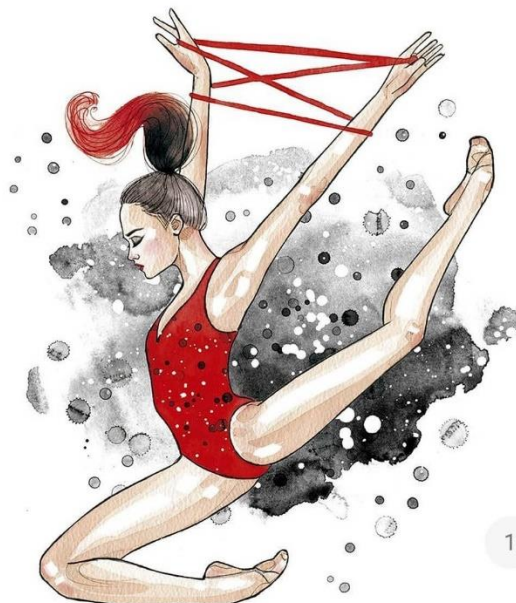
2.9. Вправи на гімнастичних приладах становлять основний зміст спортивної гімнастики.

Вправи на приладах — це переміщення окремих частин або всього тіла гімнаста різними способами і різноманітні його положення на приладах (в умовах вису і упору).

Для виконання висів і упорів можна використовувати наступні прилади: гімнастичну стінку, канат; у дівчат (гімнастичну колоду, бруси різновисокі), у хлопців (кільця, перекладину, бруси паралельні, кінь з ручками).

Питання для самоконтролю

1. Назвіть зміст і засоби гімнастики.
2. Зробіть характеристику окремих груп гімнастичних вправ:
 - Стройових і порядкових вправ.
 - Підготовчих вправ.
 - Загальнорозвиваючих вправ.
 - Прикладних вправ.
 - Вільних вправ.
 - Акробатичних вправ.
 - Стрибків.
 - Вправ на гімнастичних приладах.



Лекція № 5

Змістовий модуль 3. Особливості використання засобів гімнастики.

Тема 9. Вправи для загального розвитку.

Мета вивчення: Формувати знання щодо вправ для загального розвитку, які використовуються на уроках фізичної культури (гімнастики). На сьогодні відомо понад 300 класифікацій фізичних вправ, які використовуються на практиці. Залежно від того, який критерій беруть за основу.

Література:

основна:

1. Лящук Р.П. Огністий А.В. Гімнастика в 2 част., Тернопіль. 2001.
2. Худолій О.М. Х98. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 464 с: іл. 182 сторінки.

додаткова:

1. Бузюно О.І. Гімнастична термінологія. - Луцьк, Надстир'я, 1995
2. Бузюно О.І. Гімнастика в школі.(початкові класи). Луцьк, Надстир'я, 1995

План

1. Класифікації та характеристика фізичних вправ, що використовуються на уроках фізичної культури. Групи фізичних вправ.
2. Вправи для загального розвитку.
3. Методика побудова комплексу ранкової гігієнічної гімнастики.
4. Методика навчання вправам для загального розвитку.

5. Методи фізичного виховання що застосовуються при навчанні вправ для загального розвитку.
6. Методи і прийоми навчання гімнастичних вправ

Основні тези лекції:

I. Класифікації та характеристика фізичних вправ, що використовуються на уроках фізичної культури.

На сьогодні, відомо понад 300 класифікацій фізичних вправ. Залежно від того, який критерій беруть за основу, фізичні вправи можна об'єднати в такі групи.

Приклади класифікації фізичних вправ, що використовуються на уроках фізичної культури.

Групи фізичних вправ.

За анатомо-топографічним принципом

Для м'язів шиї і потилиці, плеча, передпліччя, кисті, спини, живота, тазу, стегна, гомілки, стопи

За м'язовим масивом, задіяним до виконання вправ

Тотального (глобального) впливу

Регіонального впливу

Локального впливу

За режимом роботи м'язів

Динамічні

Статичні

За структурою рухів

Циклічні

Ациклічні

За особливостями енергетичних процесів, що забезпечують м'язову діяльність

Аеробні

Змішані

Анаеробні

За відносною потужністю роботи в циклічних вправах

Помірної потужності

Середньої потужності

Великої потужності

Субмаксимальної потужності

Максимальної потужності

За фізичними якостями

На силу

На прудкість

На витривалість

На спритність тощо

За приналежністю до виду спорту

З гімнастики, баскетболу тощо.

За оздоровчим та розвивальним ефектом

Загально-оздоровчі (динамічні циклічні, на поставу, дихальні, релаксаційні)

Спеціально-оздоровчі (лікувальні) (у розтягуванні, коригувальні) Загальнорозвивальні (стимулюючі) (динамічні циклічні аеробні, на силу, координацію, рівновагу, ідеомоторні, ритмопластичні, рухливі ігри, прийоми самомасажу).

Спеціально-розвивальні. У фізичному вихованні учнів . застосовуються вправи для усіх м'язових груп. При цьому часто виникає необхідність спеціального посилення впливу на одну чи кілька груп м'язів. Як правило така необхідність є наслідком недостатнього рівня розвитку певних м'язів через перенесене захворювання чи порушення у розвитку. Оскільки у дітей, частіше ніж у здорових, діагностуються порушення постави, особливої уваги потребує зміцнення м'язів, які відповідають за формування правильної постави. При виконанні вправ з обмеженим числом задіяних м'язів відбуваються зміни головним чином локального характеру в певних м'язових групах і відповідних відділах нервової системи.

Локальні фізичні навантаження, як правило, не застосовують. Необхідність спеціального посилення впливу на одну чи кілька м'язових груп може бути викликана наслідком перенесеного захворювання чи порушення, коли, наприклад, необхідно відновити працездатність м'язів після перелому. При участі не менше 2/3 загальної м'язової маси тіла спостерігається виражена загальна реакція організму. Для учнів найціннішими є вправи, які залучають у роботу велику кількість м'язових груп. Застосовують головним чином динамічні вправи для різних груп м'язів. Для вирішення спеціальних завдань (наприклад, розвитку витривалості прямих м'язів живота) іноді застосовують статичні вправи. За даними вікової фізіології саме динамічний компонент м'язової діяльності забезпечує адаптивні зміни рухового апарату, а також серцево-судинної, дихальної систем. Тобто мають більший оздоровчий ефект. Тренування організму за допомогою циклічних вправ для розвитку витривалості, сприяє розвитку двох діалектично взаємопов'язаних реакцій: економізації діяльності органів кровообігу і дихання у спокої і сприяє збільшенню діапазону гемодинамічних і респіраторних реакцій на граничні за інтенсивністю фізичні

навантаження, про що ми говорили на першій лекції. Гігієністи розглядають циклічні навантаження як найважливішу в оздоровчому відношенні частину рухового режиму організму, що росте. Ациклічні вправи для цього контингенту учнів придатні для вирішення спеціальних завдань фізичного виховання (ППФП).

Анаеробні навантаження для учнів не *рекомендуються*. Абсолютно протипоказані вправи анаеробного характеру учням, які спрямовані в . після захворювань серця і судин. Анаеробні вправи рідко застосовують на перших етапах занять, оскільки вважають надмірними для організму. На подальших етапах фізичного виховання, можуть бути дозовано застосовані навантаження змішаного характеру. Дослідження свідчать про необхідність комплексного розвитку фізичних якостей учнів. Основою тренувального процесу повинні стати вправи на витривалість, які найбільш позитивно впливають на діяльність серцево-судинної і 37 дихальної систем. Вправи на силу і пружність доцільно вводити в тренувальний процес спочатку дозовано, а потім, по мірі покращення адаптації до фізичних навантажень, здійснювати поступове тренування цих якостей. Вправи на спритність, гнучкість практично не мають протипоказів для учнів.

Класифікації фізичних вправ, що використовуються на уроках фізичної культури запропонована І.Вржесневським і О.Давиденко (2000), ґрунтується на оздоровчому та розвивальному (стимулюючому) ефекті. Виділяють: *загально-оздоровчі і спеціально-оздоровчі та загально-розвивальні і спеціально-розвивальні*. Для дітей, що мають відхилення в стані здоров'я, фізичні вправи використовуються у представленій послідовності. Вправи даних категорій — основний елемент змісту заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості. За їх допомогою досягається необхідна рухова активність, що забезпечує оздоровчо-розвиваючу дію на ослаблений організм. Загальнооздоровчі вправи, спрямовані на досягнення загального неспецифічного оздоровчого ефекту, вони використовуються при будь-яких захворюваннях.

Сюди відносять: *динамічні циклічні, для формування правильної постави, дихальні, релаксаційні*. Особливість оздоровчих вправ полягає в тому, що створюючись протягом сотень, а деколи і тисяч літ, більшість з них сьогодні має строго регламентовані просторові характеристики: початкові положення, раціональні пози, напрями, траєкторії і амплітуди руху, що впливають на певні функціональні системи.

До *динамічних циклічних оздоровчих вправ* відносяться — ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, спеціально підібрані гімнастичні вправи з циклом рухів, що повторюється, і т.д. Ці вправи легко дозуються за

інтенсивністю, тривалістю використання і добре співвимірюються з можливостями організму. Вони впливають на всі системи організму і головним чином на крово- і лімфообіг, дихальну систему, стимулюють неспецифічні, загальні захисні сили організму. Для оздоровчого ефекту реакція організму на них повинна бути малою або помірною. Мала реакція: збільшення ЧСС до 120 уд/хв, з боку артеріального тиску — незначне підвищення або збереження 38 колишнього рівня. Помірна реакція: діапазон ЧСС 120—150 уд/хв при цьому тиск систоли не повинен перевищувати 150 мм рт.ст.

Вправи, що формують і виправляють поставу. Правильна постава має велике значення для нормального функціонування як окремих систем, так і організму в цілому. Її створює цілий комплекс фізичних якостей і навиків. Особливо важливо приділяти достатньо уваги формуванню постави у роботі з ослабленими дітьми, які відстають у фізичному розвитку, оскільки посилення темпів росту на фоні неправильної постави може викликати значні дефекти в кістково - м'язовій системі.

Дихальні вправи. Порушення механізму регуляції дихання мають місце при будь-якому захворюванні. Кожний патологічний процес незалежно від його характеру (інфекційний, інфекційно-алергічний або чисто алергічний) ушкоджує регуляторні механізми дихання. В ослабленому організмі дихальні функції значно знижуються, усугубляючи хворобливий процес. За допомогою спеціальних фізичних вправ виявляється можливим безпосередньо впливати на діяльність механізмів, які керують диханням. Будучи єдиною з вегетативних функцій, яка підкоряється довільній регуляції, дихання за рахунок використання спеціальних вправ і систем тренування дозволяє змінювати в необхідних межах найважливіші параметри легеневої вентиляції, а через них впливати на особливості кисневих режимів організму і процеси тканинного дихання. Дихальні вправи оздоровчо діють на дихальну, серцево-судинну, нервову системи, обмін речовин тощо — практично всі функції організму. Основні характеристики раціонального дихання, яких прагнуть досягти, займаючись дихальною гімнастикою — формування і закріплення навички повного раціонального дихання при будь-якому типі дихання (грудному, черевному або діафрагмальному), поєднувати дихальні рухи з рухами тіла. Дихальні вправи — це гімнастичні вправи (з довільними змінами характеру чи тривалості фаз дихального циклу) у сполученні з рухами тулуба і кінцівок чи без цих рухів.

Дихальні вправи підрозділяються на **статичні** (що не поєднуються з рухами кінцівок і тулуба) і **динамічні** (коли дихання поєднується з різними рухами). І ті, і інші можуть виконуватися з різних початкових (вихідних) положень (стоячи, сидячи, лежачи). Застосовуються вправи, що розвивають

носове, грудне, діафрагмальне і повне дихання, поліпшуючі дренажну функцію дихальних шляхів.

До **статичних дихальних вправ** відносяться дихальні вправи, що виконуються зі зміною ритму і глибини дихання, пауз між вдихом і видихом, переважним посиленням екскурсій грудної клітки чи діафрагми. Різновидами статичних дихальних вправ є вправи з протидією диханню, з вимовою звуків, з подовженим і ступінчато подовженим видихом тощо.

До **динамічних дихальних вправ** відносяться різні поєднання дихальних вправ з рухами інших сегментів тіла. При цьому рухи підбираються таким чином, щоб полегшити чи посилити дихання. Наприклад, нахил тулуба вперед поєднується з видихом, випрямлення – з вдихом. Динамічні дихальні вправи можуть бути підібрані і таким чином, щоб забезпечити переважну участь у дихальному акті того чи іншого відділу легенів. Використання в дихальних вправах акценту на видиху, вимові звуків, нахилів, поворотів сприяє більшій вентиляції легенів. На заняттях з дітьми застосовують метод звукової гімнастики з вимовою на видиху голосних А, У, О і приголосних Ф, Ш, С.

До **загальнооздоровчих** можна віднести і **релаксаційні вправи**, направлені на довільне розслаблення м'язів, регульоване чергування і поєднання напруження і розслаблення. Зменшення напруження м'язів сприяє ослабленню збудження усієї нервової системи. Нервова система страждає і потребує зміцнення при будь-якому патологічному процесі в організмі. Добре відомо, що стан спокою центральної нервової системи, відсутність зайвих подразників приводить до мобілізації відновних процесів: нервова система володіє здатністю коректувати порушені функції організму. Сучасний спосіб життя, що характеризується медиками як стан хронічного стресу: надлишок інформації, у тому числі негативної, психічні перевантаження, нові технології (наприклад, комп'ютеризація навчального і виробничого процесів) — пред'являють завищені вимоги до індивіда і диктують необхідність оволодіння навичками з профілактики і ліквідації стресового стану. Розслаблення є складним для дитини, оскільки потребує і певного рухового досвіду і уміння довільно керувати тонусом м'язів. Відчуття розслаблення може бути отримане дитиною по контрасту з попереднім напруженням, а також шляхом застосування доступних образних порівнянь: “рука відпочиває”, “нога спить”, “живіт чужий” тощо. Обов'язковою фізіологічною умовою для довільного розслаблення слугує зручне вихідне положення. Під час виконання вправ в розслабленні, зазвичай, досягається зниження тонуусу і гладкої мускулатури внутрішніх органів в зоні сегментарної іннервації, а також розвиваються гальмівні реакції. Тому вправи в розслабленні застосовуються для швидкої ліквідації втоми, що розвинулася в

ході навчального процесу, усунення сформованого стереотипу неправильної пози, зниження загального навантаження в заняттях, відновлення порушеної координації рухів, нормалізації м'язового тону, у тому числі і гладкої мускулатури, зняття негативних психічних станів. Тобто вправи на розслаблення – один з засобів профілактики і психічних і фізичних перевантажень.

Специфічно-оздоровчі (лікувальні) – впливають на ланку патологічних процесів в організмі: вправи у розтягуванні та коригувальні вправи. Вправи у розтягуванні – різновид активних гімнастичних вправ з переважною дією на патологічно змінену еластичність тканин. У дітей такі вправи застосовуються при плевритах, плевропневмоніях, артритях, контрактурах різного походження.

Коригувальні вправи – спеціальні гімнастичні вправи, що сприяють ліквідації деформації опорно-рухового апарату різної етіології. Корекція досягається підбором вихідних положень, при яких розподіл м'язового тону, що зберігає прийнятну позу, сприяє вирівнюванню наявної деформації. Корекція забезпечується також суворо обмеженням при відповідних вправах впливом м'язової тяги на патологічно змінену ділянку опорно-рухового апарату.

Загальнорозвивальні (стимулюючі) вправи – чинять оздоровчий вплив на усі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку окремих рухових здібностей (сили, координації, рівноваги тощо). Відносять: динамічні циклічні аеробні, ідеомоторні, ритмопластичні, рухливі ігри прийоми самомасажу. Загальнорозвиваючі, або загальностимулюючі вправи різносторонньо впливають на всі функції організму, сприяють підвищенню показників фізичного розвитку і основних рухових якостей. Використовуються за відсутності в організмі хворобливих змін, які можуть служити протипоказаннями до їх виконання. До них відносяться динамічні циклічні вправи аеробного характеру, при виконанні яких ЧСС досягає 150—180 уд/хв. Розвиваючий ефект цих вправ спостерігається при систематичних заняттях щодня не менше 10—15 хвилин, при цьому стимулюється розвиток серцево-судинної і дихальної систем, удосконалюються обмінні процеси, що забезпечують загальну фізичну працездатність організму.

Певний розвиток одержують всі основні рухові якості, що лежать в основі різносторонньої фізичної підготовленості. Впершу чергу підвищується витривалість до виконання помірних і великих навантажень, а також сила, швидкість і інші фізичні якості.

Силові вправи викликають викид анаболічних гормонів, сприяючих посиленню процесу білкового синтезу в організмі, що стимулює біологічне дозрівання, зростання скелета, м'язової маси і інших тканин організму. Їх виконання пов'язано з напруженою роботою серцево-судинної і інших систем;

вимагає певної готовності організму. Напруга, створювана м'язами при анаболічних вправах, повинна відповідати 50—75 % максимально можливої сили. При меншому зусиллі анаболічний розвиваючий ефект може не спостерігатися, при більш високому — можливо перенапруження функціональних систем організму і негативний ефект. вправи сприятимуть удосконаленню координації рухів при складних сполученнях рухів і регламентованої послідовності. Вони застосовуються для тренування і відновлення рухових навичок, відновлення порушеної регуляції рухів.

Вправи у рівновазі – гімнастичні вправи, спрямовані на тренування вестибулярного апарату, позних реакцій і пропріоцептивної чутливості, рухового аналізатора в цілому. Вони виконуються при зменшенні площі опори, у стійці на одній нозі тощо, змінах положення голови і тулуба. Ці вправи також сприяють покращенню координації рухів, формуванню і закріпленню навички правильної постави.

Ідеомоторні вправи — емоційна самонастройка, багатократне уявне відтворення рухів через внутрішню мову, представлення образів, м'язово-рухове і плотьське уявлення.

Ритмопластичні вправи, що формують навичку раціонального розподілу зусиль в часі і просторі через злагоджену послідовність активації різних м'язових груп у дії.

Рухливі народні і спортивні ігри, будучи пріоритетним видом дитячої діяльності, володіють високим виховним і оздоровчим потенціалом. Ситуація гри постійно змінюється, пред'являючи до гравця вимоги по концентрації уваги, правильного її розподілу і переключення, доброї координації рухів. Заняття рухливими іграми розвивають рухливість нервових процесів, руховий апарат дитини, укріплюють серцево-судинну і дихальну системи, активізують обмін речовин. Впливаючи на емоційно-вольову сферу, ігри допомагають формувати як рухові, так і моральні, етичні якості. Регламентації правил вносить значний позитивний внесок у формування характеру дитини.

Використовування ігор в оздоровчих цілях ставить перед викладачем вимоги:

- враховувати і регулювати фізичні навантаження в залежності від функціональних можливостей учасників;
- контролювати адекватність емоційних переживань;
- удосконалювати рухові навички і якості, які дещо відстають в розвитку.

За рівнем загального фізичного навантаження розрізняють ігри: малої, середньої і великої рухливості. Останнє враховується при дозуванні фізичного навантаження на занятті.

Спеціально-розвивальні – сприяють розвитку окремих рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості тощо, викликаючи специфічні зміни у функціональних системах організму, що лімітують рівень їх прояву.

Прийоми самомасажу, викликаючи зміни функціонального стану різних відділів центральної нервової системи, сприяють утворенню пристосовних реакцій. Крім механічного і теплового впливів на шкірні покриви, кровоносні і лімфатичні судини, м'язи, сполучні тканини і вегетативну нервову систему, масу, позитивно впливають на біоелектричну активність головного мозку; нормалізують серцевий ритм, зменшують периферичний опір і через рефлекторні зони позитивно впливають на всі внутрішні органи. Оволодіння навиками самомасажу в школі дозволяє підвищити рівень гігієнічної культури суспільства. Навчання прийомам самомасажу регулюється принципами свідомості, наочності, доступності, послідовності, систематичності.

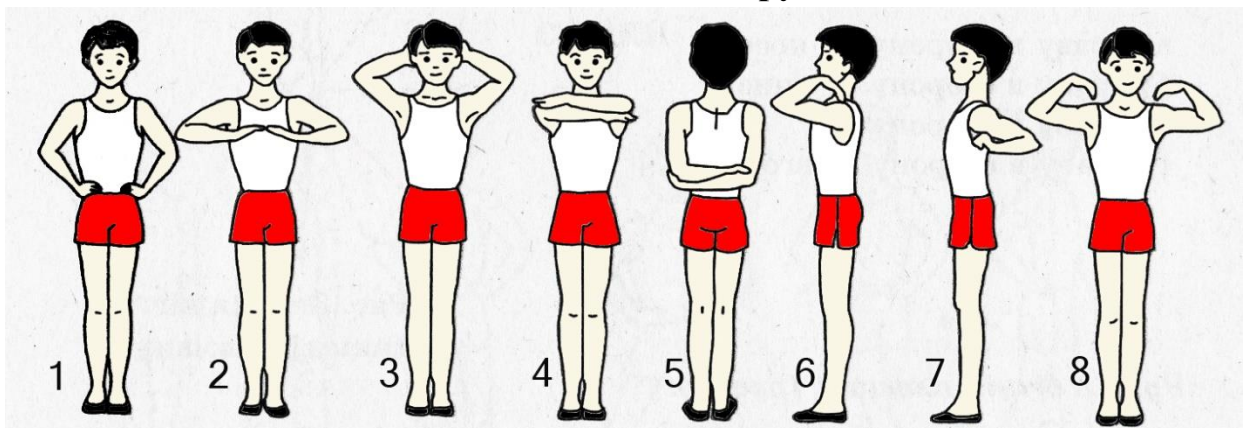
II. Вправи для загального розвитку.

Загальнорозвиваючі вправи - це вправи для загального розвитку всіх частин тіла (без предметів, з предметами, а також на приладах масового типу).

Загальнорозвиваючі вправи без предметів включають в себе основні положення і рухи рук, ніг, тулуба, голови. До них відносяться: основна стійка, стійка ноги нарізно; основні положення прямих рук, положення зігнутих рук; положення ніг; нахили тулуба вперед, назад в сторону, повороти тулуба і голови направо і наліво; нахили голови вперед, назад, вліво, вправо; стрибки на обох і на одній нозі.

Основні положення рук та ніг

Основні положення рук:



1. Руки на поясі ;

2. Руки перед грудьми ;

3. Руки за голову ;

4. Руки перед собою ;

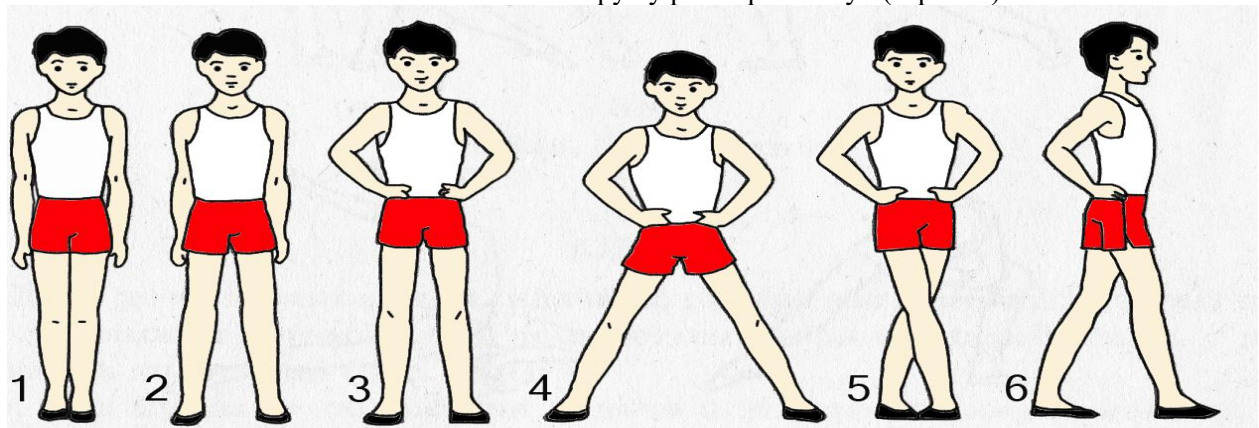
5. Руки за спину ;

6. Зігнуті руки вперед ;

7. Зігнуті руки назад ;

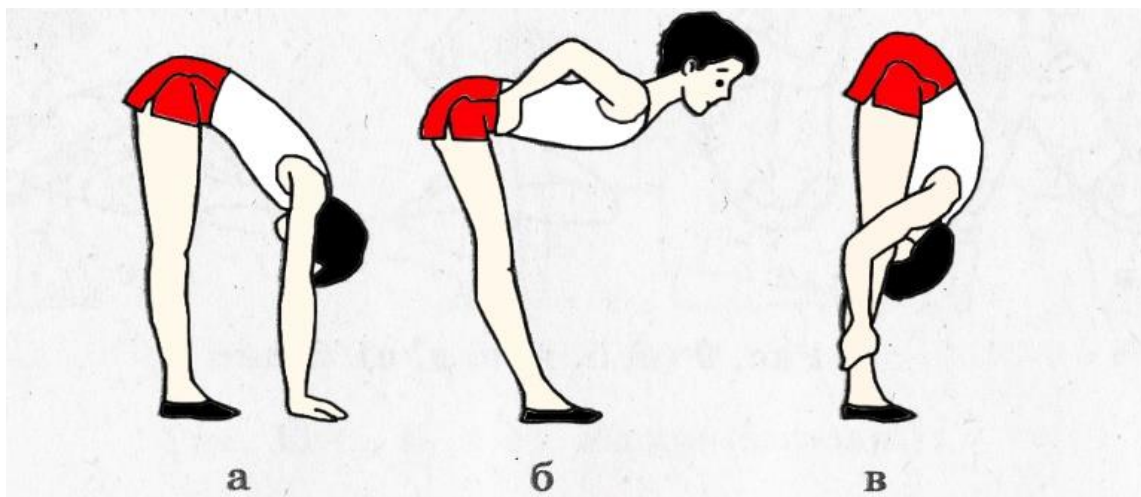
8. Зігнуті руки в сторони;

Основні положення ніг:



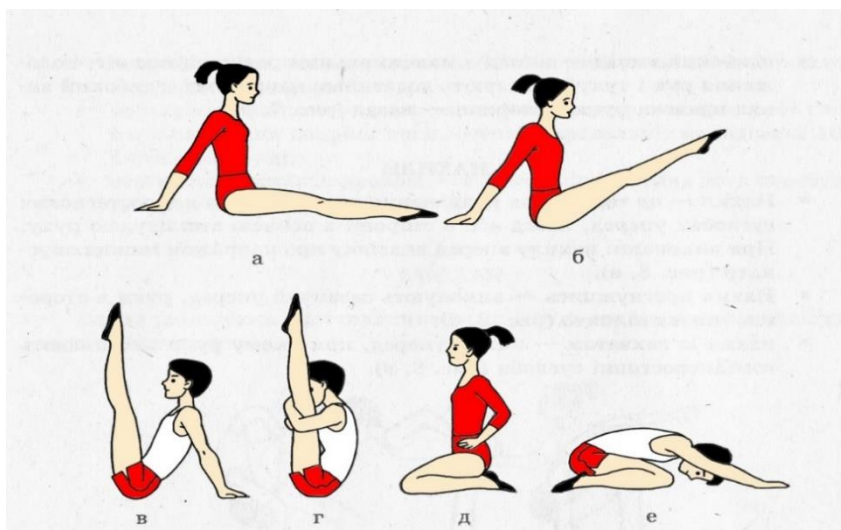
1. Основна стійка(О.С.);
2. Вузька стійка ноги нарізно;
3. Стійка ноги нарізно;
4. Широка стійка ноги нарізно;
5. Перехресна стійка;
6. Стійка ноги нарізно правою;

Нахили:



- А) Нахил;
- Б) Нахил прогнувшись;
- В) Нахил із захватом;

Сіди:



А) Сід;

Б) Сід кутом;

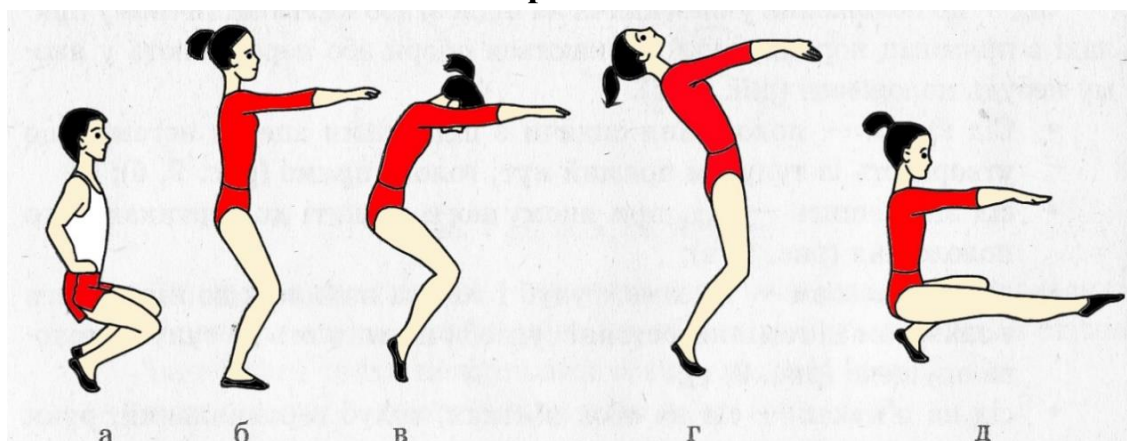
В) Сід зігнувшись;

Г) Сід кутом із захватом ;

Д) Сід на п'ятках;

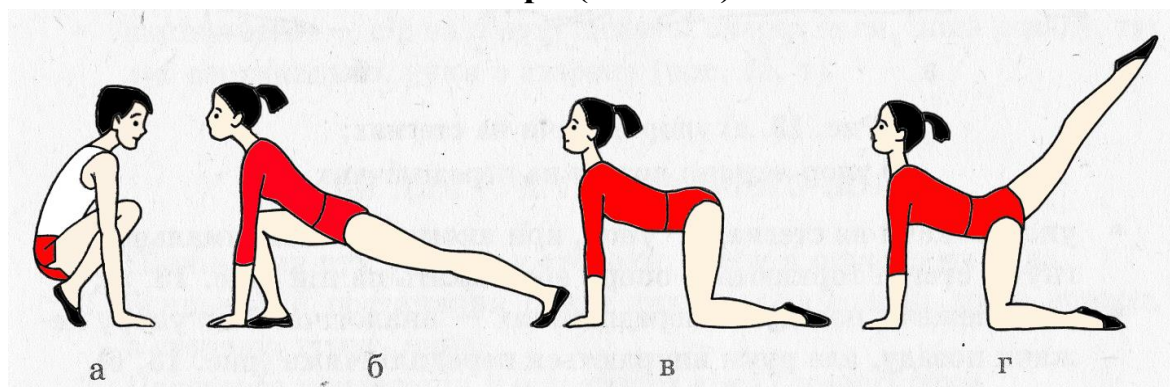
Е) Сід на п'ятках з нахилом.

Присіди:



А) Присід; Б) Напівприсід; В) Круглий присід; Г) Присід похило;
Д) Присід на правій(лівій).

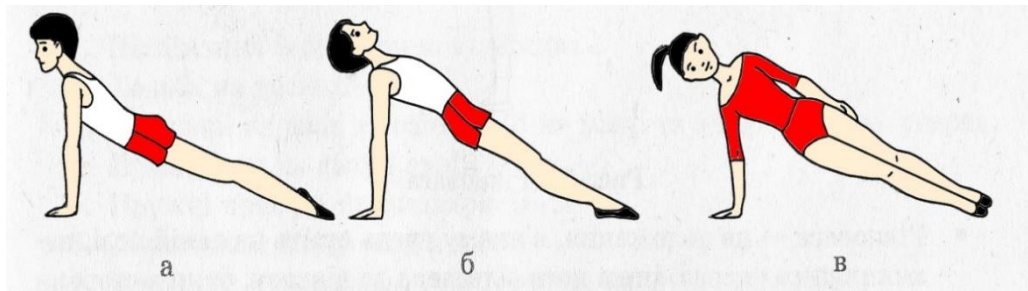
Упори (змішані)



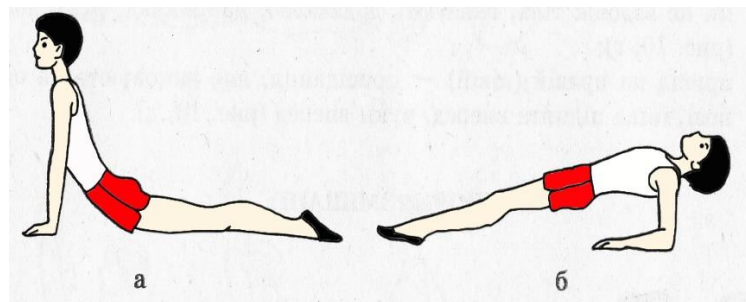
А) Упор присівши; Б) Упор присівши на правій, ліва позаду на носку;

В) Упор стоячи на колінах; Г) Упор на лівому коліні, праву назад.

Упори лежачи



А) Упор лежачи; Б) Упор лежачи позаду; В) Упор лежачи боком;

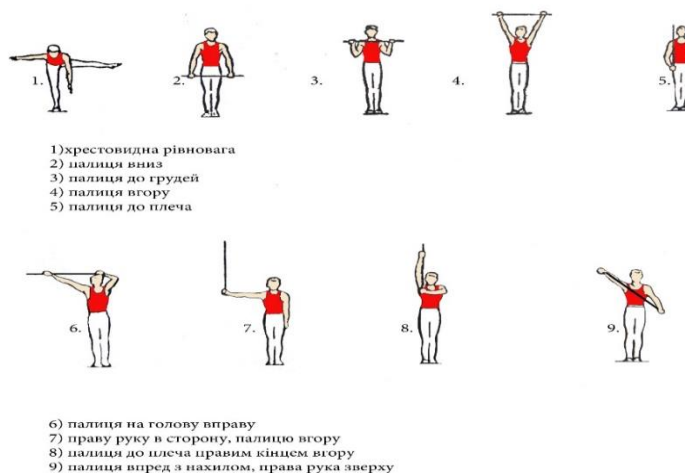


А) Упор лежачи на стегнах; Б) Упор лежачи позаду на передпліччях;

Особливо чітка організація занять потрібна при проведенні вправ з предметами. Тому дітей треба заздалегідь попередити про правила користування інвентарем. Пояснюючи виконання вправ, слід звернути увагу, що під час використання інвентарю вказується положення ніг та предмету який використовуємо:

Наприклад:

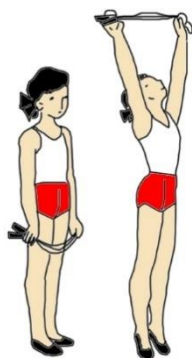
Положення палиці



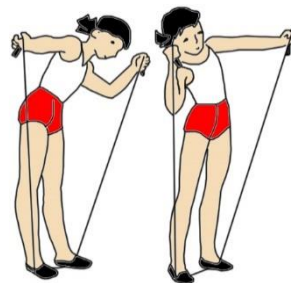
Положення скакалки

1) В.п.- о.с. скакалка вчетверо вниз;

В.п.- о.с. скакалка вчетверо вгору; м.в. підняти на носки.



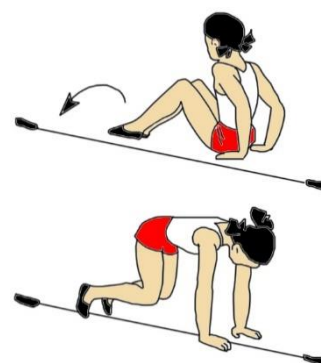
2) В.п. - стійка ноги нарізно, скакалка під стопами, тримаємо за кінці, нахил вліво (вправо)



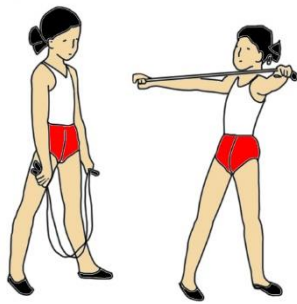
4) В.п.- о.с., (нахил) скакалка вчетверо на плечі.



5) В.п. – сидючи зігнувши ноги з упором руками позаду, скакалка на підлозі зліва, або в.п. – упор присівши, скакалка на підлозі посередині.



6) В.п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка внизу вдвоє поворот тулуба вправо скакалка вперед вдвоє (натягнути з кінці)



7) Стрибки з ноги на ногу, скакалку тримаємо за кінці;



Щоб учні своєчасно отримали необхідний інвентар (палиці, м'ячі і ін.), його можна заздалегідь розкласти на місця роботи кожного учня: рознести по рядах, коли учні перешикувались для виконання вправ; розібрати учням “під час руху” або самостійно перед уроком. Останній спосіб рекомендується використовувати для учнів III - IV класів при умові хорошої дисципліни.

Загальнорозвиваючі вправи сприяють загальному фізичному розвитку школярів і мають велике загальноосвітнє значення. Вони незамінні при навчанні дітей правильному диханню і формуванню правильної постави. Можуть бути використані як профілактичні, так і коригуючі вправи.

Загальнорозвиваючі вправи з предметами: з великими і малими м'ячами, гімнастичною палицею, обручем, скакалкою, лавою. Вправи з предметами сприяють розвитку координації рухів, навчають правильно й економно розподіляти м'язову силу, розвивають рухливість в суглобах і ін.

Значення загально - розвиваючих вправ дуже важливе. Систематичне використання їх на уроках фізичної культури і в режимі дня укріплюють здоров'я учнів, покращують фізичний розвиток, протидіють негативному впливу довгих однотипних положень (в школі за партою або вдома за столом), покращують поставу, підвищують працездатність. Ці вправи допомагають вирішити важливе освітнє завдання – здобути вміння точно керувати своїми рухами, що позитивно відображаються на засвоєнні техніки основних рухових дій (біг, стрибки, метання та інше), в іграх та у повсякденному житті.

Загально - розвиваючі вправи дуже різноманітні: від самих простих рухів окремими частинами тіла до складних з'єднань, які вимагають високої координації. За звичай вправи виконуються в комплексах, вони забезпечують різносторонній вплив на організм і на розвиток фізичних якостей.

Особливе місце займають вправи з предметами. Різні предмети дозволяють точно вказувати на вихідні положення, напрямок та амплітуду рухів. В молодшому шкільному віці вправи і ігри з предметами набувають більш ціленаправлений характер. Вони стають цікавішими для дітей, що обумовлено психологічними особливостями дитячого організму.

Загально - розвиваючі вправи призначені для розучування на уроках фізичної культури і для щоденного використання, під час ранкової гімнастики вдома. Частина вправ має спеціальне призначення – попередити настання втоми і забезпечити активний відпочинок дітей під час напруженої розумової роботи в класі чи вдома.

На практиці ЗРВ використовують для: комплексів вправ для уроків фізичної культури, фізкультхвилинок, фізкультпауз, активних перерв, ранкової гігієнічної гімнастики та інші.

Кожен комплекс, включає в середньому по 8- 10 вправ. При підборі вправ передбачений: різносторонній вплив на всі групи м'язів та суглобів певна послідовність і черговість роботи різними частинами тіла, яка створює кращі умови для ефективності м'язових зусиль; поступове збільшення інтенсивності (навантаження), а також поступове (від класу до класу) зростання складності даних вправ.

III. Методика побудова комплексу ранкової гігієнічної гімнастики

Кожен комплекс ранкової гімнастики розрахований на два-три тижні занять вдома після попереднього розучування їх на уроках фізичної культури. Часта зміна комплексів недоцільна. Проте цілком можлива заміна одних вправ іншими та їх розучування на уроках фізичної культури.

Комплекси слід періодично повторювати. Вправи, що полюбилися дітям можна давати частіше.

Якщо діти III—IV класів ще не займалися ранковою зарядкою, слабо підготовлені або відстають у фізичному розвитку, то їм доцільно давати простіший матеріал. У цьому випадку можна трохи скоротити терміни дії кожного комплексу, щоб з часом надолужити прогаване.

Наприклад:

Комплекс №1 загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики

1. «На параді»

Енергійна ходьба на місці з широкими вільними рухами рук.

Гімнастика

М.в. Слідкувати за перехресними рухами рук і ніг; крок лівою, права рука вперед; крок правою ліва рука вперед. Дихання рівномірне.

2. «Виростемо великі»

В. п. – о.с..

1 – руки в сторони;

2 – руки вгору, піднятись на носки і потягнутись;

3 – опуститись на всю ступню, руки в сторони;

4 – руки вниз.

М.в. Голову тримати прямо, дотримуватись чіткого положення рук.

3. «Маятник»

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс;

1 – нахил вліво;

2 – нахил вправо;

М.в. Спину тримати прямо, лікті розвести. Слідкувати щоб рухи виконувались тільки в поперековій частині тулуба, без поворотів і рухів головою.

4. «Петрушка»

В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долонями вперед, пальці розведені.

1 – нахил вперед, торкнутися долонями гомілки;

2 – випрямитись в вихідне положення;

М. в. При нахилі ноги не згинати. Амплітуда рухів регулюється в момент торкання руками ніг.

5. «Лісоруб»

В.п. – стійка ноги нарізно, руки сплетені в «замок».

1 – руки вгору з пів нахилом назад (вдих);

2 – енергійний нахил вперед руки вниз (видих);

М. в. Амплітуда рухів повна з акцентом на вдих і видих.

6. «Горобці»

В.п. – стійка ноги нарізно, ступні паралельно руки на пояс;

Стрибки на двох ногах.

М.в. Стрибки можна виконувати з невеликим просуванням вперед, або з поворотами. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс №2 загально - розвиваючих вправ ранкової гімнастики
(імітаційного характеру) 1 клас*

1. «Паровоз»

В.п.- руки зігнуті в ліктьових суглобах.

Ходьба на місці з рухами кистями рук по колу.

М.в. Рухи руками можуть бути послідовними або симетричними.

Гімнастика

Вправи можна дати з просуванням вперед («передній хід») і назад («задній хід»), а також з прискоренням. Дихання рівномірне.

2. «Штангіст»

В.п. – стійка ноги нарізно.

1. – руки до плечей (долонями вперед);
2. – енергійно випрямити руки вверху – назовні, підняти голову, потягнутись;
3. – зігнути руки до плечей;
4. – руки вільно вниз;

М.в. При згинанні рук лікті опущені, плечі відведені назад. Підняти руки – вдих, опускаючи – видих.

3. «Літак»

В.п. – стійка нарізно ноги нарізно, руки в сторони.

- 1 – нахил вліво;
- 2 – нахил вправо.

4. «Зайчик»

В.п. – о.с.

- 1 – 2 – повний присід на всій стопі, руки зігнути біля голови зробивши «вушка» (видих).

5. «Лижник»

В.п. – ноги нарізно, ступні паралельно, руки вперед (в кулак);

- 1 – пів присід з нахилом тулуба вперед, руки вниз – назад, імітуючи Відштовхування палками (видих);
- 2 – в.п. (вдих).

6. «Чапля ходить по болоту»

В.п.- руки зігнуті за спину;

- 1 – зігнути ногу, підняти коліно вище;
- 2 – утримувати;
- 3 – 4 – випрямляючи ногу вперед, виконати крок.

М.в. Вправу виконувати по чергово лівою та правою ногою, рухаючись вперед 3-4 кроки вперед, поворот кругом, назад. Дихання рівномірне.

7. «М'ячик»

В.п. – о.с.

- 1 – стрибки на місці;

М.в. Стрибки виконуються м'яко на носках. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

IV. Методика побудова комплексу загальнорозвиваючих вправ

Комплекси загально-розвиваючих вправ проводяться переважно в підготовчій частині уроку фізичної культури. Коротке і зрозуміле пояснення,

правильний і красивий показ, гучна і чітка команда - це основні рекомендації по методиці проведення даних вправ.

Перешикування учнів повинно бути таким, щоб вчитель бачив всіх учнів, а діти бачили б вчителя. Щоб уникнути шаблону і внести новизну до проведення вправ, необхідно урізноманітнити способи перешикування (в колону по три - чотири – п'ять, в шаховому порядку, уступами, в дві-три шеренги, в один-два круга, квадратом, буквою «П» і ін.). При проведенні уроку слід розумно поєднувати метод слова і показу. Якщо в І—ІІ класах ведучим буде метод показу, що супроводжується словом, то надалі потрібно поступово залучати дітей до розуміння гімнастичної термінології. Показ повинен бути дзеркальним, тобто стоячи лицем до групи, вчителю треба виконувати рухи убік протилежну вказаною. Наприклад, пропонуючи учням робити нахил вліво, самому нахилатися вправо і так далі. Даний прийом забезпечує узгодженість і точність виконання вправ. Цьому також сприяють правильні і чіткі команди, що подаються спершу і закінчення роботи («Вихідне положення ПРИЙНЯТИ!», «Вправу почи - НАЙ!», «СТІЙ!)). Якщо вправа починається в яку-небудь сторону, то треба вказувати напрям, наприклад: «Вправу вліво почи - НАЙ!». Команду «СТІЙ!» слід подавати замість останнього рахунку. Іноді замість команд (частіше в І—ІІ класах) можна користуватися розпорядженнями.

Наприклад, «Поставте руки на пояс», «Почали», «Закінчили вправу» і ін. Не слід забувати і про вказівки про темп виконання вправи і про характер рухів (поволі, плавно, енергійно, з силою, вільно). Важливе значення має також рахунок. Він забезпечує не тільки темп, але й характер рухів, моменти прикладання найбільших зусиль. Це досягається зміною інтонації і сили голосу. Замість підрахунку іноді можна з успіхом користуватися оплесками або інші звуковими сигналами, щоб мати можливість давати вказівки голосом.

Ефективність вправ залежить від їх правильного виконання. Необхідно не стільки виправляти помилки, скільки давати вказівки, що треба робити для їх виправлення. Важливо досягти свідомого і активного відношення учнів до занять.

Правильне регулювання дихання укріплює дихальну систему дітей, привчає їх володіти своїм диханням, поєднувати ритм рухів і дихання. Тому потрібно систематично нагадувати учням про моменти вдиху та видиху. Навантаження регулюється наступними прийомами:

- а) зміною змісту вправ (початкових положень, амплітуди рухів і інше.);
- б) зміною кількості повторень;
- в) зміною темпу виконання вправ;
- г) зміною способу проведення (роздільно, з паузами або потоково, всім класом або позмінно групами).

Особливо чітка організація занять потрібна при проведенні вправ з предметами. Тому дітей треба заздалегідь попередити про правила користування інвентарем.

Щоб учні своєчасно отримали необхідний інвентар (палиці, м'ячі і ін.), його можна заздалегідь розкласти на місця роботи кожного учня: рознести по рядах, коли учні перешикувались для виконання вправ; розібрати учням «під час руху» або самостійно перед уроком. Останній спосіб рекомендується використовувати для учнів III - IV класів при умові хорошої дисципліни.

V. Методи фізичного виховання що застосовуються при навчанні вправам для загального розвитку.

На думку Д.Локка, методи повинні бути зорієнтованими на природні інтереси дітей і позитивні емоції дітей, вони повинні зробити процес навчання привабливим. У методичній літературі можна знайти окремі методи що застосовуються у фізичному вихованні.

Метод суворо регламентованої вправи потребує точного дозування навантаження і суворо встановленого чергування його з відпочинком, чіткого порядку повторення вправ, їх зв'язку між собою. Він застосовується на усіх етапах фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи. На перших етапах роботи з дітьми для розвитку витривалості рекомендуються **методи безперервної рівномірної вправи**, згодом для зацікавлення – **безперервної варіативної вправи та інтервальної рівномірної вправи**.

Ігровий метод Потрібно пам'ятати, що **гра** – універсальний засіб фізичного виховання дітей. Відомо, що навантаження в ігровому методі залежить від активності дитини. Проте цей метод у роботі слід використовувати з великим обмеженням, оскільки фактор суперництва у процесі змагання викликає особливий емоційний фон і може призвести до небажаних функціональних проявів серцево - судинної та інших систем. Малорухливі і несміливі діти потребують заохочувань з боку вчителя ФК.

Змагальний метод. Діти можуть змагатися на точність і правильність виконання окремих вправ, а також на кращий вияв таких якостей, як координація рухів, гнучкість, рівновагу, спритність тощо.

Методи слова. Словесні оцінки відіграють роль мовного схвалення або осуду діяльності учнів. Вчителів важливо частіше використати заохочення, підтримувати кожний, навіть самий невеликий успіх учня, не підкреслювати помилок перед всім класом. При роботі з учнями з серцево-судинними захворюваннями не рекомендується подавати гучні команди і вести підрахунок.

ТАКИМ ЧИНОМ, комплексне застосування усього розмаїття вправ для загального розвитку та засобів фізичного виховання визнано найраціональнішим підходом у фізичному вихованні дітей. Основними елементами щадного режиму

Гімнастика

дня є: відповідність тривалості шкільних і позашкільних занять; достатній відпочинок; максимальне перебування на повітрі; нормальний сон відповідно до вікових потреб і стану здоров'я; регулярне і раціональне харчування. Дихальні вправи, вправи на розслаблення і для формування правильної постави рекомендується включати в кожен урок фізичної культури.

Матеріали активізації студентів під час викладання лекції:

1. Назвіть за якими принципами класифікують фізичні вправи.
2. Дайте характеристику *загально-оздоровчим, спеціально-оздоровчим, загально-розвивальним і спеціально-розвивальним* фізичним вправам, що використовуються на уроках фізичної культури(гімнастики).
3. Які групи фізичних вправ ви знаєте?
4. Назвіть класифікацію вправ як засобів фізичного виховання.
5. Які методи фізичного виховання що застосовуються при навчанні вправам для загального розвитку вам відомі?
6. Вправи для загального розвитку та значення.
7. Перерахуйте основні положення рук; перерахуйте основні положення ніг.
8. Назвіть, які ви знаєте нахили, сіди, випади, упори, присіди.
9. Перерахуйте основні положення палиці, м'яча, скакалки.
10. Яка методика побудова комплексу ранкової гігієнічної гімнастики?
11. Яка методика навчання вправам для загального розвитку?
12. Назвіть методи фізичного виховання що застосовуються при навчанні вправ для загального розвитку.

Матеріали для самопідготовки студентів:

1. Сконструювати та записати комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.
2. Сконструювати та записати комплекс загальнорозвиваючих вправ дихальної гімнастики.
3. Сконструювати та записати комплекси вправ корегуючої гімнастики.

Лекція №6



Змістовий модуль 4. Техніка виконання гімнастичних вправ

Тема 13. Загальні основи техніки.

Мета: пошук найбільш раціональних способів виконання вправ які відрізняються між собою, як формою, так і змістом і становлять техніку виконання гімнастичних вправ.

Література:

основна:

1. Лящук Р.П. Огнистий А.В. Гімнастика в 2 част., Тернопіль. 2001.
2. Худолій О.М. Х98. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 464 с: іл. 182 сторінки.

додаткова:

1. Бузюно О.І. Гімнастична термінологія. - Луцьк, Надстир'я., 1995
2. Бузюно О.І. Гімнастика в школі.(початкові класи). Луцьк, Надстир'я, 1995

План

1. Загальні поняття - техніка, структура, основи, деталі техніки, удосконалення техніки.
2. Класифікація та загальна характеристика гімнастичних вправ.
3. Характеристика акробатичних вправ та вправ на приладах.
4. Методи і прийоми навчання вправ для загального розвитку.

Основні тези лекції:

1. Загальні поняття - техніка, структура, основи, деталі техніки, удосконалення техніки.

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

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

Техніка виконання гімнастичних вправ буває «стандартна» і «індивідуальна».

«Стандартна» - характеризується раціональною основою виконання вправи притаманною багатьом виконавцям.

«Індивідуальна» - це можливі відхилення у виконанні деяких елементів, які не спотворюють основу вправи.

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

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

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

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

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

Фази виконання гімнастичних вправ.

Підготовча: створює найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази.

Основна фаза: рухи в цій фазі спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. Найважливішим у цій фазі є раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент.

Заклучна фаза: рухи спрямовані на успішне закінчення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії, або створенні необхідних умов для переходу до виконання наступного елементу. Всі фази виконання вправ взаємопов'язані і взаємозалежні. Чітке виконання елементів - результат узгодження всіх цих фаз.

Гімнастичні вправи класифікуються:

- За анатомічним характером елементарних рухів.
- За характером м'язових зусиль.
- За структурою рухів.

Виходячи з характеру роботи рухового апарату і дії на тіло спортсмена певних фізичних закономірностей гімнастичні вправи поділяють на **три групи:**

- Статичні і динамічні.
- Махові і силові.
- Стрибкові.

Статичні вправи пов'язані з утриманням різних поз на приладах і на підлозі. Частина вправ потребує збереження стійкості тіла (стійки на руках), інші вправи потребують гнучкості (шпагати), певні вправи зумовлені великим м'язовим зусиллям. При виконанні висів тіло гімнаста перебуває в стані стійкої рівноваги, а в упорах - не стійкої рівноваги. Чим вище підняте тіло гімнаста над опорою, тим воно менш стійке. до вправ у висі відносять:

- виси змішані з опорою об підлогу;
- виси змішані з опорою об прилад;
- виси вертикальні; - виси горизонтальні.

До вправ в упорі належать:

- сіди і упори змішані;
- упори вертикальні;
- упори горизонтальні;
- стійки.

До динамічних вправ належать різні переміщення тіла з одного положення в інше (швидке, або повільне опускання, підйом махом, або силою, оберти). У цих вправах ізотонічний режим чергується з ізометричним. Динамічні вправи поділяються на переміщення тіла вгору, униз, вперед, назад, убік, по колу. Під час переміщення тіла вгору діють сили, що долають земне тяжіння, а

під час переміщення вниз – поступальні. В усіх інших випадках ці сили чергуються.

Силові вправи виконуються за рахунок сили без істотного впливу кінетичної енергії. Складність силового елемента залежить від величини необхідної м'язової тяги та від потужності м'язових груп, які цю тягу повинні забезпечити.

Махові вправи виконують в основному за рахунок кінетичної енергії. Вони розрізняють: швидкість рухів, наявність великих і швидкозмінних внутрішніх і зовнішніх сил, раціонального використання енергії тіла і його частин, яскраво вираженим перемінним характером. Більша частина елементів і зв'язок спортивної гімнастики відносять до махових вправ.

До стрибкових вправ належать опорні стрибки, стрибки акробатичні, прості стрибки у вільних вправах та на колоді, зіскоки. Ця група вправ характеризується активним енергійним відходом від опори, наявністю безопорної фази і фази приземлення.

Всі стрибки поділяються на **опорні і не опорні (прості). не опорні (прості):**

- у висоту з місця або з розбігу,
- у довжину з місця або з розбігу,
- у глибину,
- з трампліна,
- через скакалку.

Опорні: прями- виконуються через коня в напрямку розбігу, руки ставляться на опору одночасно після відштовхування, рух тіла гімнаста отримує протилежне обертання назад(ноги нарізно, зігнувши ноги, льотом).

- **Стрибки переворотом вперед.** Спортсмен виконує польот над конем з переворотом вперед через голову і відштовхується від ближньої або дальньої частини приладу.

- **Стрибки з переворотом в сторону.** Спортсмен після відштовхування ногами здійснює переворот на 90 з обертом передньо-задньої осі тіла, відштовхування руками виконується послідовно.

- **Стрибки переворотом з поворотом.** Виконується з поворотом на 90, 180 гр. в першій фазі польоту (рондат, сальто назад в групуванні).

- **Комбіновані стрибки.** Поєднують в собі структурні ознаки стрибків. Вони характеризуються незвичайною першою фазою польоту (поворот на 360 до поштовху руками, з розбігу півтора сальто вперед до поштовху руками) і не звичайним поштовхом рук (стрибки з подвійним поштовхом рук). Бокові стрибки: боком, кутом прогнувшись, вони мають прикладне і допоміжне значення.

Акробатичні вправи діляться на три групи.

- Стрибки
- Балансування.
- Кидкові вправи.

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

- прості;
- комбіновані.

Балансування.

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

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

На заняттях з гімнастами-початківцями необхідно приділяти багато уваги вивченню акробатичних вправ, а потім вже переходити до навчання на приладах. Щоб успішно вивчити акробатичні стрибки, учням необхідна добра загальна і спеціальна фізична підготовка. Для цього використовується ходьба, біг, загально розвиваючі вправи, рухливі й спортивні ігри, різні естафети з бігом і стрибками. Велику увагу слід приділяти вправам, які зміцнюють сухожилля (променево-зап'ястний і гомілковий суглоби), розвивають гнучкість (рухливість у суглобах), а також швидкість бігу і стрибучість. У кінці кожного тренування рекомендується виконувати серії стрибків вгору (по 5 - 10 стрибків у темпі зі змахом руками), поступово кількість, стрибків і серій збільшуючи. Одночасно починати вивчення найпростіших акробатичних вправ: групування, переكاتи вперед і назад, перекиди вперед і назад, найпростіші види стійок, міст, шпагат, переворот убік.

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

Кидкові вправи. В основі цієї групи вправ лежить кидок і ловля одного партнера іншим чи декількома партнерами.

Вільні вправи. Поділяються на дев'ять структурних груп.

- Стрибки. До цієї групи входять акробатичні стрибки і стрибки гімнастичного і хореографічного характеру.
- Перевороти, які виконуються без фази польоту.
- Перекати — це елементи з послідовним доторканням опори частинами тіла.
- Перемахи ногами — типовий гімнастичний елемент вільних вправ. Поділяються на прямі і кругові.
- Повороти. В групу об'єднуються повороти, які виконуються на ногах, на руках, в змішаних упорах.
- Хореографічні елементи — рухи класичного, народного, характерного і сучасного танцю.
- Елементарні рухи — зв'язковий ланцюг для об'єднання складних елементів і частин руху.
- Рівновага - це група статичних елементів, трудність яких в утриманні точного положення тіла на зменшеній площі опори.
- Пози поділяються на елементарні і комбіновані положення, а також силові елементи. Основна трудність поз міститься в умінні зберігати точне положення тіла на протязі 1-2 сек.

Вправи на коні.

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

Рухи без переходів і поворотів — для цієї структурної групи характерно виконання вправи в одну сторону, без зміни опори снаряд (прості круги, схрещення і др.)

Рухи з переходами виконуються з переміщенням по снаряду в сторону, вперед або назад, але без поворотів (переходи, «протиходи»).

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

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

При навчанні на коні використовується в основному цілісний метод. Але за допомогою тренажерів і пристосувань часткового або повного розвантаження гімнаста при довільних рухах. Навчання проходить більш успішно при наданні

цілеспрямованої допомоги при фіксації окремих положень тіла за допомогою партнерів і при проведенні по всьому руху ніг. Окремі ланки складної навички слід засвоювати на комбінованих приладах. У такому разі полегшені умови опори дозволяють багаторазово повторити рухи, добиватися збільшення амплітуди махів ніг і уточнення ритму докладання зусиль м'язів тулуба і ніг.

При складанні системи технічної підготовки гімнаста слід керуватися структурною подібністю і дотримуватися заданого порядку:

- спочатку вивчають основні (профільюючі) рухи, які допоможуть швидше зрозуміти закономірності техніки всіх наступних рухів тієї ж структури;
- круги обома ногами і маятникоподібні махи розучують паралельно, але в різних частинах заняття чи навіть у різних заняттях: спочатку тільки махи, а потім тільки круги або у зворотному порядку;
- після надійного оволодіння технікою рухів обох структур вивчають переходи від махів до кругів і навпаки.

Вправи на кільцях. Вправи на кільцях мають специфіку, що обумовлена конструкцією приладу. В порівнянні з іншими гімнастичними приладами кільця рухливі, це вносить деякі особливості в техніку вправи. Вони полягають у тому, що при роботі на кільцях, навіть при махових вправах, усі точки тіла рухаються не по дугах кола, як, наприклад, на перекладині, а описують складні криві. ЗЦТ гімнаста повинен переміщуватися у вертикальній площині, яка проходить через точки підвісу кілець. Тому виконання махів на кільцях завжди пов'язане з набагато більшим, ніж на перекладині, ривком при проходженні тілом вертикального положення. Отже, захват приладу в цьому положенні повинен бути сильнішим, ніж при виконанні махів на перекладині. На початковій стадії вивчення вправ на кільцях гімнасти повинні оволодіти основними положеннями (позами), а також розмахуваннями і різними переходами із статичних положень у махові і навпаки.

Вправи для розвитку сили потрібно чергувати з вправами на розтягування, гнучкість, розслаблення. Такі чергування режимів роботи м'язів приводять до швидкого відновлення працездатності.

Початкова та базова підготовка включає такі елементи: вис і розмахування в ньому; упор, упор кутом, розмахування в упорі; викрути вперед і назад зігнувшись (прогнувшись), стійка на руках, силою, прогнувшись, махом; підйоми: вперед, назад, розгином, переворотом; зіскоки: сальто вперед, назад (з поворотами).

Вправи на брусах.

Бруси - один із класичних приладів спортивної гімнастики. Найхарактернішими видами вправ на брусах є рухи великим махом в упорі, упорі на руках та рухи розгином різних видів.

Безопорні рухи на брусах - це майже всі зіскоки; тривалість польоту при сальто в упор і подібні рухи не перевищують 0,2...0,3с. Рівновага при махових рухах на брусах має динамічний характер. У кінцевих фазах руху при порушеннях техніки виконання, проекція може покидати площину опори — спроба втримати рівновагу приводить до перевертання, бо умови статичної рівноваги тут не дотримуються.

Умови роботи на брусах дозволяють з успіхом використовувати прийом "проводки" по руху, який поєднує в собі ознаки цілісного методу і методу розчленування: зберігаючи цілісну координацію рухів, гімнаст, завдяки спрямованій допомозі, спрощує завдання, рухаючись на різко зниженій швидкості і при відсутності динамічного перевантаження.

Вправи на брусах - це передусім рухи в упорах, тому початкова підготовка допускає переважне засвоєння саме упорів, у тому числі в статичному положенні.

Основними базовими елементами на брусах (у напрямку наростання складності) є: упор і розмахування в ньому; упор на руках і вихід у положення сидіти нарізно; стійка на руках силою і махом; повороти в стійці на руках плечем уперед і назад на 180° і 360° ; спади у вис зігнувшись пізній і ранній; профільюючі елементи; підйоми махом вперед і назад, кут в упор на руках, оберт назад в упорі, поворот махом вперед (дворучний), зіскоки сальто вперед зігнувшись і сальто назад прогнувшись.

Вправи на перекладині.

Вис - основне робоче положення на перекладині, при якому необхідно досягти максимально можливого відтягування усіх ланок тіла від опори. Важливу роль у робочій позі при висах відіграє положення голови гімнаста: його зміна не тільки змінює умови орієнтування в просторі, але і впливає на м'язовий тонус. Існують чотири види робочих положень: закриті, напівзакриті, напіввідкриті, відкриті.

Оволодіння правильними розмахуваннями з максимально можливою амплітудою - одне із найважливіших завдань тренування на перекладині. Навчаючи висам та махам, викладач повинен стежити за тим, щоб тіло гімнаста було максимально відтягнуте від перекладини і переміщалося без зайвого напруження.

Засвоєння техніки вправ на перекладині часто затримується через недостатньо точні орієнтири гімнаста у часі й просторі. Щоб скоротити процес засвоєння спортивної техніки, необхідно користуватися батутом та іншими додатковими приладами. Додаткові засоби фізичної підготовки повинні забезпечити необхідний розвиток рухового апарату - достатню силу, рухливість у суглобах, швидкість м'язових скорочень.

Початкова підготовка на перекладині включає засвоєння таких вправ: виспід упори та їх різновиди; розмахування у висі; мах дугою із вису; "санжировка" (повороти махом вперед у серіях); мах назад із упору у вис і в стійку; великий оберт назад і вперед із зміною темпу обертання; сальто назад з розмахування, з великих обертів, подвійне сальто назад (в яму з поролоном).

Вправи на брусах різної висоти.

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

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

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

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

При розучуванні складних зіскоків, перельотів та інших подібних елементів на брусах різної висоти рекомендується користуватися підвісним поясом, поролоновими прокладками, що підкладаються на живіт або на нижню жердину. При виконанні зіскоків із приладу треба навчити гімнасток правильного м'якого приземлення, використовуючи для цього спеціальні підвідні вправи.

Із методів навчання при тренуванні на брусах різної висоти найчастіше застосовується метод розчленування - стиль, характерний і для інших видів у гімнастиці. Цілісний метод розучування вправ у поєднанні з прийомами проводки, спрямованої допомоги, страхування по всьому руху ефективні лише при засвоєнні відносно простих рухів (підйом розгином, махи дугою, відмахи із упорів).

Вправи на колоді.

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

площини опори. Тому рівновага спортсменки залежить від розміщення ЗЦТ відносно площини опори, іншими словами, відносно між висотою розташування ЗЦТ та відстанню від його проекції на площину опори до відповідної межі. Виконання будь-якого руху на колоді потребує зберігання положення тіла, при якому проекція ЗЦТ лежить в площі опори. Від занять на цьому приладі у гімнасток удосконалюється функція вестибулярного апарату, поліпшується орієнтування в просторі, розвивається пропріорецептивна і тактильна чутливість, виховуються сміливість і спритність.

Вивчення вправ проходить у полегшених умовах. Наприклад, перекиди, вскоки на прилад, перевороти розучуються спочатку на гімнастичній лаві, на коні, на низькій колоді, на колоді стандартної висоти з поролоновим килимом.

Елемент, засвоєний у полегшених умовах, виконується на колоді стандартної висоти з допомогою, а потім самостійно.

При заняттях на колоді слід продумати страхування, бо кожне падіння, як правило, викликає сильну захисну реакцію. Страхування при навчанні не повинне бути тривалим, бо це виховує у гімнасток невпевненість, обмежує амплітуду й волю рухів.

IV. Методи і прийоми навчання гімнастичних вправ

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

Розучування й удосконалення гімнастичних вправ і з'єднань здійснюється при допомозі методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного.

Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії. Його застосовують при вивченні нескладних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучувана дія не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни її основної структури. В основному цей метод використовується в початковій гімнастиці, коли розучуються прості вправи, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли учень та учитель володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

В теорії і практиці гімнастики виділились декілька різновидностей цілісного методу.

1. *Власне цілісний метод* – пряме застосування цілісного руху. При розучуванні вправ цим методом застосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання елементу учень ставить перед собою визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухового навику). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі вправи тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навику. Якщо учень навчився, наприклад, задовільно виконувати підйом однією на турніку, засвоюючи його цілісним методом, то удосконалювати цей підйом можна за допомогою прийому вичленування. Спочатку, при повторенні вправи, учень зверне увагу на «провисання» в суглобах верхнього плечового поясу, що дозволить збільшити відстань між плечовим поясом і турніком і, тим самим, створити сприятливі умови для проходження ноги під турніком. Коли ця деталь буде засвоєна, він зосередить свої зусилля на тому, щоб нога виконала перемах під турніком як можна раніше – ще в кінці крайової точки маху вперед. Потім учень буде звертати увагу на те, щоб ноги під турніком залишалися прямими. На кінець, коли з цим завданням він справиться, то потурбується про те, щоб в момент перемаху ногою під турніком носки ніг були відтягнуті. Звичайно, всі спроби будуть направлені на те, щоб, по можливості, найкраще виконати підйом однією. Такий прийом вичленування завдань доступний всім, тому що в кожному русі є багато добре відомих деталей.

У практиці роботи зі спортивної гімнастики велику роль відіграє уміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання, складності вправи, ступеня підготовленості учня, етапу засвоєння вправи. Характерні такі прийоми:

- Самостійне виконання вправи при наявності гарантованої безпеки (страховка викладачем, партнерами; допоміжні засоби типу лонж, наявність м'якого поролону або поролонових ям і т.п.).
- Виконання вправи з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи – і протягом усієї вправи.
- Застосування сповільненої проводки – використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи.
- Застосування швидкої направляючої проводки – для уточнення переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Наприклад, «піруетна обкрутка».

- Виконання вправ на тренажері – здійснюється викладачем з попередньою метою за допомогою пристроїв.

2. Метод підвідних вправ – передбачає застосування структурно споріднених вправ, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючі або базові вправи, як правило, є складовими основної вправи. Наприклад, переكاتи – це відповідна складова перекидів.

Успіх у розучуванні гімнастичних вправ здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ. При цьому слід виходити з наступних положень:

- Підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних.
- Планувати і вивчати вправи слід з наростаючою трудностю як щодо складності координації дій, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль.
- Підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на даному приладі. Слід використовувати подібні за структурою вправи на інших приладах (пристроях, тренажерах), а також вправи (типу загальнорозвиваючих) без предметів і з предметами.

Засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

При підборі підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами: «від простого до складного», «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого». Треба також враховувати ступінь підготовленості учня до засвоєння елемента. Чим вища кваліфікація гімнаста, тим менше необхідно підвідних вправ і навпаки. У процесі засвоєння підвідних (підготовчих) вправ учні виховують необхідні фізичні якості і оволодівають важливими руховими навичками.

Метод розчленованої вправи передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з'єднанням цих частин в цілісну вправу. Цей метод, в основному, використовується при розучуванні складних вправ у всіх видах гімнастичного багатоборства. З його допомогою підвищується доступність вправи для вивчення.

Завдання побудови процесу навчання методом розчленованої вправи полягає у вирішенні питань про кількість вправ, що вивчаються, й їх вибір. Слід дотримуватись наступних правил:

- Розчленування не має принципово змінювати структуру руху.
- При розчленуванні слід охопити всі фази цілісного руху, а впершу чергу – фазу енергоутворюючих дій.

- Для окремого розучування необхідно вибирати тільки ті фази вправи, які можуть ефективно контролюватись учнем, або викладачем, або пристроями; фази руху, які погано піддаються контролю, відокремлювати не слід.
- Ступінь роздрібленості завдань має визначатись в залежності від специфіки вправи і ходу її розучування. Розучувані вправи об'єднуються, якщо: цілісна вправа відносно не складна, учень має хорошу рухову базу, є ефективні прийоми і засоби навчання і в процесі навчання підвищуються функціональні можливості учня.
- Розучувана вправа має мати якомога менше сторонньої інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Залежно від ступеня роздрібленості і педагогічної направленості прийнято виділяти дві різновидності методу розчленованої вправи:

Власне метод розчленування – пов'язаний з використанням відносно важливих завдань, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цілісної вправи. Такі завдання носять назву *дозованих* вправ, що несуть в собі комплекси характеристик, які повністю відповідають аналогічним частинам цілісної вправи.

Метод вирішення вузьких рухових завдань – підбір вправ цим методом може опиратись на виділення окремих кінематичних і динамічних характеристик руху. Він робить можливим застосування в процесі розучування вправи найрізновидніших завдань, що дозволяє розчленувати складний рух не тільки на фази, але і на окремі характеристики рухів і дій у цих фазах.

Найголовніші завдання, які вирішуються за допомогою таких вузьконаправлених вправ, пов'язані:

- з уточненням уяви про рух і необхідні активні дії;
- з удосконаленням техніки розучуваних рухів;
- з виправленням помилок, які виникають в процесі навчання.

Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань відіграє роль допоміжного методу навчання, який застосовується в залежності від особливостей процесу розучування.

Позитивний результат при застосуванні методу розчленування в практиці роботи з гімнастики багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів.

Пропонуються такі методичні прийоми розучування розчленуванням:

- Засвоєння ключових положень – дає можливість послідовно вирішити завдання цілісної вправи, раціонально використовувати фізичні зусилля.
- Використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень – для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації в просторі.

- Застосовування “проводки” у вибраній фазі руху – дає можливість тонко відчувати складні за координацією дії, пов’язані з послідовним підключенням м’язів у роботу.

Ці прийоми можуть здійснюватись силами викладача і партнера, або за допомогою технічних засобів навчання.

- Імітація руху – уточнює моменти існуючої програми дій, вносить відповідні поправки.
- Уточнення вихідних і кінцевих положень.

Крім названих, існують і інші різновидності прийомів методу розчленованої вправи. Їх вибір і педагогічна ефективність залежать від кваліфікації викладача і його творчої активності.

При вивченні гімнастичних вправ і з’єднань методи цілісної і розчленованої вправи в більшості поєднуються між собою, доповнюючись різними методичними прийомами, які для зручності користування об’єднані в групи.

Пропонуються такі основні групи методичних прийомів навчання:

1. **Група прийомів використання комбінованих приладів.** Наприклад, при вивченні вправ на коні використовується така комбінація приладів – бруси паралельні і кінь без ручок розташований під жердинами впоперек. Учень в положенні упору на руках на брусах виконує махи, перемахи, однойменні і різнойменні кола ногами, схрещення. Таке використання комбінованих приладів дає можливість, у відносно полегшених умовах упору, вивчити роботу ніг і тулуба під час виконання одноножних рухів.

2. **Група прийомів незначної зміни стандарту приладів.** Ця група прийомів використовується з метою полегшення або ускладнення умов виконання вправ. Наприклад, при початковому розучуванні підйому махом вперед з упору на руках (або передпліччях) на брусах, пропонується опустити одну сторону жердин і виконувати підйом в сторону нахилу. При удосконаленні підйому, його виконують в сторону підвищення. Прикладом може служити і похила акробатична доріжка, на якій в сторону нахилу виконують перекиди, перевороти тощо.

3. **Група прийомів використання допомоги і фіксації.** Ця група найбільш поширена в практиці роботи з гімнастики. Використовується у випадках, коли в учня, особливо на перших етапах розучування, не вистачає власних зусиль для успішного виконання вправи. Тоді викладач-тренер допомагає йому супроводом, підтримкою, підштовхуванням. Наприклад, супровід при виконанні викруту вперед на кільцях, підтримка під час виконання підйому розгином. Крім доповнення фізичних зусиль учня, ця група методичних прийомів має велике значення при формуванні навиків у виконанні складних за координацією вправ,

в просторовому орієнтуванні, в уточненні тонких м'язових відчуттів і ритму при виконанні окремих дій тощо.

4. **Група прийомів обмеження простору дії.** Ця група має широке застосування при вирішенні власне рухових завдань, виправленні помилок. Наприклад, для того, щоб політ спрямовувався вгору-вперед, місток ставиться за один метр до стіни і стрибок виконується з наступною опорою руками в стіну. Виконання перевероту боком між двома натягнутими шнурками дає можливість виправити помилку, пов'язану з відхиленням в постановці рук або ніг.

5. **Група прийомів застосування обвантаження.** Основне призначення:

1) *для розвитку фізичних якостей* (сили, витривалості, гнучкості і т.п.). Наприклад, підтягування з додатковою вагою на тілі гімнаста (пояс зі свинцевими пластинами різної ваги, які можна міняти в залежності від стану фізичного розвитку гімнаста); віджимання в стійці на руках, утримання «хреста» на кільцях тощо. Для виховання спеціальної витривалості - виконання вільних вправ в костюмі. Виконання «шпагату» з додатковою вагою на тілі гімнаста розвиває спеціальну гнучкість.

2) *для виправлення помилок й удосконалення техніки виконання вправ.* Наприклад, виконання колових вправ двома ногами на коні з ручками, коли в районі гомілкових суглобів розміщується відповідний вантаж або ноги взуті в кеди, кросівки, дає можливість збільшити амплітуду колових вправ, завдяки дії відцентрової сили.

6. **Група прийомів, спрямованих на зниження негативної дії рефлексу самозахисту.** Відомо, що в природі не існує людей, які би в тій чи іншій мірі не боялись. Страх – це один із факторів, який негативно впливає на хід розучування вправи. Тому з профілактичною ціллю і з метою виховання вольових якостей використовуються методичні прийоми, що приводять до зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Такими прийомами, наприклад, можуть бути: посилене страхування і безпосередня фізична допомога, зміна висоти гімнастичного приладу, використання підвісних або ручних лонж (поясів) для виконання складних акробатичних вправ або зіскоків з приладу; покладений мат на коня при вивченні опорних стрибків, стрибки з двох містків, приземлення на гору поролонових матів або в поролонову яму; виконання вправ на приладах, розміщених в поролоновій ямі тощо.

7. **Група прийомів самоаналізу своїх дій.** Велике значення для усвідомленого засвоєння вправ має уміння аналізувати свої дії. Володіння прийомами самоаналізу своїх рухових дій допомагає визначити місце помилки, рівень відхилень від норм виконання вправи, а це дає можливість в наступному підході зробити відповідні поправки. Так, наприклад, щоб прослідкувати, чи розводить гімнаст ноги при розмахуванні або під час виконання махового

елементу, пропонується стопами ніг утримувати листок паперу або зріз поролону: якщо в процесі виконання вправи він розводить ноги, то листок або поролон випаде; для того, щоб дізнатись, чи паралельно ставляться руки під час виконання перевороту вперед при виконанні опорного стрибка або в акробатиці, можна протерти долоні рук магnezією, а сліди, залишені на тілі коня або на килимі, дадуть відповідь на питання.

8. **Група орієнтирів.** Ця група методичних прийомів має широке застосування як в процесі розучування вправ, так і при їх удосконаленні. Гімнаст в процесі практичного виконання вправ повинен добре орієнтуватись в просторі і в часі. Для успішного розучування й удосконалення гімнастичних вправ широко використовуються зорові орієнтири. Наприклад, лінія на акробатичній доріжці, стрічка, підвішений м'яч, вікно, стеля, лампочка, гімнаст-партнер тощо. При цьому розрізняють орієнтири-стимули: щось дістати, до чогось доторкнутись і т.п. У практиці роботи з гімнастами часто користуються звуковими орієнтирами, які допомагають учневі вчасно виконати рухову дію, пов'язану з активною роботою м'язів. Наприклад, подача звукового сигналу для вчасного виконання розгину, активного поштовху руками, ривкових рухів тощо. Звуковий супровід допомагає в оволодінні ритмом виконання вправи. Наприклад, «і...оп», «раз і...два» і т.п.

Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ

Вибір найбільш раціональних методів і методичних прийомів при розучуванні конкретних гімнастичних елементів відіграє велику роль, але не слід забувати і про умови, які забезпечують успішне навчання. У процесі технічної підготовки гімнастів враховувати наступні умови навчання:

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності учня до засвоєння вправи. Оцінка його потенційних можливостей проводиться за наступними параметрами:

- рухова підготовка – тут враховуються типові труднощі при розучуванні вправи, наявність в арсеналі рухового досвіду подібних вправ з новим рухом, об'єм і характер засвоєних рухів;
- фізична підготовка – передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами;
- розвиток психічних якостей – цей фактор має на увазі сміливість учня, його рішучість, реакцію на довгу нервову напругу й інші особисті якості.

Друга умова – передбачає засвоєння програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей. Вона складається в формі алгоритму, лінійної і розгалуженої програми, а її ефективність зростає в міру ускладнення техніки гімнастичної вправи.

Третя умова – полягає в умілому управлінні процесом засвоєння вправи, яке проводить викладач-тренер на основі аналізу дій учня і вибору корегуючих команд і контрольних завдань.

Четверта умова – передбачає наявність відповідних приміщень та засобів навчання. Це спортивні зали, які мають необхідні основні і допоміжні прилади, а також і наявність методичних засобів навчання (малюнки, схеми, кінограми, моделі тіла гімнаста, кіно і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення понять - техніка, структура, основи, деталі техніки, удосконалення техніки.
2. Які фази виконання гімнастичних вправ ви заєте?
3. За яким принципом відбувається класифікація гімнастичних вправ?
4. Виходячи з характеру роботи рухового апарату і дії на тіло спортсмена певних фізичних закономірностей гімнастичні вправи поділяють на **три групи**:
5. Дайте характеристику:
 - Статичним і динамічним вправам.
 - Маховим і силовим вправам.
 - Стрибковим вправам.
6. Дайте характеристику акробатичних вправам та вправам на приладах.
7. Які методи і прийоми навчання гімнастичних вправ ви знаєте?
8. Які ви знаєте умови успішного засвоєння гімнастичних вправ.
9. Які основні групи методичних прийомів навчання ви знаєте?
10. Як відбувається розучування й удосконалення гімнастичних вправ і з'єднань?
11. В чому полягає метод цілісної вправи?
12. В чому полягає метод розчленованої вправи?

Лекція №7



Змістовий модуль 5. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 15. Страхування і допомога при виконанні вправ на гімнастичних приладах.

Мета: ознайомити з правилами поведінки під час занять гімнастикою, з видами страховки та допомоги при виконанні вправ, як невід'ємної частини освітнього процесу, яка зводить до мінімуму виникнення травм і підвищує ефективність виконання завдань уроку.

План

1. Виховання дисциплінованості і свідомого ставлення учнів до процесу навчання та тренування.
2. Фактори, що призводять до травм на заняттях з гімнастики.
3. Застосування прийомів страхування, допомоги та самострахування на заняттях з гімнастики
4. Навчання прийомів страхування та допомоги.

Література

1. Лящук Р.П. Огнистий А.В. Гімнастика в 2 част., Тернопіль. 2001.
2. Худолій О.М. Х98. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 464

Основні тези лекції:

I. Виховання дисциплінованості і свідомого ставлення, учнів до процесу навчання і тренування.

Немає необхідності докладно розповідати про те, що відсутність належної навчальної дисципліни і неухвалене ставлення до занять не тільки перешкоджають успішному засвоєнню вправ, але і приводять до травм та інших нещасних випадків. Відомо, що випадки травматизму найчастіше трапляються саме там, де рівень навчальної дисципліни низький. Свідома дисципліна – це дуже широке поняття, яке включає поведінку учнів не лише безпосередньо на заняттях, а й у побуті, громадських місцях. Спортсмен повинен мати високий рівень культури, бути ввічливим, старанним, працелюбним, а також сумлінно виконувати всі завдання і вимоги викладача, бути грамотним у питаннях самоконтролю. Кожен спортсмен мусить розуміти, що будь-яке порушення дисципліни, небажання зупинити вправу на першу вимогу викладача, спроба виконати вправу похапцем після команди «закінчити», необдумане виконання складних рухів без спеціальної підготовки до початку і після закінчення занять, безглузде прагнення показати свою сміливість, безцільна впертість на фоні великої втоми - все це часто призводить до травм. Отже, широка систематична виховна і роз'яснювальна робота серед учнів є запорукою попередження травматизму та нещасних випадків.

II. Фактори, що призводять до травм на заняттях з гімнастики.

Травматизм на заняттях з гімнастики пов'язаний з виконанням складних рухових дій в специфічних умовах.

До найбільш суттєвих факторів, що визначають ці умови, відносяться:

1. Наявність великої кількості різноманітних за формою та змістом рухів, які виконуються на приладах або спеціальних конструкціях.
2. Наявність переважної більшості рухів обертового характеру, що виконуються зі зміною положення тіла в просторі.
3. Уміння управляти рухами в польоті та при приземленні. Щоб своєчасно передбачити нещасний випадок і можливі травматичні пошкодження, слід знати причини, що їх викликали. В основі цих причин майже завжди лежать відхилення від правильно організованого педагогічного процесу, порушення гігієнічних вимог або організаційно-господарські недопіки.
4. Недооцінка або неправильне використання прийомів фізичної допомоги і страхування;

III. Застосування прийомів допомоги, страхування і самострахування на заняттях з гімнастики.

Одним з найбільш діючих засобів попередження травматизму на заняттях з гімнастики є допомога і страхівка.

Допомога - безпосередні фізичні зусилля, що докладає страхуючий з метою правильного і успішного завершення окремої ланки або цілої вправи, яку вивчає студент. Допомога, як методичний прийом, застосовується для полегшення виконання вправи, створення належних умов для більш швидкого оволодіння технікою виконання вправи, сприяє формуванню в учнів конкретних рухових навиків. В одних випадках, застосовуючи фізичну допомогу, викладач допомагає студентам переміщатись в просторі (уточнити напрям, амплітуду), в других - уточнює прикладені зусилля, а також полегшує виконання статичних вправ і переміщень з них. Однак допомогу слід надавати вміло, вибираючи погрібний момент, і, докладаючи відповідні зусилля. Тільки тоді вона виправдає своє головне завдання, як методичного прийому навчання гімнастичних вправ і надійного засобу попередження спортивного травматизму поряд з цим, не слід забувати про негативний вплив фізичної допомоги на процес засвоєння вправи. Надмірну опіка шкідлива. Студент звикає до страхуючого і внаслідок нього втрачає впевненість у своїх силах. спостерігаються прояви страху. Допомагати треба тільки при перших спробах, коли студент не може самостійно виконати вправу або коли неправильно її виконує. Як тільки студент зрозуміє відчує рух і стане виконувати його самостійно.

У практичній роботі з гімнастики застосовуються такі різновидності фізичної допомоги: "проводка", підтримка (фіксація), підштовхування (допомога в необхідний момент).

Проводка - надання фізичної допомоги від початку вправи до її закінчення. Прийоми "проводки" полегшують оволодіння рухом в цілому. Зусилля викладача мають відповідати характеру вправи і ступеню оволодіння нею. При допомозі "проводки" успішно виконуються підйоми, оберти, зв'язки одних елементів з другими.

Підтримка (фіксація) - один з важливих прийомів допомоги. Вона має місце напочатку розучування вправи, коли студент виконує її ще не досить вдало, невпевнено і не може, сприйняти або зрозуміти окремі рухи чи положення тіла. Викладач або тренер утримує тіло студента, фіксуючи його в певному положенні. Підтримку застосовують під час виконання як динамічних, так і статичних вправ. У цих випадках підтримку застосовують для полегшення вправи і фіксації тіла в потрібному положенні. Наприклад, підтримка є важливим методичним прийомом навчання викруту вперед на кільцях. При ньому дуже важливо зафіксувати положення тіла в найвищій точці виконання зіскоку, опорного стрибка, або падіння, полегшити приземлення, виконуючи перекид. точку де закінчений мах назад і коли необхідно розводити руки та виконати

обертальний рух в плечових суглобах. Підтримкою користуються також під час виконання складних статичних вправ - "хреста" або горизонтального вису спереду чи позаду на кільцях, або горизонтального упору на паралельних брусах.

Підштовхування - короткочасна фізична допомога під час виконання окремих складових руху. Надаючи короткочасну допомогу, викладач сигналізує студенту про необхідність виконати вправу швидше, повільніше або змінній амплітуду маху, допомагає своєчасно виконати поворот або зіскок з приладу. У зв'язку з безперервним зростанням складності гімнастичних вправ, прийоми допомоги стають невід'ємною частиною методики, навчання і тренування. Питома вага різних прийомів залежить від характеру вправи, індивідуальних особливостей студента, рівня його фізичної і технічної підготовленості, а також індивідуальних особливостей страхуючого. Це - його зріст, фізична сила, швидкість реакції тощо. У міру зростання рівня технічної і фізичної підготовленості студента допомогу, «проводку», підтримку та направляючу допомогу слід зменшити або припинити зовсім, замінивши її страхуванням.

Страхування - не готовність викладача, тренера або страхуючого надати необхідну допомогу студенту у випадку невдалого виконання вправи, щоб запобігти падінню, удару або іншому травматичному пошкодженню.

Страхування і фізична допомога тісно пов'язані між собою. Питома вага різновидностей страховки особливо зростає при самостійному виконанні вправ, коли фізична допомога зводиться до мінімуму або зовсім відсутня. До основних різновидностей відносяться; індивідуальне і групове страхування з застосуванням технічних засобів (амортизуючі пристрої петлі, поролонові мати, ями тощо) і самострахування. Страхуючий повинен уважно слідкувати за виконанням вправи до кінця тому що травму можна отримати через падіння після приземлення. Використовувати варіанти страховки слід з врахуванням індивідуальних особливостей страхуючого і студента (ріст, вага, фізична сила, швидкість реакції, розмір долонь рук і ніг).

Самострахування - це уміння студента самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Щоб запобігти травмі або полегшити силу падіння під час «зриву» студент може припинити вправу або видозмінити її. Для того, приступаючи до розучування нової вправи, що пов'язана з ризиком падіння, викладач зобов'язаний вказати студенту на необхідний, в даному випадку, прийом самострахування, тобто пояснити, який рух він має зробити при невдалому виконанні. Кожен викладач від самого початку занять з гімнастики має виховувати в учнів навички самострахування. Ці завдання успішно розв'язуються за допомогою акробатичних вправ. Наприклад, під час виконання стійки на плечах на паралельних брусах у випадку втрати рівноваги вперед студент повинен

зробити перекид вперед в сід ноги нарізно. Володіння перекидами вперед і назад з будь-якого положення дає можливість студенту під час невдалого виконання не одержати травму. Необхідно чітко усвідомити, що самостійне виконання вправ є дійовим засобом виховання в учнів впевненості, рішучості, сміливості та інших волевих якостей. Отже, не слід вдаватись до мілкої опіки і позбавляти їх будь-якої самостійності: треба розумно і вміло застосовувати запобіжні заходи попередження спортивного травматизму.

Для успішного здійснення допомоги і страхування треба знати і суворо дотримувати такі вимоги:

1. Знати техніку виконання вправи і вміти вибрати місце для страхування не заважаючи студенту.
2. Чітко знати місце можливого зриву в разі невдалого виконання вправи і бути готовим швидко надати необхідну допомогу.
3. Знаходитись в найбільш стійкому положенні (у більшості випадків - це стійка ноги нарізно) і, поряд з цим, бути готовим швидко переміститись на нове місце, враховуючи характер вправи.
4. Не чекати падіння, а попередити його, надаючи відповідну допомогу студенту.
5. Вибирати необхідні способи і прийоми допомоги та страхуванню враховуючи рівень фізичної і технічної підготовленості студента та характер вправи.
6. Враховувати індивідуальні особливості студента.
7. Застосовувати індивідуальне, а при необхідності - і групове страхування.
8. Широко застосовувати для страхування ручні і підвісні пояси -лонжі, тренажери.
9. У процесі розучування вправ, треба пояснювати студентам, де можуть бути зриви, і що необхідно зробити при невдалому виконанні вправи.

Отже, застосування прийомів допомоги і страхування в рішучий момент г дуже складною і відповідальною справою і вимагає від викладача підвищення його кваліфікації, удосконалювання в прийомах, Застосування нових прийомів тощо. Надійне страхування створює сприятливі умови для впевненого виконання найскладніших вправ, знижує негативну дію рефлексу самозбереження, сприяє вихованню в учнів сміливості, рішучості та впевненості у своїх діях і є надійний запобіжним заходом проти спортивного травматизму.

IV. Навчання прийомів страхування і допомоги.

Засвоюючи техніку гімнастичних вправ учні під керівництвом викладача вивчають прийоми фізичної допомоги і страхування. Навчання прийомів допомоги і страхування є складовою частиною навчально-тренувального

процесу і відіграє важливу методичну роль. Вивчати прийоми допомоги і страхування слід зі всіма, хто займається гімнастикою.

Це необхідно з наступних міркувань:

по-перше, під час вивчення прийомів допомоги і страхування уточнюються знання техніки виконання вправи, а іде, в свою чергу, сприяє успішному засвоєнню необхідних рухових навиків;

по друге, залучення учнів до взаємних допомоги і страхування підвищує інтерес до занять, виховуються відчуття дружби і відповідальності за доручену справу;

по-третє, вміння учнів надавати допомогу і страхувати один одного полегшує роботу викладача і робить її більш ефективною, тому що в процесі занять інколи виникає необхідність в наданні групової допомоги чи страховки одного гімнаста двома.

Учні, допомагаючи один одному, вдумливіше ставляться до процесу навчання, намагаються краще усвідомити техніку і структуру вправи, чіткіше уявити параметри руху (амплітуду, напрям, швидкість тощо).

Крім того, помилки, допущені партнером (виконавцем), до деякої міри застерігають страхуючого.

Навчання прийомів допомоги і страхування здійснюється паралельно з оволодінням гімнастичними вправами. Спочатку викладач демонструє прийоми допомоги і страховки в процесі вивчення нового елемента і робить необхідні пояснення, концентруючи увагу на найбільш важливих моментах. Він показує доцільність застосування видів фізичної допомоги («проводки», підтримки тощо), вказує на місце можливого зриву, спосіб захвату. Потім кожному студенту пропонується повторити дії викладача на практиці, а викладач контролює з другої сторони, слідкуючи при тому, як страхуючий виконує своє завдання.

Пересвідчившись у тому, що студент володіє прийомами допомоги і страховки, викладач може довірити йому страхування, але сам має знаходитись поряд, щоб у разі допущеної помилки встигнути надати допомогу.

Лише після надійного оволодіння навиками допомоги і страховки студентам можна довірити здійснювати допомогу і страховку один одного самостійно. Але слід мати на увазі, що, коли учні вже навіть добре володіють страховкою даної вправи, викладач мусить завжди тримати в полі зору страхуючого. Вимоги до страхуючого мають бути більш суворими по відношенню до виконавця, тому що найменша його помилка може привести до травми.

У тих випадках, коли є складнощі у застосуванні прийомів допомоги і страхування, учні повніші користуватись прийомами самостраховки. Вони

Гімнастика

дозволяють студенту вийти зі складного положення шляхом припинення виконання вправи і зіскоку з приладу, змінюючи рух, своєчасним виконанням додаткових дій або додатково опираючись на прилад.

Приклад зміни руху: замість сальто прогнувшись - сальто в групуванні; замість стрибка або зіскоку зігнувшись - зігнувши ноги і тд.

Приклад додаткових дій: згинання ніг, рук, тулуба для зниження дії інерції при виконанні великого маху; при падінні зі стійки на руках або на плечах на брусах.

До прийомів самостраховки відноситься й уміння падати. Гімнаст, падаючи назад, повинен уміти згинатись і викопувати перекид назад: при падінні вперед - перекид вперед або перехід в упор лежачи, згинаючи руки, при падінні на бік - притиснути руки до тіла і максимально напружитись. Розслаблення м'язів приводить до травми. Гімнаст повинен володіти падінням на живіт і на спину в поролон або на гірку укладених поролонових матів.

Приклад: коли гімнаст, виконуючи на турніку «переліт Ткачова», не зумів вчасно виконати хват за турнік, він мусить швидко випрямити тіло, щоб зупинити обертовий рух, напружити максимально м'язи всього тіла і приземлитись на живіт на гірку укладених матів.

Важливим для практичної роботи в області фізичної культури і спорту є навчання студентів спеціальних учбових закладів як майбутніх педагогів і тренерів прийомам фізичної допомоги і страхування. Студенти оволодівають павичками допомоги і страхування па кожному практичному занятті з гімнастики.

Навчальну практику здійснюють за такими напрямками:

- викладач демонструє прийом допомоги, спосіб захвату, пояснює, вказує на найважливіші моменти і місце можливого зриву;
- студенти за чергою засвоюють прийоми допомоги і страхування під безпосереднім керівництвом викладача (викладач -дублер);
- у міру оволодіння павичками допомоги і страхування один студент здійснює допомогу і страхування всіх студентів свого відділення під час виконання конкретної вправи;
- один студент допомагає і страхує студентів па одному приладі, але зі всіх відділень - за чергою;
- один студент здійснює допомогу і страхування на всіх приладах у своєму відділенні.

Удосконалення навиків допомоги і страхування здійснюють протягом навчання в учбовому закладі і під час проходження педагогічної практики.

Питання для самоконтролю

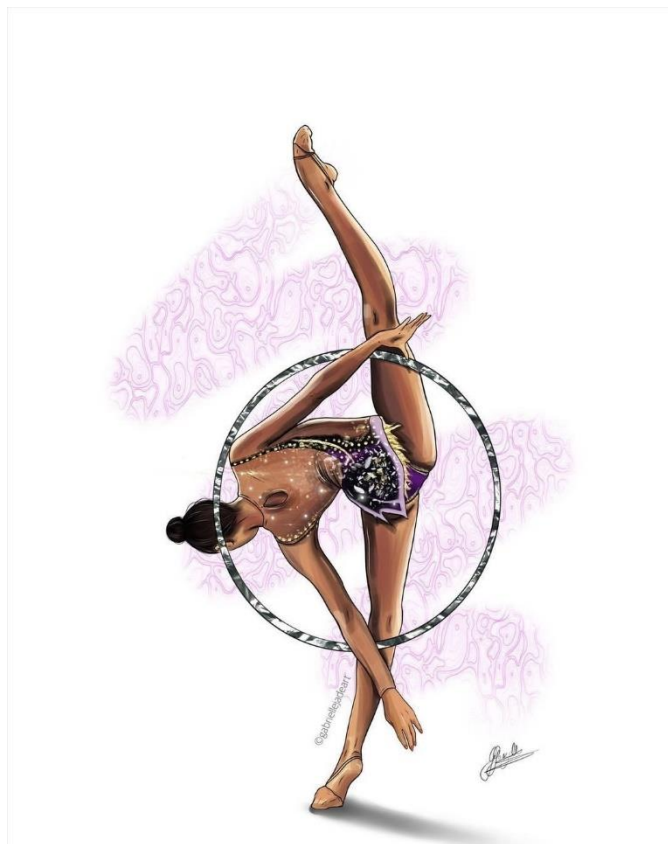
1. Перерахуйте фактори, що призводять до травм на заняттях з гімнастики.

2. Які прийоми допомоги, страхування і самострахування застосовуються на заняттях з гімнастики (зробіть характеристику кожного з них)?
3. Яких вимог слід дотримуватися для успішного здійснення допомоги і страхування?
4. За якими напрямками слід здійснювати навчальну практику з питань оволодіння студентами павичок допомоги і страхування на практичних заняттях з гімнастики?

Матеріали для самопідготовки студентів

1. Володіти прийомами страхування та самострахування під час виконання гімнастичних вправ.

Лекція №8



Змістовий модуль 5. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 16. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях гімнастикою. Надання першої невідкладної допомоги.

Мета вивчення: Ознайомити з правилами поведінки під час занять гімнастикою, вимогами до одягу, взуття гімнаста та захисних засобів, з причинами травм на заняттях, лікарським контролем і самоконтролем та знаннями і навиками надання першої невідкладної допомоги у разі виникнення травм.

План

1. Підготовка місць занять, спортивного обладнання та інвентарю.

2. Одяг, взуття гімнаста та захисні засоби.
3. Причини травм на заняттях з гімнастики.
4. Лікарський контроль і самоконтроль.
5. Характеристика травм на заняттях з гімнастики та надання першої невідкладної допомоги.

Література:

1. Ляшук Р.П. Огнистий А.В. Гімнастика в 2 част., Тернопіль. 2001.
2. Худолій О.М. Х98. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 464 с: іл. 182 сторінки.

Основні тези лекції:

I. Підготовка місць занять, спортивного обладнання та інвентарю.

Велике значення для запобігання спортивного травматизму має правильна організація місць занять, відповідність приладів технічним вимогам і систематичний контроль за їх етанолі.

Розміри спортивного залу, його освітлення й опалення, стан гімнастичних приладів та їх розміщення мають відповідати санітарно-гігієнічним вимогам.

Освітлення, що відповідає нормам, дає змогу добре бачити частини приладу, на яких виконуються вправи, і місце приземлення. Встановлювати прилади слід так, щоб яскраве світло не засліплювало очі гімнаста.

Оптимальною для проведення навчально-тренувальної роботи є температура повітря в межах 17-20°C. Для постійного надходження свіжого повітря спортивний зал має бути обладнаним нагнітально-витяжною вентиляцією.

Дерев'яна підлога палубного типу є найкращою для гімнастичного залу. Вона надійна для кріплення приладів та не слизька.

Особливу увагу перед кожним заняттям слід звернути на стан приладів, гімнастичних матів та іншого інвентарю. Прилади треба встановлювати так, щоб вони не хитались і щоб під час робіт на них учні не заважали один одному. Слід перевірити робочі поверхні приладів, (турніка, кілець, брусів тощо), які мають бути гладкими, сухими і без тріщин, обов'язково перевірити якість кріплень розтяжок тощо.

Отже, систематична і регулярна перевірка якості приладів та їх кріплень запобігає спортивному травматизму та іншим небажаним наслідкам па заняттях з гімнастики.

II. Одяг, взуття гімнаста та захисні засоби.

Однією з умов попередження травматизму на заняттях і змаганнях з гімнастики є відповідні, легкі і зручні одяг та взуття. Цього вимагають правила змагань. Недопустимо, щоб на одягу чи взутті були металеві гострі пряжки чи

Гімнастика

шпильки, які можуть пошкодити тіло гімнаста. Для занять і змагань з гімнастики правилами передбачено такий одяг: для чоловіків -плавки, і труси і майки для виконання вільних вправ і опорних стрибків; для виконання вправ на коні, кільця, брусах і турніку необхідно одягнути рейтузи; для жінок - купальник, під який одягають плавки і бюстгальтер. На ноти гімнасти одягають м'які шкіряні тапочки ("чешки"). На змаганнях жінки можуть виступати босоніж, а чоловіки - тоді, коли вони не в рейтузах, а в трусах (вільні вправи і опорний стрибок). Не можна займатися в тапочках на жорсткій підшві, тому що вона слизька, а це може бути причиною падіння під час розбігу в опорних стрибках і при виконанні акробатичних вправ.

Викладач чи тренер зобов'язані слідкувати за тим, щоб на заняттях і змаганнях сережки, перстні були зняті, тому що, виконуючи гімнастичні вправи, гімнаст може отримати серйозне пошкодження (одягати прикраси на змагання заборонено правилами).

Властивими для гімнастики є великі навантаження на опорно-руховий апарат. І тому, щоб запобігти його пошкодженню, використовують різноманітні захисні засоби. До них належать: накладки, напульсники, наколінники, гомілкостопники.

Накладки оберігають від зривів шкіри на долонях і застосовуються під час виконання вправ на турніку, кільцях і брусах різної висоти. Виготовляють їх зі шкіри (міцна і відносно товста або шкіра-сирець), а в окремих випадках - з гноту. Надівають на один або на два пальці руки, а другий кінець закріплюють при допомозі ремінців на променево-зап'ястковому суглобі. Накладки виготовляють для індивідуального користування відповідно до розміру кисті гімнаста.

Напульсники одягають на променево-зап'ястковий суглоб з метою його фіксації. Часто в практиці, напульсники замінюють еластичним бинтом, який добре фіксує суглоби під час виконання вправ на коні з ручками, брусах, опорних стрибків і акробатичних вправ. Крім цього еластичний бинт оберігає променево-зап'ястковий суглоб від пошкодження ремінцями накладок.

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

Гомілкостопники захищають від пошкоджень гомілково-ступневі суглоби під час виконання вправ на колоді, акробатичних вправ, зіскоків й опорних стрибків. Якщо відсутні наколінники і гомілкостопники, їх можна замінити еластичним бинтом.

III. Причини травм на заняттях з гімнастики.

До основних причин травматизму відносяться:

1. Недотримання правил організації і методики проведення

занять

та

змагань;

2. Недостатній рівень виховної роботи серед гімнастів;
3. Недооцінка або неправильне використання прийомів фізичної допомоги і страхування;
4. Відсутність або несистематичне проведення лікарського контролю і самоконтролю за етапом здоров'я учнів;
5. Невідповідність одягу і взуття вимогам для занять гімнастикою;
6. Несистематична перевірка якості обладнання та інвентаря, а також відсутність контролю за встановленням приладів.

При проведенні занять важливо враховувати самопочуття учнів і пам'ятати, що причиною нещасного випадку може бути втома. Викладач зобов'язаний знати:

Головні ознаки втоми.

Це перш за все:

1. Надмірне потовиділення і почервоніння шкіри обличчя.
2. Погіршення якості виконання вправ.
3. Порушення координації.
4. Зниження уваги учнів.

При перших ознаках втоми слід зменшити навантаження, змінити його характер, виключити вправи, що потребують прояву значних м'язових і вольових зусиль, великої точності рухів, а також вправи, виконання яких пов'язано з ризиком. Якщо спостерігається велика втома, то слід припинити заняття.

Щоб уникнути зривів, нові, складні за координацією і небезпечні елементи слід вивчати напочатку занять, коли учні ще не відчують втоми і є певний запас сили. Необхідно ширше застосовувати різноманітні прийоми полегшення умов навчання складних і небезпечних вправ - фізичну допомогу, незначні зміни стандарту приладів, висоти, забезпечувати надійне страхування тощо.

Отже, правильна організація занять, суворе дотримання основних дидактичних принципів і вірне застосування різноманітних методів і методичних прийомів на заняттях з гімнастики зводять спортивний травматизм до мінімуму.

IV. Лікарський контроль і самоконтроль.

Важливим заходом для попередження травматизму і збереження здоров'я учнів є лікарський контроль і самоконтроль за фізичним станом і самопочуттям.

Лікарський контроль за спортсменами здійснюють в мережі лікувально-профілактичних закладів, а також лікарями-спеціалістами з фізичної культури і в лікарсько-фізкультурних кабінетах і диспансерах. Тут проводять первинні, повторні та додаткові обстеження. Під час первинного обстеження визначають усі показники здоров'я, рівень фізичного розвитку і тренованості. Усі фізкультурники і спортсмени щороку проходять повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і етапом здоров'я спортсмена і визначити ефективність навчально-тренувального процесу. Додаткові обстеження проводить лікар після захворювання, травматичних пошкоджень, тривалої перерви в заняттях, а також при перших проявах перетренування спортсмена. Всі обстеження проводять з метою контролю за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку і тренованості, а також вирішують питання допуску до занять або змагань, визначають рівень можливого навантаження.

Велике значення для збереження здоров'я і підтримання високого рівня працездатності мають лікарсько-педагогічні спостереження, які проводяться лікарем-педагогом на заняттях або змаганнях з метою визначення реакції організму на виконання тих чи інших вправ, на те чи інше навантаження. Це робиться за допомогою численних методів, зокрема, перевіркою пульсу, вимірюванням кров'яного тиску, визначенням частоти дихання, норми потовиділення і втрати ваги під час занять тощо. Використовуються й інструментальні методики електрокардіографія, визначення газообміну, рентгенографія та ін. Особливе значення в навчально-тренувальному процесі гімнастики має самоконтроль, дані якого дають змогу викладачу й студенту слідкувати за станом здоров'я, правильно будувати навчально-тренувальний процес, добиватися високих спортивних результатів, запобігати травматичним пошкодженням. Самоконтроль має велике виховне значення, бо дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес глибоко усвідомленим. У всіх спортсменів необхідно виховувати навички самоконтролю, привчаючи їх до систематичного ведення щоденника, в якому реєструються: загальне самопочуття, настрій, сон, апетит, працездатність, больові відчуття, дихання, пульс, вага. Спочатку вести щоденник допомагають викладач і лікар, а потім спортсмен веде його самостійно.

Таким чином, систематичне і регулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю є запорукою проти спортивного травматизму та інших небажаних наслідків на заняттях з гімнастики.

V. Коротка характеристика травм на заняттях з гімнастики та перша допомога при них.

Гімнастика, як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямована на розв'язання завдань педагогічного й оздоровчо-гігієнічного характеру. Оздоровча спрямованість є однією з особливостей гімнастики як засобу фізичного виховання. Однак специфіка гімнастичних вправ, особливо зі спортивних видів, потребує суворого дотримання певних організаційних і методичних вимог. Виконання складних за координацією вправ на гімнастичних приладах, акробатичних вправ, опорних стрибків тощо, створює реальну загрозу зриву, падіння, невдалого приземлення, що може привести до нещасного випадку. Подібним випадкам слід запобігти, тобто усунути причини, що приводять до них. Обов'язок кожного педагога - боротись із спортивним травматизмом, що дасть можливість створити належні умови для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку учнів і забезпечить досягнення високого рівня спортивної майстерності. Будь-які пошкодження під час занять травмують гімнаста і фізично, і психічно.

Травма - це пошкодження організму або окремих органів. Під час занять гімнастикою трапляються травми, які можна класифікувати: легкі, середні і важкі. Їх поділяють на загальні і локальні (місцеві).

До *легких* травм належать: удари, зриви шкіри долонної поверхні кистей та інші, які не призводять до втрати працездатності.

Середні - це розтягнення м'язових волокон і сухожилків, незначні вивихи суглобів тощо, які потребують амбулаторного лікування.

До *важких* травм належать: розриви м'яч в і сухожилків, струси головного мозку, переломи кісток, пошкодження хребців тощо, які виводять гімнаста з ладу на декілька місяців і потребують стаціонарного лікування.

У спортивній гімнастиці найбільш поширеними травмами є удари різними частинами тіла, пошкодження верхніх кінцівок, зокрема зриви шкіри па долонях, розтягнення зв'язок, пошкодження зап'ясткових суглобів та ін.

Кожен спортсмен, а тим більше викладач тренер повинні володіти прийомами першої допомоги, користуючись аптечкою, що є спортивному залі, еластичним бинтом, фіксуючими засобами, що є в медичному кабінеті.

Удари слід охолодити водою або хлоретилем і накласти бинтову пов'язку.

У разі зриву шкіри долонної поверхні треба негайно обробити рану розчином перекису водню, змастити маззю (фурациліновою, стрептоміциновою тощо) і накласти бинтову пов'язку. Не слід промивати рану водою, щоб не занести інфекцію.

При таких пошкодженнях потрібно припинити заняття або змінити характер тренувальної роботи (без навантаження на пошкоджену ділянку).

У тому випадку, коли гімнаст отримав середню і, особливо, важку травму, треба подати першу допомогу па місці та негайно викликати швидку медичну

Гімнастика

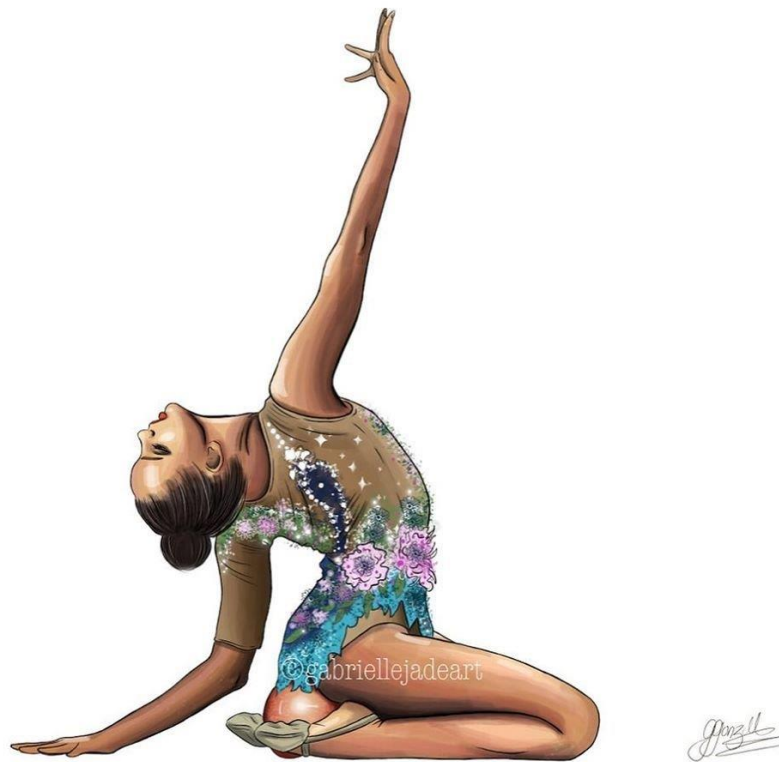
допомогу. Першого допомогою може бути накладання шини і забезпечення повного спокою потерпілого. Категорично забороняється вправляти вивихи.

Якщо розірвано шкірний покрив, слід негайно зупинити кровотечу і рану обробити перекисом водню або розчином йоду. Після середніх і важких травм поновлювати заняття можна лише з дозволу лікаря.

Питання для самоконтролю

1. Дайте характеристику основних причин виникнення травм.
2. Назвіть заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
3. Як класифікують пошкодження організму?
4. Яка перша допомога при травмах?
5. *Визначити на початку та в кінці року свій стан здоров'я засобами самоконтролю. Зробити порівняльну характеристику.*

Лекція №9



Змістовий модуль 5. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 19. Основні форми занять гімнастикою в школі.

Мета вивчення: Ознайомити з основними формами організації занять з гімнастики в школі.

План

1. Основні форми організації занять з гімнастики в школі.

Гімнастика

2. Гімнастика до занять, її завдання, особливості організації, засоби і методика проведення.
3. Фізкультурні хвилини і паузи, їх завдання, засоби, методика проведення і особливості організації.
4. Використання гімнастики на рухливих перервах.
5. Організація, зміст і методика проведення самостійних занять гімнастики.

Література

1. Лящук Р.П. Огнистий А.В. Гімнастика в 2 част., Тернопіль. 2001.
2. Корнієнко С. М. Малі форми активного відпочинку школярів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. - 2017. - Вип. 36. С. 139-144. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvidgu_2017_36_29.
3. Худолій О.М. Х98. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 464 с: іл. 182 сторінки.

Основні тези лекції:

Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня

Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо.

Сократ

Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Особливо гостро це завдання постає сьогодні у зв'язку із зростанням гіподинамії школярів, зумовленої подальшою інтенсифікацією їх розумової праці, з одного боку, і зниженням рухової активності, з іншого (діти мало рухаються, менше грають в рухливі ігри через прив'язаність до телевізора і комп'ютера).

За таких обставин планомірне та систематичне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у школі є надзвичайно важливою умовою подолання зазначених негативних тенденцій у сфері життєдіяльності сучасної молоді.

Серед найпоширеніших фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня школи є: гімнастика до занять, фізкультурні хвилини й організоване проведення перерв. До цих традиційних заходів додаються психокорекційні: психогімнастика, кінесіологічні вправи та ін.

Комплекс фізкультурно-оздоровчих заходів, який розробляється вчителем фізичної культури для проведення в режимі навчального дня, сприяє фізичному розвитку, зміцненню здоров'я й загартовуванню організму учнів, підвищенню якості навчальної роботи й виховання дисциплінованості та почуття колективізму.

Фізкультурно-оздоровчі заходи мають бути узгоджені за змістом і навантаженням з навчальною та позакласною роботою кожного класу та всієї

школи в цілому. Для їхнього успішного проведення потрібна спільна скоординована робота всього колективу працівників школи.

I. Основні форми організації занять з гімнастики в школі.

В даний час в практиці роботи школи склалися і широко застосовуються як урочні, так і позаурочні форми занять гімнастикою. До урочних форм відносяться учбові, секційні уроки, уроки загальної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні і лікувальні.

Позаурочні форми занять гімнастикою проводяться як в режимі учбового, так і в режимі продовженого дня школи, а також у вільний час.

До основних форм занять гімнастикою в режимі учбового дня відносяться:

- гімнастика до занять;
- фізкультурні хвилини і фізкультурні паузи;
- гімнастичні вправи під час великих (продовжених) перерв і в режимі продовженого дня.

Позакласна робота з гімнастики в школі здійснюється проведенням наступних форм:

- секції гімнастики, акробатики, художньої гімнастики;
- групи загальної фізичної підготовки (ЗФП).

До індивідуальних форм занять гімнастикою відносяться:

- індивідуальна гігієнічна гімнастика (зарядка);
- виконання домашніх завдань;
- індивідуальні тренування ;
- заняття атлетичною гімнастикою.

Таким чином, для школи характерна велика різноманітність форм занять гімнастикою, які покликані задовольнити потреби учнів у рухах.

Однак слід підкреслити і той факт, що усунення хоч би одного виду занять гімнастикою призведе до порушення безперервності педагогічного процесу, до неможливості забезпечити вирішення всіх завдань фізичного виховання, тому що кожна форма занять вирішує загальні і часткові завдання.

Розумне співставлення урочних і позаурочних форм занять дає можливість учителю повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання й ефективно сприяє впровадженню їх в повсякденний побут. А для цього необхідно добре розібратися у суті всіх форм занять, чітко уявити собі головне призначення кожного із них, знати зміст, методику організації і проведення.

II. Гімнастика до занять, її завдання, особливості організації, засоби і методика проведення.

Гімнастика до навчальних занять в режимі шкільного дня є важливою складовою частиною фізкультурно-оздоровчої роботи. Її мета – сприяти організованому початку навчального дня.

Поряд з цим гімнастика до занять допомагає у вихованні в учнів звички до регулярних вправ, формуванню навичок їх правильного виконання. Вона також сприяє здійсненню ряду оздоровчих завдань:

- активізації обмінних процесів; укріпленню м'язової системи;
- покращанню самопочуття і настрою;
- підвищенню працездатності учнів на уроках.

Проведення гімнастики на відкритому повітрі загартовує організм і підвищує його опір до простудних захворювань. Гімнастика до занять доповнює ранкову гігієнічну гімнастику, яка проводиться вдома.

Основний засіб гімнастики до занять – це комплекс фізичних вправ, які впливають на різні групи м'язів. Комплекс складається з 5-7 вправ. У нього необхідно включати вправи для м'язів плечового пояса (рухи руками і головою), для м'язів спини і живота (нахили вперед, назад, в сторони), для м'язів нижніх кінцівок (присідання, випади), вправи стрибкового характеру. Розпочинати і закінчувати комплекс потрібно ходьбою на місці.

Загальне керівництво проведенням гімнастики до занять здійснюється вчителем фізичної культури. Вчителі інших предметів контролюють проведення гімнастики в тому класі, в якому вони будуть проводити перший урок.

Для того, щоб гімнастика до занять проходила більш організовано, вчителю фізичної культури необхідно широко залучати до її проведення фізкультурний актив. Слід мати в кожному класі, починаючи з 5-го, крім фізорга, 1-2 помічників, підготовлених для демонстрації і правильного виконання вправ чергового комплексу. Добре підготовленим помічникам можна довірити і проведення гімнастики до занять. Громадським інструкторам-старшокласникам можна доручати проведення гімнастики в 1-3 класах.

Комплекси вправ можуть бути вивчені на уроках фізичної культури. Їх заміну слід здійснювати не рідше одного разу в місяць, краще через два тижні. Якщо школа радіофікована, то гімнастику слід супроводжувати музикою. Музику потрібно підбирати тактами зі знайомих учням мелодій. Для організації гімнастики доцільно об'єднати учнів в групи класів: 1-3, 5-7, 8-9, 10-11. Разом з тим, залежно від умов і на погляд адміністрації школи, педагогів, її можна проводити з кожним класом окремо. Проводити гімнастику необхідно на відкритому повітрі, а за поганих погодних умов (дощ, холод) – в провітрюваних коридорах. Не рекомендується проводити гімнастику до занять в класних кімнатах. Тривалість гімнастики – не менше 6-7 хв., а з молодшими класами – максимум 5-6 хв.

Шиккування класів може бути довільним: в колону по 3, 4, 6; в коло; в шеренгу та інше. Так, в колону дівчат слід шикувати в останніх рядах. Хлопці виконують вправи без піджаків, а дівчата – без фартушків. Учні повинні стояти

Гімнастика

на такій відстані один від одного, щоб не перешкоджати сусіду. При відповідних умовах можна застосовувати варіант, коли дівчата шикуються окремо від хлопців. По можливості на площадках потрібно зробити розмітку.

Вчителі (фізорги, помічники, громадські інструктори) розташовуються лицем до класу і виконують вправи разом з класом. Якщо комплекс вправ вивчений, то ведучий лише подає основні команди, повідомляє вправу і веде підрахунок.

При музичному супроводі (тільки музика) також подають основні команди і оповідають вправу, підрахунок вести не обов'язково. Якщо музичний запис має конкретні комплекси вправ з відповідним супроводом тексту, то організатори гімнастики, спостерігаючи за виконанням учнями вправ, виправляють їх, слідкують за правильним виконанням, дисципліною. Якщо гімнастика проводиться на відкритій площадці з декількома групами класів, то залишати площадку після виконання вправ вони повинні організовано і швидко. Для того організатори називають послідовно класи, учні попарно залишають площадку і входять у приміщення школи. Виходячи з досвіду роботи шкіл, для підвищення інтересу учнів до гімнастики можна застосовувати форму змагань між класами на краще її проведення. Для цього з числа фізкультурного активу виділяються учні, які оцінюють кожен клас за правильним виконанням вправ, дисципліною, активністю та ін. Оцінки для заліку краще підсумовувати за тиждень, а потім вивісити підсумок в куточок здоров'я. Добиваючись якісного проведення гімнастики до занять, учителям фізичної культури слід включити в комплекс найпростіші вправи, які не потребують складної координації, не включати вправ зі значними затратами сили, віджимання, упори присівши й ін.

ІІІ. Фізкультурні хвилини і паузи, їх завдання, засоби, методика проведення і особливості організації

Фізкультурні паузи на уроках, як показали дослідження (Сеченов І.М.) і практика передових шкіл, позитивно впливають на відновлення розумової працездатності, перешкоджають зростанню втоми, підвищують емоційний рівень учнів, знімають статичні навантаження, попереджують порушення постави. Тому кожен педагог зобов'язаний в процесі уроків використовувати цю фізкультурно-оздоровчу форму, яка ефективно впливає на укріплення здоров'я учнів і продуктивність занять. Фізкультурні хвилини проводяться в класі під керівництвом педагога, який веде урок, або фізорга і не повинні перебільшувати 1-2 хв. Найбільш доцільно проводити їх в той час, коли в учнів з'являються перші ознаки втоми: зниження активності, порушення уваги, неспокій. Час початку фізкультурної хвилини визначається педагогом, який веде урок.

Вправи на фізкультурних хвилинах виконуються сидячи і стоячи біля парт. Амплітуда рухів повинна бути невеликою, щоби вправи, які виконують учні

стоячи коло парти, не заважали сусіду.

По команді педагога черговий класу відкриває квартиру або вікно, учні закінчують виконання завдань, ослаблюють паски, розстібають комірці і починають виконувати вправи. Комплекси фізкультурних хвилин рекомендується підбирати залежно від змісту навчальної роботи на даному уроці. На окремих уроках фізкультхвилини можуть бути виключені – наприклад, в ході контрольних практичних і інших робіт. Фізкультурні хвилини повинні обов'язково проводитись в молодших і середніх класах. Поряд з цим вони можуть використовуватись і в старших класах під час занять в навчально-виробничих кабінетах.

Учителю слід рекомендувати учням використовувати вивчені на уроках комплекси загальнорозвиваючих вправ при виконанні домашніх завдань.

Кожен комплекс фізкультурних хвилин складається, як правило, з 3-4 вправ, які повторюються 4-6 разів. До комплексу підбираються прості, доступні вправи, які не потребують складної координації рухів. Вони повинні включати в роботу великі групи м'язів – безпосередньо ті, які беруть участь у підтриманні пози сидіння під час уроку. В комплексах фізкультурних хвилин слід використовувати вправи на протягування, прогинання, нахили і напівнахили, напівприсіди і присіди з різноманітними рухами рук.

Фізкультурні хвилини можуть бути скорочені і повні. Скорочені фізкультхвилини складаються з однієї вправи (ритмічне стискування і розслаблення пальців) і використовуються під час письмових робіт в першому класі.

Малі форми активного відпочинку

Малі форми активного відпочинку на уроці (фізкультхвилини, динамічні паузи) допомагають запобігти розумовій втомі, пов'язаній із активною розумовою діяльністю та тривалим нерухомим сидінням.

Основні завдання цієї форми роботи:

- повернути втомленій дитині працездатність, увагу;
- зняти м'язове, розумове напруження;
- попередити порушення постави.

Короткочасні фізичні вправи та ігри в процесі уроків і виконання домашнього завдання, сприяють підтриманню активної уваги і підвищують працездатність на заняттях.

Основні вимоги до вибору вправ до малих форм активного відпочинку:

- мають відповідати віковим особливостям учнів, бути простими, цікавими та доступними, мати ігровий характер, бути зручними для виконання на обмеженій площі, емоційними й досить інтенсивними;

Гімнастика

- мають бути знайомі дітям, щоб не витрачати час на їх пояснення та розучування;
- комплекс вправ має спрямовуватися на основні великі м'язові групи і знімати статичну напругу, викликану тривалим сидінням;
- обов'язково слід добирати такі вправи, як потягування, випрямлення та вигинання хребта, на розправлення грудної клітки, що виконується з одночасними рухами рук угору і врізнобіч – вони сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;
- рухи за своїм характером мають бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рук дітей під час занять;
- вправи мають узгоджуватися з видом і тематикою занять, характером діяльності;
- остання вправа має спрямовуватися на зниження фізичного навантаження.

У фізкультурні хвилини включається зазвичай три вправи. Перше - типу «потягування», впливає на хребет і грудну клітку (випрямляючий), друге - для ніг і третє - для тулубу. Вправи для рук окремо не проводяться, їх слід поєднувати з іншими вправами. У тих випадках, коли фізкультхвилини проводяться на уроках навчання грамоти, слід у поєднанні з іншими вправами проводити вправи для пальців рук.

Для проведення фізкультурних хвилин потрібно 1,5 – 2 хвилини. Виконувані вправи не повинні викликати стомлення або збудження дітей. Учитель проводить фізкультурні хвилини під час уроку, коли це необхідно для покращення стану дітей і підвищення їхньої уваги.

Проведення фізкультурної хвилини не повинно відображатися на ході уроку. Тому її слід проводити після завершення якого процесу, пов'язаного з навчальними заняттями, наприклад, коли діти закінчили писати фразу або вирішили математичний приклад.

Коли вчитель вважатиме за необхідне провести фізкультурну хвилину, він оголошує: «Фізкультурна хвилинка». За цим сигналом черговий по класу відкриває кватирку або вікно, а інші діти готуються до виконання вправ. У великих класних кімнатах діти розташовуються в проходах між партами, завжди на одних і тих же місцях. Однак фізкультурні хвилини проводяться і за партами, стоячи або сидячи.

Виняткове значення фізкультхвилини мають у роботі з молодшими школярами, котрі швидко втомлюються внаслідок одноманітної роботи. Внутрішнє гальмування призводить до зниження уваги учнів, а короткочасне виконання фізичних вправ викликає збудження в інших ділянках головного мозку, що сприяє відпочинку.

Фізкультурні хвилинки, фізкультпаузи, комплекси вправ, рекомендовані для включення у режим навчального дня молодших класів.

Вправа 1. Дія натисканням на пальці рук (по методиці японського лікаря Намікоси Такудзіро).

Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посиляють імпульси в центральну нервову систему. Такудзіро стверджує, що пальці є «дорогами зворотного зв'язку» з тими або іншими органами.

Наприклад, натиснення на середній палець тонізує мозок, знижує підвищений кров'яний тиск.

Натискання на пальці рук варто поєднувати з дихальними вправами по методу Стрельникової, і ці дії значно покращують самопочуття. Натискувати слід від пальця до кінчика, включаючи подушечку, в 3-4 прийоми. Натискати палець потрібно поперемінно на тильну, а потім і на сторони пальців. Тривалість натискання – 3 сек., сила – середня. Обробляються пальці обох рук по черзі. Можна виконувати такі натискання, одночасно промовляючи вірш:

Пальчик-пальчик, де ти був?

З цим братиком в ліс ходив,

З цим братиком щі варив,

З цим братиком кашу їв,

З цим братиком пісні співав.

Цей пальчик в ліс ходив,

Цей пальчик гриб знайшов,

Цей пальчик чистив,

Цей пальчик смажив сам,

Цей пальчик сам все з'їв,

Тому і потовщав.

Вправа 2. Дія на активні точки ніг (по методиці До. Дінейки).

Натискаючи на активні точки підошви, ми стимулюємо функції багатьох внутрішніх органів. Аби надати загальну дію на всі активні точки підошов, слідує сидючи катати палицю. Тривалість – 2–3 хв. На звичайну палицю приклеїли вузькі подовжні смужки з пластмаси. Катання такої палиці надаватиме сильнішу дію на активні точки.

Масаж рефлексогенних зон стопи – особливий спосіб боротьби із стомленням. Зональний самомасаж підошви надає дивно потужну тонізуючу, загальнозміцнюючу дію.

Вправа 3. Масаж біологічно активних точок на вушній раковині.

За допомогою масажу біологічно активних точок на вушній раковині можна швидко підняти загальний тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, лімітуючих працездатність. Ретельно

Гімнастика

промасажувати натисканням середньої сили вушні раковини від верхньої до мочки. Тривалість – 10-15 сек.

Вправа 4. «Слон». Стоячи, ноги на ширині плечей або сидячи, притиснути голову до плеча і оглядіти кімнату (клас). Прагнути рухатися всією верхньою частиною тіла, неначе малюєте «вісімку». Під час руху витягнути руку і дивитися на пальці (якщо у полі зору руху вся рука, значить, вправа виконана добре). Повторити іншою рукою.

Вправа 5. «Сова». Обхватити плече і «розім'яти» м'язи. Обернути голову і поглянути через одне плече, потім через інше. Опустити голову на груди, дихати глибоко, розслаблюючи м'язи. Повторити вправу, розминаючи інше плече.

Вправа 6. «Жовта мавпа». Сидячи за партою, опустити голову на руки, закрити очі, розслабитися і думати лише про жовту мавпу (творчий образ). Образ можна міняти, наприклад, на «зелену мавпу».

Комплекс вправ з використанням віршованих текстів для фізкультхвилинок у молодших класах

«Каченята»

Раз-два — всі пірнають,
Три, чотири — виринають,
П'ять, шість — на воді
Кріпнуть крильця молоді,
Сім, вісім — що є сили
Всі до берега поплили,
Дев'ять, десять — обтрусились
І за парти опустились.

«Гори Карпати»

Раз-два – піднімається гора,
Три, чотири – це круті гірські схили,
П'ять, шість – це орли дивний танець завели,
Сім, вісім – це смерічки похилилися до річки,
Дев'ять, десять – це вода з водоспаду витіка.

«Буратіно»

Буратіно потягнувся,
Раз – нагнувся, два – нагнувся,
Руки в сторону розвів –
Мабуть, ключик загубив.
А щоб ключик відшукати,
Треба нам навшпиньки встати.

«Зайченята»

Сірі зайчики маленькі

Гімнастика

(Вушка є у них довгенькі)

В лісі грались, веселились, —

Працювати вже стомились.

А щоб добре працювати,

Треба трішки пострибати.

Відпочили, розім'ялись

Й до роботи знову взялись.

«Ходить білочка по лісі»

Ходить білочка по лісі	<i>Діти ходять по кімнаті</i>
По високому, густому,	<i>розводять руки, піднімають руки вгору</i>
По зеленому, рясному.	<i>відводять руки в сторони, слідкують поглядом</i>
В неї стежечок багато:	<i>відводять руку у загадану сторону</i>
По землі і по деревах	<i>слідкують поглядом</i>
Справа стежечка – до зірки	<i>простягають руки вправо</i>
Зліва стежечка – до шишки,	<i>простягають руки вліво</i>
	<i>слідкують поглядом.</i>
Ззаду стежка – до горішка.	<i>повертаються назад</i>

Імітативні руханки

Руханка 1

Раз, два - дерева.	<i>встати</i>
Три, чотири - вийшли звірі,	<i>ходьба на місці</i>
Пять, шість - пада лист.	<i>нагнутися</i>
Сім, вісім - птахи в лісі.	<i>помахи руками, як крилами</i>
Дев'ять, десять - це сунічки	<i>підняти руки і голови догори</i>
Підняли червоні личка.	

Руханка 2

Ось іде до нас весна.	<i>встати, ходьба на місці</i>
Все навколо ожива:	
Підсніжники прокидаються,	<i>потягнутися</i>
Проліски посміхаються,	<i>посміхнутися</i>
Пташки прилітають,	<i>махать руками, як крилами</i>
Діти вибігають,	<i>біг на місці</i>
На луках стрибають.	<i>стрибки</i>

Руханка 3

Трава - низенька-низенька,	<i>присісти</i>
Дерева - високі-високі.	<i>потягнутися</i>
Вітер дерева колише, гойдає	<i>нахили тулуба</i>

Гімнастика

То вправо, то вліво хитає,	<i>нахили тулуба</i>
То вперед, то назад,	<i>нахили тулуба</i>
То вниз пригинає.	<i>нахили тулуба</i>
Птахи летять, відлітають	<i>помахати руками, як крилами</i>
А учні тихенько за парти сідають	<i>сісти за парти</i>
I (назва предмету) вивчають.	

Руханка 4

Ягил, ягил, ягілочка, Ягілова дочка.	<i>прискорена ходьба на півпальцях</i>
Устала ранесенько, Вмивалася білесенько	<i>імітація вмивання</i>
Голівоньку чесала, Сережки надівала,	<i>масаж голови від чола до потилиці</i>
Квіточки позбирала, Віночок заплітала.	<i>присідання і вставання, руки на поясі</i>
На вулицю вийшла, Як зіронька зійшла.	<i>перекочування ніг з пальців на п'яти</i>
Взялася попід боки, Показала скоки.	<i>стрибки на місці</i>

Вправи-енергізатори, нестандартні фізкультхвилинки

Енергізатор – це коротка вправа, що відновлює енергію групи. Призначення енергізаторів на уроці – створення позитивної психологічної атмосфери в класі, відновлення енергії та посилення групової активності. Крім того, вони дозволяють учням проявити рівні здібності — тілесно-кінестетичні, візуально-просторові, міжособистісного спілкування.

Енергізатори корисні для послаблення монотонності, збудження активності учнів й заохочення їх до подальшої праці.

Переваги використання енергізаторів:

- відновлення енергії класу;
- привертання уваги учнів;
- об'єднання кількох методів навчання в єдине ціле;
- включення всіх у процес навчання;
- отримання задоволення від навчання.

Майже кожен енергізатор містить елемент фізкультхвилинки, але не кожна фізкультхвилинка є енергізатором, тому що використовується не лише для зняття втоми, але й як релаксація.

«М'ячик по колу»

Обладнання: м'яч середнього розміру.

Хід вправи: учні стоять. Руки з відкритими долонями на рівні талії.

Завдання: кидати м'яч один одному хаотично, якомога швидше, але не допускати його падіння.

«Австралійський дощ»

Хід вправи: учні стоять. Учитель показує рух, усі повторюють його, поступово приєднуючись один до одного.

- Чи знаєте ви, який австралійський дощ?
- Піднімається вітер (потираємо руки).
- Падають перші краплини дощу (клацаємо пальцями).
- Почалася злива (плескаємо долонями по стегнам).
- Злива перетворилася на бурю (тупаємо).
- Ось буря стихає (плескаємо долонями по грудині).
- Стихає злива (плескаємо долонями по стегнам).
- Закінчується дощ, падають останні краплі (клацаємо пальцями).
- Шумить тільки вітер (потираємо долоні).
- Австралійський дощ скінчився. Сонце! (Діти піднімають руки вгору)

«Цифри»

Хід вправи: стоячи, за інструкціями вчителя виконуємо вправу: «Зараз ми будемо писати цифри у незвичний спосіб.

Цифру 1 «пишемо» носом (кажемо і виконуємо),
цифру 2 – підборіддям,
цифру 3 – правим плечем,
цифру 4 – лівим плечем,
цифру 5 – «пишемо» правим ліктем,
цифру 6 – лівим ліктем,
цифру 7 – правим коліном,
цифру 8 – лівим коліном,
цифру 9 – правою ногою,
а десяточку – «хвостиком».

«Шалене курча»

Хід вправи: учні стоять, і за командою одночасно трусять по вісім разів – спочатку правою рукою, потім лівою рукою, потім правою ногою, потім лівою ногою. Не зупиняючись, продовжують разом робити теж саме, тільки по сім разів, потім по шість разів тощо. Темп рухів поступово підвищується. Вправа закінчується, коли зроблено по одному стряхуванню кожною кінцівкою. Учасникам стає зрозуміло, чому вправа має таку назву.

«Подарунок»

Хід вправи: учні стоять. Починаючи з ведучого, кожний по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет чи поняття і «дарує» його сусіду (морозиво, квітку, кішку, сонце, свій настрій тощо). Сусід «приймає подарунок» і робить якийсь інший подарунок наступному учаснику.

«Добра тварина»

Хід вправи: діти стоять, тримаючись за руки. Ведучий тихим голосом каже: «Ми одна велика, добра тварина. Послухаймо, як вона дихає!» Усі прислухаються до свого дихання і дихання сусідів. «А тепер подихаймо разом!» Видих – усі роблять два кроки назад. Вдих – два кроки вперед. «Так не тільки дихає тварина, так чітко й рівно б'ється її велике, добре серце. Стук – крок уперед, стук – крок назад. Ми всі беремо дихання та стук серця цієї тварини собі. Ми – єдине ціле».

«Один до одного»

Хід вправи: учні стоять парами. Ведучий дає команди: рука до руки, вухо до вуха, спина до спини, плече до плеча, віч-на-віч тощо.

За командою: «Один до одного» змінити пари.

«Загальна увага»

Хід вправи: усім учасникам гри пропонується виконати одне і те саме просте завдання. Будь-якими засобами, не вдаючись до фізичних дій, потрібно привернути увагу одного з учасників вправи – установити зоровий контакт. Ті, хто зуміли привернути увагу один одного, сідають. Вправа продовжується доти, поки всі учасники не сядуть на свої місця.

«Гуфі»

Хід вправи: на початку вправи ведучий обирає одного учасника на роль Гуфі (казкової істоти), але повідомляє його про це так, щоб інші учні класу не дізналися. Учні стають, і ведучий повідомляє, що серед присутніх є мовчазна істота Гуфі. Знайти її можна лише так: доторкнутись і запитати: «Ти – Гуфі?» Якщо відповідь буде «Ні» – можна рухатись далі. Якщо відповіді не буде – значить це справжній Гуфі, і той, хто доторкнувся до нього, приліплюється до нього і сам стає такою ж мовчазною істотою.

«Грім - ураган - землетрус»

Хід вправи: учні об'єднуються в трійки. У кожній трійці двоє учасників беруться за руки і, піднімаючи їх угору, утворюють «хатинку», а третій учень стає між ними – це мешканець хатинки.

Якщо ведучий каже «Грім» – мешканці хатинок намагаються знайти собі нові хатинки і забігають усередину нової пари. Якщо він каже: «Ураган» — «хатинки» шукають собі нових мешканців. А за командою «Землетрус» – всі трійки розпадаються і створюють нові. Завдання ведучого – знайти собі, трійку. Той, хто не встиг знайти нову хатинку або нового мешканця, стає ведучим.

«Світлофор»

Хід вправи: учні рухаються, а ведучий віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!» – учасники продовжують йти і плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується швидко.

«Зіпсований телефон»

Хід вправи: ведучий пропонує учням стати в коло. Близькому до ведучого учню передаємо (дуже тихо) одну фразу, наприклад: «У середу футбол, у четвер контрольна з математики, а в п'ятницю кінець тижня». Запропонуйте йому передати (теж дуже тихо) цю фразу по колу. Останній учасник промовляє вголос те, що він почув і зрозумів.

«Динамічні»

Хід вправи: «напишіть» у повітрі носом і підборіддям цифри від 1 до 10 або букви (наприклад, А, В, Д, О, У, К, М, П, Р, Ш тощо). Робити це треба з максимальним повертанням голови (цифри або букви повинні бути високими і великими). Можна малювати в повітрі різні предмети, фігури, тощо, писати добрі слова. Виконуючи вправу, потрібно рухати шиєю плавно, без ривків і зайвого напруження. Тулуб тримати нерухомо, спину прямо.

Ця вправа покращує кровообіг головного мозку, роботу шийних хребців, позбавляє обличчя подвійного підборіддя.

Фізкультхвилинка - гра «Чапля»

Хід вправи: оголошується конкурс на кращу «чаплю». За сигналом діти повинні праву ногу зігнути в коліні, повернути її на 90° до лівої ноги і притиснути ступню до стегна лівої ноги якомога вище. Руки на поясі. Очі заплющені. Необхідно протриматися в такому положенні якомога довше.

Ця вправа-гра тренує вестибулярний апарат і розвиває здатність концентрації уваги, а також завжди дуже смішить дітей.

«Вуха»

Хід вправи: для виконання цієї вправи потрібно сісти на край стільця. За сигналом діти нахиляють голови до плечей, по черзі зліва направо і справа наліво. Нахили виконуються сильно і різко, так, щоб у кожному нахилі дістати вухом до плеча. Вправа виконується 20 секунд.

У цій вправі розігріваються вуха, а через нервові закінчення у вушних раковинах збуджується і весь організм. Крім того, розробляється активність шийних хребців.

Дихальна фізкультхвилинка «М'яч»

Гімнастика

Хід вправи: уявіть, що у вас у руках м'яч. Зробіть глибокий вдих і виконайте команду «М'яч пробитий» – зі звуком «с-с-с» починайте випускати потроху повітря з легенів, одночасно показуючи руками, як зменшується м'яч.

«Машинка»

Хід вправи: робота губ, гудіння губами, тріск – чим противніше – тим краще (на усмішці м'язи розтягуються).

«Рубання дров»

Хід вправи: діти стають прямо, ноги ширші за плечі. Руки опущені, пальці зчеплені в замок.

Підніміть руки вгору, вдихніть, прогніться назад.

Потім, різко видихаючи, зі звуком «ха!» нахиліться, опустіть руки, як під час удару сокирою, поміж ніг і відразу підніміть їх угору.

Повторити 5-10 разів. Дуже важливо, щоб звук «ха!» був результатом різкого видиху, ішов із грудної клітки.

Вправа добре очищає дихальні органи, покращує їх роботу.

Психологічні фізкультхвилинки

Здібність людини до саморегуляції стану, до психічної перебудови забезпечує і її ефективну адаптацію у довкіллі, у стосунках з іншими. Навчати керувати своїм психофізичним станом треба починати з дитячих років.

Вправи пропонуються у формі гри.

Поза «кучера»: діти сідають на стільці, виправляють спину, прагнуть розслабити всі скелетні м'язи. Слід стежити, щоб діти не нахилилися вперед, інакше діафрагма буде тиснути на шлунок. Голова повинна бути опущена на груди, ноги розслаблені і зігнуті під тупим кутом, носки трохи розсунені. Очі заплющити. Найголовніше – навчити дітей полинути в уяву. Ефективно використовувати образи казкових персонажів, улюблених звіряток.

«Морозиво»

Учитель. Я знаю, що ви всі любите морозиво. Уявіть, що ви завітали до Снігової королеви. Замерзли і стали самі схожі на морозиво. Тіло, руки, ноги, голова скуті холодом... Брр... Але прийшов добрий чарівник і сказав: «Заплющіть очі! Покладіть руки на коліна. Вам зручно, вам ніщо не заважає... Зараз почнемо відтавати. Зігріваються і відтають пальчики ніг, зігріваються і відтають ступні, зігріваються і розслаблюються коліна. Тепло йде від пальчиків ніг угору, ноги теплі, вони розслабляються. Зігріваються пальчики рук. Пальці розслаблюються. Зігріваються і розслаблюються долоні. Зігріваються і розслаблюються кисті рук. Тепло від кистей іде до ліктів. Від ліктів до плечей. Руки теплі, розслабилися. Вам тепло. Тепло йде по всьому тілу, від

Гімнастика

жидотика піднімається до грудей, шиї, голови. Обличчю жарко. Обличчя розслабилося, ротик відкрився, голова повисла».

Розтануло морозиво, розтеклося солодкою калюжею по підлозі.

«Комплімент»

Хід вправи: діти повертаються одне до одного, витягають руки вперед і з'єднують їх із долонями товариша. За сигналом учителя діти по черзі говорять комплімент один одному. Компліменти не повинні повторюватися. Вимовляється комплімент із посмішкою, треба дивитися в очі дитині, якій він призначається.

«На кого я схожий (схожа)?»

Хід вправи: діти дають один одному порівняльні характеристики. Наприклад: «Тетянко, у тебе чудова посмішка, схожа на сонечко!», «Альбіно, у тебе очі — як зірочки!»

Гра розвиває мовлення учнів, учить бачити в однолітках прекрасне, добре.

«Настрій»

Хід вправи: діти починають ходити по кімнаті, відчуючи власне тіло.

Подумайте про власний настрій, у якому ви починали вправу. За допомогою ходи продемонструйте різний настрій.

Кожен рух виконуйте протягом 13-ти секунд. Рухайтесь як:

- дуже втомлена людина;
- щаслива людина, яка отримала радісну звістку;
- людина, яка постійно чогось боїться;
- геній, який отримав Нобелівську премію;
- людина, у якої «нечиста» совість;
- канатоходець, який рухається по дроту.

Повертаючись на своє місце, покажіть настрій, у якому перебуваєте зараз.

Фізкультурні паузи організовуються під час приготування домашніх завдань в групах продовженого дня, в домашніх умовах.

Тривалість паузи – 10-15 хв. Провести їх слід через 45-60 хв навчальної роботи.

В зміст комплексу фізкультпаузи включаються загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки, рухливі ігри. Підбір і послідовність виконання вправ комплексу базуються на тих же принципах, що і фізкультхвилинки, але кількість вправ зростає до 6-7, повторюються вони 6-8 разів, виконуються в повільному і середньому темпі.

Складаючи комплекси фізкультпауз потрібно врахувати, що перші вправи даються, в основному, для м'язів спини і плечового пояса (вправи для випрямлення хребта – потягування), потім для м'язів ніг і тулуба. На завершення повинні бути заспокоюючі вправи, ходьба.

В групах продовженого дня проводити фізкультпаузи можна в класі, спортивному і актовому залах, а якщо дозволяє погода, то на свіжому повітрі під керівництвом вихователя. Підбирати і складати комплекси йому допомагає учитель фізичної культури.

Під час фізкультпаузи необхідно звернути увагу дитини на правильне виконання вправ, дотримання послідовності і кількості повторень кожної вправи.

IV. Використання гімнастики на рухливих перервах

Особлива увага на сьогодні приділяється організації роботи з учнями під час подовжених перерв. Їх організовують так, щоб вони стали рухливими і виконували завдання активного відпочинку.

Регулярне проведення рухливих перерв відновлює працездатність, підвищує рухову активність, значно покращує показники фізичного розвитку, допомагає успішному оволодінню навиками самостійних занять, підвищує інтерес учнів до регулярних занять фізичними вправами. Гімнастичні вправи й ігри проводяться на продовжених перервах і здебільшого на свіжому повітрі при температурних умовах, які відповідають гігієнічним нормам. Під час сильного дощу або сильного морозу з вітром заняття слід перенести в добре провітрювані фізкультурний або актовий зали. Для проведення рухливих перерв використовуються пришкільні майданчики, стадіони. На кожний клас виділяється дрібний інвентар (скакалки, обручі, м'ячі та ін.).

Діти займаються на рухливих перервах у повсякденному одязі, в холодну погоду одягають куртки, пальто, шапки. Необхідно слідкувати за взуттям учнів, яке повинно бути з низькими підборами – для запобігання травм. Допомогу і контроль в організації рухливих перерв здійснює вчитель фізичної культури. Безпосередньо заняття проводять фізкультурні активісти, що пройшли спеціальну підготовку. Черговий учитель, учителі-вихователі обов'язково повинні бути присутні при проведенні занять і при необхідності допомагати. Значна робота припадає на долю вчителя. В обов'язки, за які несе відповідальність учитель фізичної культури при організації рухливих перерв, входять: підготовка активу учнів, організація консультацій для вчителів, підбір найбільш необхідних вправ, ігор. Крім цього, вчитель складає приблизний план проведення ігор в кожній чверті і окремо для кожної паралелі класів. При підборі вправ і ігор слід враховувати вікові особливості учнів, рекомендувати ігри і вправи «за інтересами», практикувати вправи зі скакалками, обручами, м'ячами; значний ефект дає застосування рухливих ігор і перехідних до спортивних. Для полегшення організаційної роботи потрібно завчасу скласти картотеку рухливих ігор, яку бажано постійно оновлювати і доповнювати. Практика роботи в школі показує, що особливо необхідні рухливі ігри на перервах для молодших школярів, які скоріше втомлюються в процесі уроків. Грати на кожній перерві на

свіжому повітрі немає можливості (хоча це було б ідеально), але грати на кожній перерві біля класу необхідно. Отже, в картотеці потрібно передбачити й такі ігри: на початку перерви – середньої інтенсивності, в кінці – низької. При підборі ігор для молодших школярів слід враховувати, що діти в цьому віці віддають перевагу іграм з невеликою кількістю учасників. Це пов'язано з тим, що молодші школярі ще не мають достатнього рухового досвіду самостійної організації гри.

Необхідно врахувати такі правила підбору ігор: простота змісту, невелика кількість правил, недовготривалість гри і популярність у дітей. При розучуванні нових рухливих ігор: пояснення повинно бути максимально коротким, зрозумілим; при випробуванні гри потрібно виявити, чи зрозуміли її діти; при необхідності зробити уточнення поправки і лише після цього починати гру. На рухливих перервах доцільно застосовувати групові ігри, які дозволяють в будь-яку мить вийти з гри або ввійти в неї. Наприклад: «Бузьки», «Вовк у рові», «Порожнє місце», «Пастка», «М'яч – середньому». Для молодших школярів застосовуються ігри в парах, де можна проявити силу, спритність, кмітливість: «Бій півнів», «Не втрачай рівноваги», «Перетягування канату». На свіжому повітрі застосовуються ігри і вправи з короткою і довгою скакалкою, з м'ячем, ігри-естафети.

Педагогічний колектив школи повинен у повному складі брати участь у проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів.

Всі урочні форми занять гімнастикою в школі можна класифікувати за їх спрямованістю і можливістю рішення педагогічних завдань на: навчальні, тренувальні, комплексні, контрольні. Урок є основною формою навчальних занять і його важливість у системі навчання і виховання школярів не підлягає сумніву.

V. Організація, зміст і методика проведення самостійних занять гімнастики.

У розв'язанні завдань, які стоять перед фізичним вихованням дуже велике значення мають самостійні форми занять. Середі них найважливішими є: ранкова індивідуальна гімнастика, виконання домашніх завдань за вказівкою вчителя або тренера, інші індивідуальні тренування і заняття атлетичною гімнастикою. Перелічені форми використовують у тісному поєднанні так, щоб вони доповнювали одна одну.

Індивідуальна ранкова гігієнічна гімнастика («зарядка») є важливою формою фізичного виховання в сім'ї. Вона сприяє зміцненню здоров'я, надає бадьорості, підвищує настрій, поліпшує; працездатність на цілий день. Крім цього, щоденне виконання ранкової гімнастики виховує в дітей організованість, волю і наполегливість.

Проводять індивідуальну гімнастику зразу після сну. Комплексі складається з 6—8 вправ, які охоплюють якомога більше груп м'язів, серцево-судинну і дихальну системи.

Для учнів початкових і середніх класів комплекси «зарядки» найкраще організовано вивчати на уроках фізичної культури під керівництвом учителя фізичного виховання. Учні старших класів мають самостійно добирати вправи для комплексу залежно від їх стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Фізичне навантаження регулюють кількістю повторень вправ, інтенсивністю їх виконання, зміною вихідних положень та іншими прийомами. Через 10 - 15 днів комплекс поступово поновлюють замінюючи 1 - 2 вправи. Виконання ранкової гімнастики контролюють батьки.

Виконання домашніх завдань за вказівкою вчителя. Під час проведення уроків учитель вивчає індивідуальні особливості учнів. Деякі учні відстають у розвитку якихось якостей (сили, спритності, витривалості тощо) або не встигають оволодіти якимись вправами шкільної програми. Щоб ліквідувати це відставання, самих тільки шкільних уроків з фізичного виховання буває замало і вчитель дає домашні завдання. Щоб підвищити почуття відповідальності учнів до виконання, домашні завдання записують у щоденники. Це правило особливо стосується учнів початкових класів. Домашні завдання можна виконувати ранком, відповідно збільшуючи час гігієнічної гімнастики до 20 - 30 хв. (а інколи й більше), або вдень після закінчення уроків для активного відпочинку. Виконання домашніх завдань контролюють також батьки.

Індивідуальні тренування є дуже важливим методом підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Не всі учні мають однакові здібності, одні засвоюють вправи швидше, інші повільніше. Для підвищення успішності учнів широко використовують індивідуальні форми тренувань. Наприклад, хтось з учнів може виконати вправу, бо в нього погано розвинута та чи інша групі м'язів. Учитель допомагає йому розробити спеціальний комплекс вправ для її зміцнення. Потім учень індивідуально виконує цей комплекс. Другий приклад: учень (чи учениця) не може виконати «шпагат» або «міст» через недостатньо розвинуту гнучкість. Такі учні мають індивідуально тренуватися для розвитку цієї якості. Вправи для індивідуальних тренувань розробляє вчитель або тренер.

Під час індивідуальних тренувань учні оволодівають також складними гімнастичними вправами (стойка на руках, переверот убік тощо). Але, здійснюючи принципи індивідуальних тренувань, треба уважно стежити, щоб запобігти травматизму, фізичному перевантаженню тощо.

Контроль за проведенням індивідуальних тренувань здійснює вчитель або тренер.

Заняття атлетичною та ритмічною гімнастикою. Останнім часом атлетична гімнастика стала дуже популярною формою занять. З школярів нею можуть займатися лише учні старших класів. Атлетична гімнастика - це заняття з гантелями, гирями, еспандерами, гумовими амортизаторами тощо, які проводять для збільшення сили м'язів і гармонійного розвитку форм тіла. Під час занять атлетичною гімнастикою вчитель повинен уважно стежити, щоб не було однобічного розвитку м'язів якихось груп, щоб у роботу активно включались серцево-судинна і дихальна системи. Атлетична гімнастика ефективна лише в поєднанні з іншими формами занять.

Заняття ритмічною гімнастикою(фітнесом) дають змогу дітям різних вікових категорій урізноманітнити навчально - виховний процес. Такі заняття є цікавими та корисними, бо вони гармонійно впливають на весь організм, позитивно сприяють на формування правильної постави,підвищують працездатність, зміцнюють у підлітків почуття впевненості, виховують любов до регулярних занять фізичними вправами.

Питання для самоконтролю

1. Які основні форми організації занять з гімнастики в школі ви знаєте?
2. Завдання, особливості організації, засоби і методика проведення гімнастика до занять.
3. Завдання, особливості організації, засоби і методика проведення фізкультхвилинок.
4. Завдання, особливості організації, засоби і методика проведення фізкультпауз.
5. Використання гімнастики на рухливих перервах.
6. Який зміст, методика і організація проведення самостійних занять гімнастики (ранкова індивідуальна гімнастика, виконання домашніх завдань за вказівкою вчителя або тренера, інші індивідуальні тренування і заняття атлетичною гімнастикою).
7. Які самостійні заняття гімнастикою ви знаєте?

Лекція № 10



Змістовий модуль 6. Організація та методика проведення уроків гімнастики.

Тема: Організація та методика проведення уроків гімнастики у школі.

Мета вивчення: Ознайомлення зі змістом завданнями, засобами і методикою проведення уроку гімнастики у школі; з методами регулювання фізіологічне навантаження на уроці гімнастики; організацією, змістом і методикою проведення самостійних занять з гімнастики.

План

1. Урок, як основна форма занять з гімнастики.
2. Методика і структурування уроку гімнастики.
3. Характеристика завдань уроку гімнастики.
4. Зміст уроку гімнастики
5. Підготовка і проведення уроку.
6. Фізіологічне навантаження на уроці гімнастики і методи його регулювання.
7. Організація, зміст і методика проведення самостійних занять гімнастики.
8. Музичний супровід на заняттях з гімнастики.

Література:

1. Програма фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи (регіональні видання).
2. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика в 2 част., - Тернопіль. 2000.
3. Фізична культура: 5-12 кл.; Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / Підгот.: В.М. Єрмолова та ін. - Ірпінь: Перун, 2005. - 272с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2.- Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2007.-248с.

Основні тези лекції

Розумне поєднання урочних і неурочних форм занять дає змогу вчителю повноцінно розв'язувати завдання фізичного виховання та ефективно сприяти впровадженню фізичної культури і спорту в повсякденний побут. А для цього треба добре розібратися в суті всіх форм занять, чітко уявити собі головне призначення кожної з них, знати зміст, методику організації і проведення занять.

1. Урок, як основна форма занять з гімнастики.

Урок це цілісний, логічно завершений, обмежений у часі, регламентований за обсягом навчального матеріалу основний елемент педагогічного процесу, який забезпечує активну і навчально-планомірну діяльність групи учнів певного віку і рівня підготовки, спрямовану на розв'язання поставлених навчально-виховних завдань (за С. Бондарем).

Урок - це така організаційна форма навчальної роботи в школі, за якої учитель упродовж точно встановленого часу з постійним складом учнів однакового віку за постійним розкладом вирішує певні навчально-виховні завдання (за Лозовою. Троцько).

Урок - логічно закінчена, цілісна, обмежена в часі частина навчально-виховного процесу, яку проводять за розкладом під керівництвом учителя з постійним складом учнів (за Н. Волковою).

В системі фізичного виховання урочна форма організації занять є основною, найбільш ефективною і доцільною. Основними властивостями урочної форми є: керівна роль педагога, сталий склад учнів, визначений розкладом час занять, планове вивчення матеріалу навчальної програми тощо. Ці ознаки властиві всім урочним формам занять. Тому доцільно докладніше охарактеризувати звичайний урок гімнастики, який широко застосовується в системі навчальної роботи з фізичного виховання в школі.

2. Методика і структура уроку гімнастики.

Урок, як форма занять формувалася і вдосконалювалася протягом багатьох років. Урок є основною формою навчальних занять і його важливість у системі навчання і виховання школярів не підлягає сумніву.

Основні вимоги до уроку, від яких залежить його ефективність, такі:

- а) здійснення провідного принципу педагогіки - принципу виховного навчання, тобто поєднання процесу навчання з розв'язанням виховних завдань;
- б) чіткість мети і завдання уроку, які ставить педагог;
- в) відповідність методів навчання контингенту учнів: їх віку, фізичній підготовленості і фізичному розвитку тощо. З різноманітних методів педагог повинен вибрати такі, які б найкраще враховували конкретні умови, відповідали меті і завданням уроку, змісту навчального матеріалу і складу учнів;
- г) зв'язок уроку з пройденим раніше матеріалом і створення умов для оволодіння новим, складнішим завданням. Для додержання цієї вимоги треба добре знати навчальну програму і на її основі правильно планувати заняття, забезпечивши послідовність і наступність матеріалу. Інакше кажучи, треба практично реалізувати дидактичні принципи - **послідовність, систематичність, доступність та ін.**;
- д) така організація уроку, щоб вона зацікавлювала учнів і збуджувала позитивні емоції;
- є) впровадження інноваційних технологій у процес навчання;
- ж) висока рухова насиченість уроку, що значною мірою підвищує його ефективність.

Структура уроку з фізичного виховання визначається фізіологічними процесами, які відбуваються в організмі під впливом вправ, змінами працездатності, певною настроєністю тощо. Вона має сприяти послідовному розв'язанню педагогічних завдань, які впливають з психологічних, фізіологічних, гігієнічних та інших закономірностей організму дитини.

Успішне формування рухових навичок і розвиток рухових якостей потребує попередньої підготовки скелетно-м'язової, серцево-судинної, дихальної і нервової систем, наявності так званого періоду входження організму в роботу. Це зумовлює відповідну послідовність розв'язання педагогічних завдань на уроці. Перш за все треба організувати учнів, здійснити психологічну і фізіологічну підготовку організму і тільки після цього перейти до виконання основного завдання. У кінці уроку фізіологічне навантаження, навпаки, повинно поступово знижуватись, щоб організм набув стану відносного спокою.

Сучасний урок умовно поділяють на три частини: **підготовчу, основну і заключну.**

У **підготовчій частині** перш за все треба оголосити завдання уроку, сконцентрувати увагу учнів на наступній діяльності, створити бадьорий настрій і бажання до занять, підвищити роботу органів кровообігу і дихання, підготувати опорно-руховий апарат. Дуже важливо в цей час створити позитивні емоції в учнів і внести жвавість. Зміст підготовчої частини уроку залежить від характеру виконуваної до цього роботи. Наприклад, якщо учні на попередньому уроці

писали твір, доцільно з самого початку використати елементи танців, фігурного марширування, цікаві й емоційні ігри та інші вправи, які створили б належний емоційний фон. І навпаки, коли учні приходять на урок дуже збудженими (наприклад, після великої перерви), то і зміст підготовчої частини треба відповідно змінити: використати стройові, порядкові та інші вправи і завдання, які сприяють концентрації уваги.

Основними *засобами* підготовчої частини уроку є: шикування і перешиковування, вправи на місці і в пересуванні, ходьба, біг, танцювальні вправи, завдання на увагу, вправи для всебічної підготовки опорно-рухового апарата, серцево-судинної і дихальної систем і організму в цілому до виконання складніших вправ, запланованих для основної частини уроку. Загально розвиваючі вправи, які використовують у підготовчій частині, за своїм характером повинні наближатися до характеру вправ основної частини. Наприклад, якщо на уроці вивчатимуть вправи на кільцях і в стрибках, то в підготовчій частині слід більше уваги звернути на підготовку м'язів і суглобів верхніх та нижніх кінцівок.

Загально розвиваючі вправи можна виконувати як без предметів, так і з предметами (гімнастичними палицями, набивними м'ячами, скакалками, гантелями тощо), а також з використанням різних приладів (гімнастичної стінки, гімнастичної лави, канатів та ін.)

У підготовчій частині треба широко використати весь арсенал найрізноманітніших засобів, що значно підвищує зацікавленість учнів і ефективність занять у цілому. Добір засобів до першої частини уроку в кожному конкретному випадку повинен визначатися завданням і навчальним матеріалом основної частини уроку. Якісне проведення першої частини є також запорукою унеможливлення травматизму, який часто буває наслідком недостатньої підготовки опорно-рухового апарата.

Завдання основної частини уроку:

- а) формування спеціальних знань, рухових умінь і навичок, потрібних у житті, побуті і військовій справі;
- б) загальний фізичний розвиток, формування правильної постави, профілактика плоскостопості, удосконалення координації рухів;
- в) оволодіння технікою гімнастичних вправ і підвищення спортивної майстерності;
- г) виховання рухових і морально-вольових якостей;
- д) виховання навичок застосовувати у повсякденному житті набуті на заняттях знання і вміння.

Відповідно до цього добирають *зміст і засоби* основної частини уроку. Вони можуть бути найрізноманітнішими залежно від характеру уроку, віку учнів

тощо. Наприклад, якщо це спортивно-тренувальний урок для учнів середнього і старшого віку, то основними засобами можуть бути вправи на гімнастичних приладах, елементи, поєднання і комбінації класифікаційної програми юнацьких розрядів або класифікаційних програм для дорослих залежно від рівня фізичної і технічної підготовленості учнів. Для учнів початкових класів це - загально розвиваючі вправи, вільні вправи, стрибки, лазіння і перелізання, вправи з рівноваги, метання, рухливі ігри, подолання перешкод тощо.

Завдання основної частини уроку слід розв'язувати в певній послідовності. Для правильної побудови уроку і доцільного розподілу навчального матеріалу треба враховувати фізіологічне вчення І. П. Павлова про вищу нервову діяльність, про закономірності утворення рухових навичок, зростання і зниження працездатності, про потребу поступової підготовки організму до роботи, про послідовність і систематичність навчального процесу. Тому на початку основної частини уроку, коли нервові центри ще не стомлені і мають оптимальну збудливість, доцільно вивчати нові, складніші рухові дії, удосконалювати техніку гімнастичних вправ, працювати над рухами, які потребують точності і високої координації. Після цього доцільно дати вправи на силу і в кінці другої частини - на витривалість. Такий розподіл матеріалу може забезпечити найбільшу ефективність педагогічного процесу. Використовуючи на уроці гімнастичні прилади (бруси, кільця, перекладину та ін.), обов'язково треба чергувати вправи у висах і упорах.

Заклучна частина уроку повинна бути його логічним завершенням. Основним завданням цієї частини уроку є: зниження діяльності серцево-судинної і дихальної систем, підготовка учнів до наступної роботи або відпочинку і підбивання підсумків уроку.

Засобами, за допомогою яких розв'язуються ці завдання, є повільна ходьба, вправи на розслаблення м'язів, дихальні, легкі танцювальні вправи, різноманітні завдання, які потребують концентрації уваги, душ, масаж тощо.

При цьому вчитель повинен ураховувати характер наступної діяльності учнів. Наприклад, якщо після уроку з гімнастики учні мають виконувати роботу, яка потребує уваги і зосередженості, то треба давати перевагу таким вправам, які їх організують і дисциплінують. Якщо урок з гімнастики є останнім у розкладі занять, то не буде помилкою, коли в заключній частині запропонувати веселу і цікаву рухливу гру або інші вправи для підвищення емоційного стану учнів.

Підбиваючи підсумки, треба сказати, як виконано поставлені завдання, які були допущені загальні та індивідуальні помилки, на що треба звернути увагу на наступних заняттях. Після цього можна дати домашнє завдання у вигляді комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики («зарядки»), виконання певної

Гімнастика

кількості підтягувань або віджимань, стійки на голові, на лопатках, вправи на гнучкість, вправи з скакалкою тощо.

Тривалість частин уроку залежить від його характеру, загальної тривалості тощо. Для 45-хвилинного уроку орієнтовно можна рекомендувати в середньому 10 - 15 хв. на підготовчу частину, 25 - 30 хв. - на основну, і 3 - 5 хв. - на заключну. На уроці, який має загальну тривалість 90 хв., цей час можна відповідно збільшити.

3. Характеристика завдань уроку гімнастики

Уроки гімнастики, як правило, відзначаються великою кількістю як основних, так і допоміжних завдань, які мають розв'язуватися в певній методичній послідовності.

До **основних** завдань належать: освітні, оздоровчо-гігієнічні і виховні, які становлять суть вітчизняної системи фізичного виховання.

Основні завдання фізичного виховання, які стоять перед школою, можна сформулювати так:

а) зміцнення здоров'я дітей і забезпечення правильного гармонійного фізичного розвитку;

б) удосконалення природних рухових дій: ходьби, бігу, метання, лазіння, рівноваги, стрибків, а також оволодіння певним обсягом гімнастичних вправ шкільної та класифікаційної програми з гімнастики і підвищення спортивної майстерності;

в) розвиток рухових якостей: сили, спритності, швидкості, гнучкості і витривалості;

г) формування правильної постави і профілактика плоскостопості;

д) виховання культури і краси рухів;

е) оволодіння певним обсягом знань з теоретичних основ фізичної культури, прищеплення гігієнічних навичок для оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами, уміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання та ін.;

є) озброєння учнів спеціальними знаннями з техніки гімнастичних вправ, запобігання травматизму, уміння допомагати один одному під час виконання складних вправ, суддівства гімнастичних вправ тощо;

ж) виховання в учнів сміливості, наполегливості, дисциплінованості, почуття колективізму, дружби і товариськості, навичок культурної поведінки в громадському й особистому житті;

з) прищеплення учням любові до занять фізичними вправами, які є дійовим засобом зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підвищення їх працездатності.

Перелічені завдання розв'язуються не ізольовано, а в нерозривній єдності на кожному занятті з гімнастики протягом усього освітнього процесу.

Педагог повинен докласти всіх зусиль, щоб виховати в учнів свідоме ставлення до виконання фізичних вправ. Це значною мірою підвищить якість уроку гімнастики і його навчально-виховну ефективність.

Основні завдання уроку розв'язують за допомогою різноманітних фізичних вправ, що входять до гімнастики основної, спортивної, художньої, спортивно-допоміжної та ін.

До **допоміжних завдань уроку** належать:

- а) підготовка учнів до розв'язання основних завдань уроку;
- б) організація групи;
- в) регулювання уваги;
- г) регулювання емоційного стану;
- д) створення умов для відпочинку і відновлення працездатності після занять;
- є) підготовка учнів до наступної діяльності.

Щоб учні змогли засвоїти завдання уроку, треба всебічно підготувати їх нервову систему, опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи. Для цього застосовують так звану загальну і спеціальну розминки. До загальної розминки входять різноманітні фізичні вправи, які впливають на різні групи м'язів та інші системи організму. До них входять: ходьба, біг, танцювальні вправи, загально розвиваючі без предметів і з предметами, вправи з використанням гімнастичних приладів (гімнастичної стінки, гімнастичної лави) та ін.

На заняттях спортивно-тренувального характеру загальної розминки недостатньо для якісної підготовки організму до виконання складних завдань, що стоять перед уроком. Для цього використовується так звана спеціальна розминка. Завданням такої розминки є встановлення найоптимальніших зв'язків між структурою гімнастичних вправ, якими треба оволодіти, і діяльністю центральної нервової системи. Змістом спеціальної розминки є раніше засвоєні вправи, що мають спільну рухову структуру з тими вправами, які становлять предмет навчання на цьому уроці. Під час виконання вправ на гімнастичних приладах або вільних вправ спеціальна розминка полягає у виконанні окремих елементів, поєднань або частини комбінацій, які вже добре вивчені й які дають певне відчуття ваги тіла, інерції, параметрів простору і часу, що створює сприятливі умови для успішного оволодіння новими, складнішими руховими навичками.

Важливим допоміжним завданням уроку є організація групи чи класу. Для цього застосовують стройові вправи. Чіткі вимоги і команди педагога, організоване виконання спільних дій не лише економлять час, а й сприяють

вихованню в учнів дисциплінованості, удосконаленню стройової підготовки тощо.

Допоміжним завданням уроку є також правильне регулювання уваги учнів, як обов'язкового фактора будь-якого процесу навчання. Під увагою розуміють форму психічної діяльності людини, яка полягає в її зосередженості на певних об'єктах, зокрема на об'єктах навчального матеріалу. Увага людини може бути мимовільною і довільною. Треба всіляко намагатися виховувати в учнів стійку довільну увагу. Під час уроку завжди виникають подразники, які спричиняють мимовільну увагу, тобто відволікають учня від сприймання матеріалу. Досягти стійкої довільної уваги протягом усього уроку майже неможливо, але в певні моменти, особливо коли розв'язуються основні завдання уроку, виконуються найскладніші вправи або пояснюється техніка вправ, аналізуються помилки тощо, треба обов'язково добитися зосередження уваги учнів. Тривале зосередження уваги швидко стомлює центральну нервову систему, а тому треба вчасно і методично грамотно переключати увагу на інші об'єкти. Це є природною потребою дитячого організму, особливо учнів молодшого шкільного віку.

Створення і підтримання позитивного емоційного стану є важливим завданням педагога під час проведення занять з гімнастики. Позитивний емоційний стан підвищує зацікавленість учнів заняттями, створює бадьорий настрій і забезпечує успішне оволодіння навчальним матеріалом. Досягається це різноманітними засобами і методами заохочення; педагог може широко використовувати змагальний метод (хто краще виконає ту чи іншу вправу), бадьору і життєрадісну музику та ін.

Водночас треба не допускати надмірного емоційного збудження на заняттях, бо це може стати однією з причин зниження дисципліни і призвести до нещасних випадків. Педагог повинен уміло і методично грамотно регулювати рівень емоційного стану учнів залежно від конкретних завдань та умов занять.

Одним із завдань уроку гімнастики є забезпечення наступного поновлення працездатності після занять. Процес фізичного розвитку і вдосконалення не може бути ефективним, якщо навантаження на уроці буде заниженим. Щоб забезпечити поступове вдосконалення рухових якостей, треба урок будувати так, щоб його фізіологічна завантаженість від заняття до заняття неухильно зростала. Втома, що виникає внаслідок роботи, є цілком закономірним явищем і свідчить про достатній рівень навантаження.

Поновлення працездатності можна прискорити, якщо методично правильно організувати навчальний процес. У прискоренні процесу поновлення працездатності велику роль відіграє активний відпочинок, в основі якого лежить учення І. М. Сеченова. Активний відпочинок полягає в тому, що в процесі занять, а також після занять учні переключаються з одного виду діяльності на інший.

Дійовими засобами, які використовуються для цього в кінці занять, є: вправи в розслабленні, танцювальні вправи, повільна ходьба, рухливі ігри та інші вправи емоційного характеру. Уміле їх використання сприяє прискореній ліквідації стомлення і відновленню працездатності. У розв'язанні цього питання важливу роль відіграє додержання певних гігієнічних вимог - теплий душ, масаж тощо.

Підготовка вчителя до уроку.

Кожен урок повинен бути ретельно підготовленим. Підготовка до уроку йде за двома напрямками - до кожної теми програми і до конкретного уроку.

Тематична підготовка полягає в ознайомленні вчителя з літераурою з техніки рухів, що вивчаються, перегляді програми, малюнків, правил змагань. Після цього вчитель уточнює завдання і необхідну кількість уроків по темі.

У процесі підготовки наступного уроку необхідно:

- ✓ правильно підібрати завдання і визначити тип уроку;
- ✓ підібрати матеріали для кожної частини уроку;
- ✓ продумати методи навчання, виховання і організації уроку;
- ✓ врахувати умови проведення уроку;
- ✓ продумати перевірку і оцінку знань учнів;
- ✓ скласти конспект.

Загальні вимоги до упорядкування конспекту уроку:

1. Кожний конспект уроку складається з 3 частин: зміст, де вказуються фізичні вправи, розподілені по частинам уроку; дозування фізичних вправ і організаційно-методичні вказівки.

2. Конспект уроку складається у відповідності з тематичним планом за розділом програми і повинен мати чіткі педагогічні завдання.

3. Запис вправ робиться докладно і термінологічно правильно.

4. Всі вправи дозуються.

5. Вправи основної частини уроку в разі необхідності записуються окремо для хлопчиків і дівчаток.

5. До окремих частин уроку даються чіткі організаційно-методичні вказівки. Необхідно, щоб методичні вказівки показували шляхи рішення завдань уроку.

6. Вправи необхідно записувати у точній методичній послідовності.

У **таблиці 1** подано форму конспекту уроку, яка найчастіше застосовується на практиці.

Таблиця 1

1. Тема: _____
2. Мета: _____
3. Завдання уроку:
 1. _____

Гімнастика

2. _____

3. _____

4. Інвентар:

5. Кількість учнів:

6. Місце проведення:

№п/п	Зміст уроку	Дозування нвантаження	Організаційно- методичні вказівки
Частина уроку(кільк. хв.)			

Вимоги до підготовчої частини уроку:

1. У запису підготовчих вправ спочатку показується вихідне положення, після цього по розділенням записується вправа.
2. У графі «дозування» проти кожної вправи вказується час, кількість повторень або дистанція в метрах.
3. В організаційно-методичних вказівках записують: темп, характеристики бігу або ходьби, зауваження про головні частини вправи.

Вимоги до основної частини уроку:

1. Вправи основної частини уроку записуються в послідовності розучування або вдосконалення.
2. У графі «дозування» проти кожної вправи вказується кількість підходів, кількість повторень у підході і інтервал відпочинку між підходами.
3. В організаційно-методичних вказівках можуть бути записані примітки з організації уроку, методиці навчання та виховання.
4. Рухлива гра може записується у формі ігрової картки і додається до конспекту уроку. (Таблиця 2)

Таблиця 2

Ігрова картка	
Назва:	Інвентар:
Мета:	Клас:
Місце гри:	Кількість учнів:
Схема розташування гравців:	Описання гри:
Основні правила:	Варіанти

Заклучна частина уроку

У заклучній частині уроку записують вправи, що сприяють заспокоєнню організму учнів.

4. Зміст уроку гімнастики

Як було вже сказано, зміст занять з гімнастики і методика їх проведення повинні бути спрямовані на розв'язання освітніх, оздоровчо-гігієнічних і виховних завдань. Важливими умовами для цього є правильний добір засобів, що сприяють всебічному фізичному розвитку учнів, а також правильний розподіл навантаження. Для виконання великої кількості вправ з оптимальним навантаженням потрібна правильна методика організації роботи.

В школі застосовують **різноманітні методи організації навчальної роботи**: груповий, дрібногруповий, індивідуальний, потоковий, фронтальний і метод колового тренування. Вибір того чи іншого методу зумовлюється контингентом учнів - їх віком, фізичною підготовленістю, кількісним складом, типом уроку і завданням. Наприклад, на уроці з основної гімнастики переважно використовують потоковий, фронтальний, груповий і метод колового тренування, а на секційних уроках - дрібногруповий та індивідуальний методи.

До **освітніх завдань** уроку належать: формування і вдосконалення різноманітних рухових навичок як прикладного характеру, так і спеціальних гімнастичних, які мають спортивний напрям; озброєння учнів спеціальними знаннями в галузі фізичної культури, знанням техніки гімнастичних вправ, навчання їх інструкторським навичкам, суддівству, формування знань з основ теорії і методики фізичного виховання та гігієни, виховання звичок неухильно користуватися ними.

До **оздоровчо-гігієнічних** завдань належать: зміцнення здоров'я, загартування організму, формування правильної постави, профілактика плоскостопості, тобто забезпечення правильного фізичного розвитку учнів і зміцнення їх здоров'я.

Оздоровчі завдання можуть конкретизуватись, наприклад: зміцнення певної групи м'язів, які сприяють формуванню і збереженню правильної постави; зміцнення м'язів склепіння стоп для профілактики плоскостопості; уважне стеження за правильним диханням під час виконання будь-яких вправ;

До виховних завдань належать: виховання в процесі занять моральних якостей і навичок правильної поведінки в колективі, сміливості, волі, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості.

Наведений розподіл завдань є умовним, бо всі завдання розв'язуються в нерозривній єдності. На кожному занятті вони здійснюються паралельно. Але вагомість кожного з них може бути різною залежно від контингенту учнів, їх віку, фізичної підготовленості, фізичного розвитку і, нарешті, від характеру самого заняття.

4. Підготовка і проведення уроку.

Фізіологічна і психологічна ефективність уроку залежить від педагогічного досвіду і майстерності вчителя, від того, як старанно і сумлінно

він підготувався до нього. Визначивши основні і допоміжні завдання уроку, учитель добирає відповідні засоби для їх здійснення - спочатку для основної частини, а потім для підготовчої і заключної. Засоби треба добирати так, щоб вони повністю забезпечили розв'язання основних завдань уроку. Основним документом, яким користується педагог у проведенні заняття, є конспект, складений на основі робочого плану. По суті конспект уроку є деталізацією робочого поурочного плану. Тому під час складання конспекту дуже важливо правильно визначити зміст організаційно-методичних вказівок щодо проведення окремих частин уроку, вправ, їх дозування, добір методів навчання тощо. Організаційно-методичні вказівки мають бути якомога коротшими, але змістовними, тобто відображати найголовніше, що стосується організації і методики проведення уроку.

Докладніше треба спинитися на визначенні завдання уроку, тому що це питання завжди завдає певних труднощів педагогам. Слід пам'ятати, що основним завданням усієї системи уроків фізичного виховання є підготовка всебічно розвиненої людини. З цієї настанови випливають вужчі і конкретні завдання кожного заняття. Наприклад, рухові якості розвиваються протягом тривалого часу, але для цього добирають відповідні засоби до кожного уроку. Те саме можна сказати і про виховання моральних і вольових якостей.

Значно легше визначити завдання щодо навчання і вдосконалення рухових навичок (наприклад, навчити учнів перекиду вперед або лазіння по канату в два чи три прийоми тощо). Виконання цих завдань можна оцінити безпосередньо на тому чи іншому занятті. Але вивченням рухової навички навчальний процес не закінчується. Кожна вправа потребує вдосконалення. Тому завданням уроку може бути вдосконалення раніше вивчених рухових навичок і виконання їх у складніших умовах (поєднаннях, комбінаціях і т. д.).

Керівництво групою під час занять. При проведенні уроку гімнастики важливо вміти керувати групою чи класом. Для цього користуються командами, розпорядженнями та іншими методами словесного впливу на учнів. Під час проведення занять з гімнастики застосовують команди згідно гімнастичної термінології. Команда подається чітко і голосно. При таких умовах вона лунає як наказ і виконується організовано і чітко. Це є одним із засобів виховання дисципліни й організованості учнів, налагодження робочих контактів з ними. Але занадто часто користуватися стройовими командами недоцільно, тому що вони вимагають зосередженості і уваги і швидко стомлюють дітей. Це перш за все стосується учнів початкових класів. Під час занять з малюками краще користуватися розпорядженнями, які звучать як прохання. Наприклад, «Діти станьте в коло», «Діти, поверніться до мене обличчям» тощо.

5. Фізіологічне навантаження на уроці гімнастики і методи його регулювання.

На уроці використовують різноманітні фізичні вправи, які справляють певний фізіологічний вплив на окремі органи, системи й організм у цілому, а також на психічну діяльність гімнастів. Не всі вправи однаково впливають на організм. Одні з них треба виконувати з участю невеликих м'язових груп, з невеликими м'язовими та нервовими напруженнями і з такою швидкістю, що вони не спричиняються до великих змін у діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Такі вправи дають невелике, обмежене фізіологічне навантаження на організм, а тому дістали назву вправ локального (місцевого) впливу. До них належать різноманітні вправи для верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок та інших м'язових груп.

Під час занять гімнастикою використовують також вправи, які потребують участі декількох м'язових груп і справляють значно більший фізіологічний вплив на організм людини. Такі вправи дістали назву вправ регіонального впливу, тобто впливу на ширші ділянки організму. До них належать вправи, які виконують з участю, наприклад, м'язів верхніх кінцівок і м'язів тулуба або м'язів верхніх і нижніх кінцівок.

Найбільший фізіологічний вплив на організм справляють вправи, виконувані з участю майже всіх м'язових груп з великим їх напруженням. Вони потребують значного підвищення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, дають велике загальне фізіологічне навантаження, зумовлюють такі зміни в організмі, які швидко призводять до втоми. Такі вправи дістали назву вправ тотального впливу. До них належать біг, стрибки, лазіння по канату, різноманітні вправи на гімнастичних приладах тощо.

Розглядаючи питання фізіологічного навантаження, треба мати на увазі, що воно складається з двох характеристик - обсягу роботи і її інтенсивності.

Обсяг — це кількісна характеристика роботи, яку можна подати в кілограмах, метрах, у кількості підходів на виконання вправ на приладах, кількості підтягувань, віджимань та ін.

Інтенсивність — це ступінь напруження, яке виявляється під час виконання тієї чи іншої вправи. Інакше кажучи, інтенсивність — це кількість роботи, виконаної за одиницю часу. Чим більше роботи виконано за одиницю часу, тим більша інтенсивність, тим більше фізіологічне навантаження.

Ті самі фізичні вправи можуть справляти різний вплив на організм залежно від характеру їх виконання. Існує багато методичних прийомів регулювання навантаження. Найпоширеніші з них такі: кількість повторень вправ, темп їх виконання, зміна вихідних положень у бік ускладнення або полегшення, застосування обтяжень (набивних м'ячів, гантелей, булав, гімнастичних палиць)

тощо. Вони дають змогу педагогові дозувати, тобто регулювати фізіологічне навантаження на організм учнів під час проведення уроку. Ці прийоми можна використовувати в різноманітних поєднаннях. Наприклад, підтягування у висі можна ускладнювати збільшенням темпу, кількості підтягувань, виконанням із застосуванням обтяження (тримання набивного м'яча в ногах тощо).

Фізіологічне навантаження має поступово збільшуватись, досягати під кінець основної частини уроку максимального рівня, а потім поступово знижуватись у заключній частині. Але в практичній роботі, крім цієї, так би мовити, класичної, часто зустрічаються й інші форми кривої навантаження. Це залежить головним чином від контингенту учнів (новачки чи розрядники), завдання занять тощо. Найбільш простим і доступним способом визначення фізіологічного навантаження є вимірювання пульсу протягом усього уроку. Відомо, що пульс є найчутливішим показником, який адекватно реагує на всі зміни, які відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ і навіть психологічних факторів. Тому, підраховуючи частоту пульсу протягом уроку і побудувавши графік пульсової кривої, ми можемо мати уявлення про загальне навантаження і про хід його змін протягом уроку. Підраховують пульс в одного учня через рівні проміжки часу (краще, щоб вони були якомога коротшими – 2 - 3 хв.). Потім роблять графік - на горизонтальній лінії позначають відрізки часу, а по вертикалі - значення частоти пульсу. Позначивши крапками частоту пульсу на відповідному рівні в певний час занять і сполучивши їх, дістанемо криву лінію, яка й характеризуватиме фізіологічне навантаження на уроці.

Треба прагнути, щоб під час занять кожна хвилина використовувалась раціонально. Ось чому одним з найважливіших показників якості уроку є його рухова насиченість, тобто відношення рухової діяльності учнів до часу, витраченого на заняття. Визначають її в процентах. При визначенні рухової насиченості уроку треба враховувати процеси активної підготовки до виконання вправ - обмірковування, зосередження уваги, слухання пояснення, настроювання (відпочинок до уваги не беруть).

Відомо, що уроки гімнастики, як правило, відзначаються низьким процентом рухової насиченості, особливо під час занять на гімнастичних приладах, бо кожному учневі доводиться чекати своєї черги для наступного підходу для виконання вправи. Збільшувати рухову насиченість можна за допомогою скорочення пауз між підходами. Для цього використовують такі методичні прийоми: виконання вправ фронтальним і потоковим способами, дроблення класу або груп на дрібніші групи (по 4 - 5 учнів), установа кількох приладів (2 - 3 колоди, 2 - 3 перекладки, кілька гімнастичних матів для виконання акробатичних вправ тощо), виконання основних і допоміжних завдань та ін.

Наявність нераціонально витраченого часу на уроці свідчить про погану підготовку до уроку, непродуману його організацію і проведення.

6. Музичний супровід на заняттях гімнастикою

Музика на заняттях з гімнастики відіграє важливу роль у створенні позитивного емоційного стану учнів, доброго настрою і підвищенні зацікавленості учнів. Музика є також дійовим засобом виховання естетичних смаків, почуття ритму, виразності і краси рухів. Характер музики має відповідати характеру рухів. Наприклад, під ходьбу використовують маршові твори, під час виконання загально розвиваючих вправ краще використовувати музику на дві або чотири чверті, а під час стрибків доцільно програвати музику типу польки, галопу тощо.

Крім того, музичний супровід ознайомлює учнів з такими поняттями, як ритм, метр, мелодія, музична форма тощо, тобто допомагає їм засвоїти музичну грамоту, виховує музичний смак і підвищує загальну культуру. Найбільш простими і доступними вправами, за допомогою яких розв'язують завдання музичного виховання учнів, є різноманітні танцювальні вправи, виконувані у вигляді танцювальних кроків (галопу, польки, вальсу та ін.). Саме в танцювальних вправах найвиразніше проявляється характер рухів відповідно до характеру музичного твору. Досить порівняти плавні рухи вальса, яким відповідає плавне звучання вальсової музики, із задириливою полькою, галопом і т. д. Музичний супровід має велике значення під час проведення стройових вправ, пов'язаних з пересуванням, а також загально розвиваючих вправ. Загально розвиваючі вправи під музику треба виконувати на два або чотири рахунки. Закінчується виконання вправ разом із закінченням музичної фрази. Педагог під час рахунку наголосом дає зрозуміти, що вправа закінчується.

Музичний репертуар треба добирати відповідно до вікових особливостей учнів. Серйозної музики малюки можуть не зрозуміти, тому вона не збудить відповідних позитивних емоцій. Для учнів початкових класів найдохідливіша музика - це марші та пісні маршового типу тощо

Питання для самоконтролю

1. Які форми занять гімнастикою ви знаєте?
2. Що таке урок?
3. Назвіть основні завдання уроку.
4. Назвіть допоміжні завдання уроку.
5. В яких напрямках проходить підготовка вчителя до уроку?
6. Які методи регулювання фізіологічного навантаження на уроці гімнастики ви знаєте?
7. Що таке обсяг роботи та її інтенсивність?
8. Яке значення мають самостійні форми занять для розв'язання завдань з

фізичного виховання?

9. На що впливає музичний супровід під час уроків гімнастики? Назвіть які завдання занять гімнастикою.
10. В чому полягає зміст і методика проведення уроку гімнастики.
11. Які особливості уроку основної гімнастики в I - IV класах?
12. Які особливості уроку основної гімнастики в V - IX класах?
13. Які особливості уроку основної гімнастики в X – XI класах?
14. Які методи регулювання фізіологічне навантаження на уроці гімнастики ви знаєте?
15. Яка структура уроку гімнастики?
16. Яке завдання, зміст та засоби підготовчої частини уроку?
17. Яке завдання, зміст та засоби основної частини уроку?
18. Яке завдання, зміст та засоби заключної частини уроку?
19. Які засоби інформування учнів на уроці гімнастики ви знаєте?
20. Назвіть методи організації навчальної роботи:
21. Що таке загальна щільність уроку?
22. Що таке моторна щільність уроку?
23. Назвіть загальні положення ЛПК на уроці, мету, завдання, основні форми.
24. Назвіть чинники які впливають на щільність уроку.

Лекція №11



Змістовий модуль 7. Види гімнастики

Тема: Нетрадиційні види гімнастики

Мета: Ознайомити з нетрадиційними видами гімнастики для їх практичного застосування.

Література:

1. «У-шу. Шаолиньское Синь і Цюань» Вид: МарТ, 2006 р.
2. В. М. Бедаш, «Таємна магія. Йога. Теорія і практика» Вид: У-Факторія, 1999 р.
3. Вільна енциклопедія Wikipedia <http://ru.wikipedia.org>. Шенк М. «Активний стретчинг» Вид: Фаир, 2008 р.
4. Геші Майкл Роуч Тибетська книга йоги Видавництво: Відкритий світ, 2006 р.
5. Л. В. Карні «Цигун» Вид: Майбутнє Землі, 2004
6. Лящук Р. П., Огнистий А.В. Гімнастика в 2 част., - Тернопіль. 2000.
7. Марія Путкісто «Стретчінг. Метод глибокої розтяжки» Вид: Софія, 2004
8. Серія: Ідеальна фігура «Шейпінг» Вид: АСТ, Сталкер, 2007 р.
9. Сюй Мінтал, Тамара Мартинова Чжун Юань цигун. (І ступінь) До: «Софія», Да-Ю, 2007..
10. Шиян Б.М. Теорія методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2007. 248с.
11. Іващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - Київ: УГУФВС, 1994. 126 с.
12. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання том 2. Київ. Олімпійська література, 2003. 392с.
13. Хоулі Е. Т., Френкс Б. Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. Київ. Олімпійська література, 2000. 368 с.
14. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.
15. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.
16. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ: Наук. світ, 2008. 198 с.
17. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
18. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 Бер. 23]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

19. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності для всіх вікових категорій населення: наказ Міністерства Молоді та спорту [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Лют. 14]. Доступно: <http://noc.rv.ua/wpcontent/uploads/2018/10/Наказ-4351.pdf>

План

1. Характеристика фітнес-програми, заснованих на оздоровчих видах гімнастики
2. Базова (класична) аеробіка
3. Атлетична гімнастика
4. Гідроаеробіка (аквааеробіка)
5. Стретчінг
6. Шейпінг.
7. **Степ-аеробіка**
8. Пілатес
9. Східні нетрадиційні системи вправ. (Йога. У-шу. Цигун)

Основні тези лекції

1. Характеристика фітнес-програми, заснованих на оздоровчих видах гімнастики

Основним компонентом здорового способу життя людини є її особиста фізична культура. Це частина культури особистості, основу специфічного змісту якої становить раціональне використання людиною одного або декількох видів фізкультурної діяльності в якості чинника оптимізації свого фізичного і духовного стану. Інакше кажучи, особиста фізична культура виховується і проявляється у фізкультурно-спортивної діяльності.

Сучасні системи фізичних вправ є спеціально підібрані рухи і пози, спрямовані на комплексне або виборче вплив на визначені функціональні системи організму. У деяких з них є змагальні елементи.

В даний час найбільшою популярністю користується атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика (аеробіка), стретчинг, шейпінг, єдиноборства і комплекси фізичних вправ зі східних систем, у-шу, йоги, цигун.

До особливостей організації навчальних занять окремими системами фізичних вправ слід віднести деякі обмеження в їх виборі. Справа в тому, що на обов'язкових заняттях з навчальної дисципліни "Фізична культура" можуть використовуватися тільки ті системи (або елементи цих систем), які пов'язані з підвищеною руховою активністю. Тому цілі розділи, наприклад, із системи "йоги", засновані на тривалій медитації, тривалому розслабленні, і пасивному розтягуванні м'язів, хоча і мають певний оздоровчий ефект, не можуть бути рекомендовані для регулярних занять в урочний час із-за їх вибіркового впливу

на окремі системи організму. Але це не виключає використання подібних вправ у навчальних заняттях в ознайомчому аспекті або як допоміжний засіб.

При заняттях окремими системами фізичних вправ, там де це можливо, не виключається і організація міні-змагань по окремих елементах, комбінаціям або вправам. Вони не тільки підвищують інтерес до занять, але і служать методом контролю за ефективністю навчальних занять.

Аеробіку можна сміливо назвати одним із найважливіших компонентів загальної структури оздоровчих програм. Епоху сучасної аеробіки відкрив лікар Кеннет Купер, відомий фахівець у галузі фізичної культури. Його дослідження (60-ті роки ХХ ст..) стосувалися аеробних тренувань як однієї з форм загальної фізичної підготовки. Спочатку до його системи увійшли типові аеробні, тобто циклічні вправи, але з часом до того списку приєдналися спортивні ігри, стрибки на скакалці, деякі гімнастичні вправи.

Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером аеробних програм ходьби і бігу викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять - плавання, велоспорту, занять із обтяженнями та ін. Це зумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається спінбайк-аеробіка (сайклінг, спінінг), на базі боксу і карате - кікбоксінг-аеробіка, на основі плавання - аквааеробіка і т. п.

На даний час існує більше 100 напрямів фітнес-програм оздоровчої гімнастики: ритмічна гімнастика, «аеробні танці», оздоровча аеробіка, спортивна аеробіка, диско-гімнастика, степ-аеробіка, супер-стонг, аква-аеробіка, слайд-аеробіка, памп-аеробіка, фітта-аеробіка, тераробіка та інші.

Звернувшись до дослідження історії становлення аеробіки, ритміки, ритмічної гімнастики, які лежать в основі ритмічних занять, було визначено, що всі ці напрямки мають одне коріння. Історичний огляд починається з характеристики системи занять Г. Демені, оригінальність якої полягала в тому, що він прагнув досягти фізичними вправами точно зазначеного результату, який виражався у здоров'ї, збільшенні запасу енергії, естетичності, залежного від характеру вправ, від розподілу зусиль на різні частини тіла і проявлявся в красі, пластичності та формі рухів.

Г. Демені вперше вводить вправи естетичного характеру, на основі яких він створив своєрідну танцювальну гімнастику для жінок, яка здобула популярність. Естетичний результат такої гімнастики проявлявся в розвитку грації і витонченості у жінок, вихованні форми і пластичності рухів, для чого Г. Демені включав ритмічні вправи, музичні імпровізації, вправи з палицями, булавами, танцювальні комбінації. При цьому Г. Демені вважав, що вправи, які виконуються без зупинок, не викликають стомлення, а ритмічна робота -

необхідна. Цим він заклав основу поточного методу виконання вправ, який в сучасній аеробіці є актуальним.

Швейцарський педагог Э. Жак-Далькроз увійшов до історії педагогіки як творець ритмічної гімнастики. Далькроз вважав, що метою ритмічної гімнастики (аеробіки) є вдосконалення сили, гнучкості, а також здатності м'язів до скорочення і розслаблення систем. Методика А. Дункан стала в подальшому основою для виникнення художньої гімнастики, засоби якої використовуються на заняттях ритмікою та аеробікою.

У 1969 році Дж. Соренсен (США) уперше запропонувала використовувати хореографічно впорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і ввела термін «аеробіка» для визначення оздоровчого виду гімнастики. Як символ, для популяризації і поширення аеробіки, успішно виступила знаменита артистка Джейн Фонда.

Спортивна гімнастика, художня гімнастика, акробатика, прикладна, лікувальна, виробнича. Всі ці види відносяться до традиційних видів. Але поряд з традиційними видами гімнастики існують нетрадиційні види. Так давайте з вами дамо визначення, що ж таке нетрадиційні види гімнастики.

Нетрадиційне - це щось незвичайне, нове. До нетрадиційних видів відносяться:

- Атлетична гімнастика;
- Базова (класична) аеробіка
- Гідроаеробіка (аквааеробіка);
- Стрейтчинг гімнастика;
- Шейпінг;
- Бодібілдинг;
- Ушу;
- Хатха-йогу;
- Пілатес;

Безсумнівно, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі додасть уроку нове емоційне фарбування, буде сприяти його пожвавленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання й уміння у використанні цих засобів у самостійних заняттях, профілактиці хвороб і поліпшенні здоров'я після закінчення школи. Однак варто підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні замінювати програмні заняття, а тільки доповнювати їх, давати можливість для відновлення й розширення їхнього змісту, використання як домашні завдання.

Оздоровча методика фітнесу, дозволяє змінити форми тіла і його вагу і надовго закріпити досягнутий результат. Всі ці види прийшли до нас з Європи та США.

Дитячий фітнес – це здоровий вид спортивної активності, що дозволяє організувати для дитини цікаве й корисне дозвілля, при цьому знизивши ризик травмування, який присутній під час відвідування більшості спортивних секцій. Такий варіант фізичного навантаження передбачає гармонійне поєднання елементів різних дисциплін: аеробіки, гімнастики, стретчинга, йоги та ін. Важлива особливість дитячого фітнесу полягає в тому, що заняття проводяться в ігровій формі, а значить, це завжди динамічно й захоплююче.

2. Базова (класична) аеробіка

Аеробіка сьогодні виступає як форма занять фізичного виховання. Її основу складають загально-розвивальні гімнастичні вправи, елементи танцю, гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою, що сприяє формуванню рухової культури. Головне в аеробіці - підбір вправ, які гармонійно розвивають тіло, природність руху, а також особлива обробка гімнастичного матеріалу. Ритміка, аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг - засновані на єдності музики і руху.

Аеробіка - це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні та його доставці. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом чи позитивними фізичними зрушеннями. Аеробіка - це науково обґрунтована, збалансована та травмобезпечна програма занять фізичними вправами, завдяки яким відбувається насичення організму киснем для зміцнення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату людини. Автор аеробного режиму функціонування м'язів людини Кеннет Купер науково-методично пояснює нове захоплення людства аеробним режимом, при якому здобуття енергії в м'язах відбувається завдяки кисню, що надходить через легені в кров і дає можливість витримувати навантаження тривалий час доступними для кожного вправами - біг, плавання, їзда на велосипеді, танці під музику та інші.

Заняття оздоровчими видами аеробіки, вирішують одразу декілька **завдань**, які мають важливе значення для людини:

- 1) сприяння зміцненню здоров'я;
- 2) формування гармонійної фігури;
- 3) покращення психологічного стану;
- 4) розвитку м'язової сили та м'язової витривалості;
- 5) тренуваності серцево-судинної та кардіореспіраторної витривалості;
- 6) удосконаленню фізичних якостей.

Враховуючи велику популярність різноманітних видів аеробіки серед молоді, наукові дані про вплив аеробних вправ на організм можна стверджувати, що

заняття аеробікою - одне з найбільш доступних та ефективних засобів оздоровчого впливу на організм людини.

Базова аеробіка - це синтез загально розвивальних та гімнастичних вправ, бігу, підскоків, стрибків, які виконуються без пауз на відпочинок (поточним методом) під музичний супровід 120-160 ударів на хвилину. Вправи виконуються у положенні стоячи на місці (з просуванням вправо, вліво, вперед, назад), а також лежачи, сидячи (в партері).

Основні базові кроки, які використовують в аеробіці

Серед фахівців, що працюють в області оздоровчої аеробіки, нема єдності думок з кількістю основних (базових) кроків, що складають основу оздоровчих занять. Одні налічують від 2 до 4, інші від 6 і більше. Тому за основу ми взяли виділені в спортивній аеробіці 7 базових кроків, які найчастіше використовуються та є специфічними для аеробіки. До них відносяться:

1. ПІДЙОМ коліна (Kneelift, Kneecup).

З вихідного положення, стоячи на одній нозі (прямій), іншу ногу, згинаючи, підняти вперед вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі). Тулуб слід утримувати у вертикальному положенні. При підйомі коліна може бути використаний будь-який варіант руху (стоячи на місці, з переміщенням в будь-яких напрямках, з поворотом, на кроках, бігу, подскоках).

2. MAX (kick).

Виконується з положення стоячи на одній нозі. Пряма махова нога піднімається чітко вперед, дозволено невеличке «виворітне» положення стопи, але без супутнього для маху повороту таза. Амплітуда маху визначається рівнем підготовленості тих, хто займається, не допускається не контрольоване опускання ноги після маху (падіння). Мінімальною амплітудою можна вважати мах вище рівня горизонталі, але для оздоровчого тренування рекомендована амплітуда маху не вище 90°. Дозволяється використовувати в заняттях будь-яке поєднання маху ногою з рухами на місці, кроками, бігом, підскоками. Можлива також різна площину руху - мах вперед, вперед - в сторону (по діагоналі) або в сторону. Якщо мах поєднується з підскоком, то при приземленні слід обов'язково опускатися на всю стопу, уникати балістичних приземлень і втрати рівноваги.

3. СТИБОК НОГИ НАРІЗНО - НОГИ РАЗОМ (Jumping jack).

Виконується з вихідного положення ноги разом (п'яти разом, носки злегка нарізно - на ширину стопи). Рух складається з двох основних частин. Перша - відштовхуючись двома ногами, вистрибнути невисоко вгору і потім прийняти положення напівприсіда ноги нарізно (стопи злегка повернені назовні або паралельні), при приземленні опуститися на всю стопу. Відстань між стопами дорівнює ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп має збігатися. При цьому русі проекція колін не повинна

виходити за межі опори стопами, кут в колінних суглобах повинен бути більше 90°. Друга частина руху - невеликим підскоком з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. При виконанні цього руху не допускаються переміщення тулуба (нахили, повороти).

4. ВИПАД (Lunge).

Може бути виконаний будь-яким способом (кроком, стрибком, після маху), а також у різних напрямках (вперед, в сторону, назад). Основним варіантом цього «аеробного кроку» є положення випаду вперед. При цьому вага тіла зміщується на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут у колінному суглобі повинен бути більше 90°, гомілка опорної ноги розташовується близько до вертикального положення, а проекція коліна не виходить за межі опори стопою (обов'язково слід опуститися на п'яту опорної ноги). Поворот тазу не допускається, нога позаду повинна бути прямою, торкатися носком підлоги, п'ята піднята (вгору).

5. КРОК (March).

Нагадує природну ходьбу, але відрізняється більшою чіткістю. Стоячи на прямій нозі (тулуб вертикально), іншу ногу згинаючи підняти чітко вперед (коліно нижче горизонтального положення), без супутнього для руху повороту тазу. Стопа піднятої ноги знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок відтягнутий (тобто гомілковостопний суглоб зігнутий).

Marching - ходьба на місці, Walking - ходьба в різних напрямках, вперед-назад, по колу, по діагоналі.

6. БІГ (Jog).

Перехід з однієї ноги на іншу як при ходьбі, але з фазою польоту.

Joging - варіант бігу, типу «підтюпцем».

6. ПІДСКОКИ (Skip).

Основний рух виконується в ритмі «і - РАЗ» або «РАЗ - ДВА».

Окрім основних (базових) кроків, використовуються ще і наступні кроки.

Basic Step - базовий крок. Виконується на 4 рахунки.: 1 - крок правою ногою вперед, 2 - приставити ліву, 3 - крок правою назад, 4 - приставити ліву.

Squat - полуприсід, виконується в положенні ноги разом або нарізно. Часто цей рух поєднується з нахилом тулуба вперед.

Step-Touch - приставний крок. Виконується на 2 рахунки: 1 - крок у бік (назад або вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги, 2 - приставити іншу ногу на носок. Часто цей крок поєднується з напівприсіданням, яке може бути виконано на один з рахунків (1 або 2) або на кожен рахунок.

Touch-Step - виконується на 2 рахунки у послідовності, зворотній приставному кроку: 1 - торкнутися носком підлоги біля опорної ноги. 2 - з тієї ж ноги крок в сторону в стійку ноги нарізно.

Scoor - варіант приставного кроку, що виконується зі стрибком: 1 - крок на праву ногу (в будь-якому напрямку), 2 - стрибком приставити іншу ногу.

Double Step Touch - два приставних кроки вбік.

Side to Side, Plie Touch, Side Tip, Open Step - різновид ходьби в стійці ноги нарізно або переміщення з ноги на ногу в стійці ноги нарізно (трохи ширше плечей). Другий варіант руху виконується на 2 рахунки з напівприсіда ноги нарізно. 1 - передати вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, але без додаткового присідання, п'ятка на підлозі, 2 - носок вільної ноги «тисне» на підлогу, притупує (Tip).

Curl, Hopscotch, Humstring Leg Curl - згинання гомілки назад. Рух виконується кроком у бік (ноги нарізно трохи ширше плечей) на 2 рахунки. 1 - передати вагу тіла на праву ногу, з невеликим присіданням, п'ята на підлозі, інша нога пряма в сторону на носок, 2 - ліву ногу зігнути (відвести стегно в бік і зігнути гомілку у напрямку до сідничного м'язу), 3-4 - рух повторити в інший бік. Варіантом цього руху може бути дворазове або чотириразове згинання однієї і тієї ж гомілки назад. У цьому випадку змінюється порядок рухів. На рахунок 1 - зігнути гомілку, а на 2 - розгинаючи, поставити ногу в сторону на носок, потім повторити рух потрібну кількість разів.

Heel Dig, Heel Touch - виставляння ноги на п'ятку. Виконується на 2 рахунки. У вихідному положенні обидві ноги напівзігнуті. 1 - одна нога виставляється вперед або по діагоналі вперед на п'яту (розгинаючи коліно), 2 - повернутися у вихідне положення.

Mambo - варіація танцювального кроку мамбо виконується на 4 рахунки:

Pivot Turn - поворот навколо опорної ноги (Pivot - точка обертання).

Rivers - різнойменний поворот на 180 або 360 градусів.

Pendulum - стрибком зміна положення ніг («маятник»). Стрибки виконуються на 4 рахунки. 1 - стрибок на одній нозі, іншу підняти в сторону - вниз, 2 - стрибок на дві ноги, 3-4 - повторити рух в інший бік. Більш підготовлені можуть виконувати стрибки без проміжного переходу на дві ноги (з ноги на ногу). Рух маятник можна виконувати і в напрямку вперед-назад.

Chasse, Gallop - галоп. Найчастіше виконується в сторону. Виконується на рахунок «РАЗ» - «ДВА». «і» - ковзний крок правою ногою в сторону (коліна злегка зігнуті). 1 - приставляючи ліву ногу до правої (підбиваючи лівою ногою праву), виконати стрибок вгору. 2 - приземлюючись, перекотитися на всю стопу правої ноги і злегка зігнути коліна, ліву ногу приставити.

Two Step - змінний крок. Виконується на рахунок «Раз» - «і» - «два». 1 - крок правою ногою вперед, «і» - приставити ліву до правої, 2 - крок правою ногою вперед, ліва позаду на носку. Потім рух повторити з іншої ноги.

V-Step - різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім - разом. Напрямок кроків нагадує написання англійської букви «V». Виконується з пересуванням вперед або назад на 4 рахунки: 1 - з п'ятки крок правою ногою вперед - в сторону, коліно зігнуте, 2 - те ж з іншої ноги (в положення напівприсід ноги нарізно, носки прямо або злегка повернені назовні), 3 - 4 - повернутися у вихідне положення.

Polka - полька - змінний крок, що виконується легкими стрибками. «і» - підскок на лівій нозі, праву ногу підняти вперед. При кожному наступному повторенні циклу рухів на цей рахунок відбувається зміна ноги. 1 - ковзний крок правою ногою, «і» - приставити ліву ногу ззаду, 2 - крок правою ногою вперед. Повторити весь цикл рухів з іншої ноги.

Scottisch - поєднання кроків з підскоком на одній нозі. Виконується на 4 рахунки. 1 -3 - три кроки вперед (правої, лівої, правої), 4 - підскок на правій нозі, ліву зігнути вперед.

Slide - ковзання. Кроки у будь-якому напрямку, що виконуються з ковзанням стопою по підлозі.

Cha-Cha-Cha - частина основного танцювального кроку "ча-ча-ча». Потрійний крок - варіант кроків з додатковим рухом між основними рахунками музики - на рахунок «і». Може виконуватися на місці і з просуванням у бік. Часто використовується для «зміни ноги». 1 - крок правою, «і» - крок лівою, 3 - крок правою.

Twist Jump - стрибки на двох ногах зі скручуванням стегон.

Grape Wine - схрестний крок убік. Виконується на 4 рахунки: 1 - крок правою в сторону, 2 - крок лівою вправо позаду (схрестно), 3 - крок правою в сторону, 4 - приставити ліву до правої.

Cross - «хрест» варіант схрестного кроку з переміщенням уперед. Виконується зі стійки на 4 рахунки: 1 - крок правою вперед, 2-схрестно крок лівою перед правою, 3 - крок правою, 4 - кроком лівої прийняти вихідне

3. Атлетична гімнастика

Атлетична гімнастика - це один з оздоровчих видів гімнастики, що представляє собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силової підготовки. Вплив силових гімнастичних вправ на займається може бути як загального характеру (на організм в цілому), так і локального (на групу м'язів, ланка опорно-рухового апарату). Звідси і ефект занять може бути підтримуючим-тонізуючим або розвивають. При цьому зберігаються основні принципи і методи організації занять гімнастикою як при складанні окремого комплексу атлетичної гімнастики, при плануванні конкретної тренування, так і при організації системи занять атлетичною гімнастикою (цикли, етапи, періоди).

До засобів атлетичної гімнастики слід віднести шість груп гімнастичних вправ, які відрізняються характером і умовами виконання:

1-а група - вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла (ланки);

2-а група - вправи на снарядах масового типу та гімнастичного багатоборства;

3-тя група - вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і тяжкості (м'ячі, палиці, амортизатори і т.п.);

4-а група - вправи зі стандартними обтяженнями (гантелі, гири, штанга);

5-а група - вправи з партнером (в парах, трійках);

6-а група - вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

Для забезпечення належного ефекту силового тренування та управління тренувальним процесом можна виділити допоміжну групу вправ, в яку входять: фізичні вправи, супутні силового розвитку (на гнучкість, спритність, швидкість), для рухового перемикавання і активного відпочинку, на розтягування і розслаблення.

Оскільки розвиток сили - це перш за все функціональне вдосконалення провідних систем організму при відповідному поєднанні і взаємодії фізичних і рухових якостей, то слід виділити кілька загальних закономірностей силового тренування:

1) основними показниками м'язової сили є: обсяг і маса м'язів, швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояви (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

2) ефект виконання тієї чи іншої вправи залежить від відповідного підкріплення - повторної дії, при цьому можливе звикання до вправи передбачає своєчасне зміна умов і характеру вправи зі збільшенням вимогливості;

3) індивідуальні та мотиваційні особливості займаються вимагають вибору меж напруженості впливу (максимальних і мінімальних), що виражається в тривалості вправи, величиною навантаження, режим вправи і занять, для силового тренування типовий показник «повторний максимум» (ПМ) або максимальна кількість повторень вправи;

4) у силовому тренуванні перевагу зазвичай віддається «перетинає режиму» за умови, що останнє повторення в кожному підході повинне бути з граничним напруженням, а вправи в статичному і поступальному режимах повинні лише доповнювати ефект першого;

5) важливо тестування вихідного рівня підготовленості що займаються за комплексом показників: вагостосовному співвідношенню, оцінці м'язової

топографії тіла і окремих ланок тіла, ступеня розвитку сили в різних умовах прояву;

б) як фактор забезпечення силового тренування треба розглядати раціональне харчування з урахуванням трьох основних функцій організму: створення запасу енергії, забезпечення обміну речовин і відповідне рівновагу в організмі, забезпечення будівництва клітин і тканин, що визначається змістом, обсягом і співвідношенням поживних елементів, а також додаткові стимулюючі засоби відновлення: масаж, теплові процедури та інші.

Таким чином, широкий вибір засобів атлетичної гімнастики і методичні можливості занять силовими гімнастичними вправами дозволяють у рамках атлетичної гімнастики крім загальних завдань гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення вирішувати безліч приватних завдань: корекція фігури, розвиток загальної та локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояви, розвиток сили з прикладної спрямованістю (для конкретного виду рухової діяльності або виду спорту) та інші.

Типовими формами організацій, що займаються атлетичною гімнастикою є: групові заняття, індивідуальні уроки, колове тренування, ігри, конкурси та інші форми суперництва. *Слід звернути увагу* на вік тих хто займається, фізіологічні особливості організму, рівень фізичної підготовки та не забувати про індивідуальний підхід під час занять.

положення.

4. Гідроаеробіка (аквааеробіка)

Гідроаеробіка - це один з нетрадиційних видів ритмічної гімнастики, що виконується у водному середовищі: в басейні або в природному водоймищі з рівним піщаним дном.

Гідроаеробіка розширює спектр загальнофізіологічного впливу гімнастичних вправ завдяки підвищенню в'язкого опору водного середовища і впливу її температури на шкірно-судинні рефлексії і механізми терморегуляції.

Темп виконання гімнастичних вправ у воді обмежений, тоді як ступінь м'язових напруг пропорційно зростає. Знижується також об'єм або кількість повторень вправ в порівнянні із звичайними умовами. Водне середовище полегшує м'язову релаксацію і формує специфічну систему управління рухами з більш вираженою і більш тривалою фазою розслаблення м'язів кінцівок після фази динамічного напруження.

У зв'язку з необхідністю підтримувати температурний баланс при підвищенні тепловіддачі у воді зростають енергетичні витрати організму в порівнянні з аеробікою на суші.

Вода стимулює посилення стрес-мобілізуючих реакцій, адаптацію організму до фізичного навантаження в охолоджуючій середовищі і є чинником загартовування.

Основні вправи, що їх у водному середовищі в різних положеннях (стоячи, в півприсіді, лежачи; з рухомою опорою, у нерухомій опори, в безопорному положенні), з предметами і без них.

Додаткові кошти: засоби відновлення, музичний супровід занять, використання занять у залі.

За своєю спрямованістю вправи діляться на наступні групи:

- за цільовою спрямованістю – загальнорозвиваючі і профілактичні вправи
- по впливу на окремі м'язові групи - вправа локальної спрямованості
- за структурою рухів - плавальні вправи
- по прояву певних умінь і навичок - ігрові вправи

Метою загальнорозвиваючих вправ є підвищення фізичного розвитку, зміцнення опорно-рухового апарату, формування м'язового корсету. Всі вправи об'єднані в блоки (для м'язів рук, плечового пояса і тулуба; вправи на розтягування, розслаблення і дихання).

Раціональність впливу вправ на уроці обумовлена низкою факторів: правильною і доцільною методикою і керівництвом заняттями; індивідуальними особливостями учасників освітнього процесу; особливостями вправ; особливостями зовнішніх умов.

Вправи локального впливу спрямовані на формування статури дівчаток, особливо в "проблемних" зонах (талія, сідниці, стегна). Всі вправи можуть бути розділені на 4 блоки:

1. вправи біля нерухомої опори;
2. вправи з плавальними дошками;
3. вправи з підтримуючими палицями;
4. вправи з підтримуючими поясами;

У кожний з блоків входить по 5 груп вправ:

1. для розвитку м'язів передньої поверхні стегна;
2. для розвитку м'язів задньої поверхні стегна і сідниць;
3. для розвитку м'язів бічної поверхні стегна;
4. для розвитку м'язів внутрішньої поверхні стегна;
5. для розвитку м'язів черевного преса;

У блоках 1 і 4 додаються вправи для розвитку м'язів рук і спини. До групи вправ профілактичної спрямованості можуть бути включені: проти остеохондрозна гімнастика; релаксація з елементами аутотренінгу і дихальні вправи, самомасаж (гідромасаж). Використання профілактичних засобів

може мати кілька варіантів використання, а також носити комплексний характер. Необхідно окремо зупинитися на групі дихальних вправ. Їх можна виконувати на суші і у воді з спрямованістю на формування форсованого дихання, збільшення тривалості затримки дихання, підвищення ефективності дихання. Під час занять на воді додається група вправ на координацію дихання і правильних рухів.

Плавальні вправи використовуються для навчання і вдосконалення техніки плавання. Підбір вправ залежить від рівня плавальної підготовленості що займаються. Це можуть бути аналітичні гребкові вправи, силові і швидко-силові вправи, координаційні вправи, засоби перемикання і відновлення. Важливим моментом є взаємодія (перенесення) навички, отриманого під час занять у залі і на воді.

Ігрові вправи використовуються з метою підвищення емоційності занять гідроаеробікою. Вибір гри залежить від педагогічного завдання уроку, кількості займаються, їх віку та рівня підготовленості, умов занять. Ігри можуть бути спрямовані на вдосконалення отриманих умінь і навичок, використовуватися як засіб активного відпочинку, переключення на інші види рухової діяльності. Часто використовуються образні назви вправ - "паровий двигун", "гумові весла" і т.п. Ігрові серії вправ можуть включати вправи розважального характеру, сюжетні, групові та індивідуальні пересування.

3. Стретчінг

Поняття системи стретчинг.

Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) – комплекс вправ для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожилів тіла людини. «Стретч» – рухова дія («стретч-тренування»), еквівалентна поняттю «вправа на розтягнення м'язу». Основою стретчингу є розтягнення розслаблених м'язів або чергування напруження і розслаблення розтягнутих м'язів. Створюючи в організмі безліч позитивних ефектів, стретчинг сприяє не лише розвитку гнучкості, а й поліпшенню зовнішнього вигляду і зміцненню здоров'я в цілому. Стретчинг-тренування використовуються в складі фітнес-програм:

- як комплекс вправ або як окреме заняття;
- як засіб загальної фізичної підготовки для осіб з дуже низьким рівнем підготовленості або як засіб ЛФК для профілактики травматизму в спортсменів;
- для відновлення після захворювань, травм, пошкоджень;
- як засіб корегуючої гімнастики.

Стретчінг надає позитивний ефект на весь організм в цілому, покращує самопочуття. Тому цей вид тренування широко використовується у складі оздоровчих тренувальних комплексів або як самостійного заняття. Підвищення

гнучкості - основний ефект стретчинга і поліпшенням цієї фізичної здатності людини найчастіше оцінюють його ефективність.

Довгострокові ефекти стретчинга:

Головний ефект - розслаблення. Багато людей страждають від зайвої напруги м'язів, що має масу негативних наслідків. Напружені м'язи гірше забезпечуються киснем, у них спостерігається підвищений вміст продуктів обміну речовин. Розслаблені, еластичні м'язи менше схильні до травматизму, у них рідше виникають болі.

Стретчінг знижує інтенсивність больових відчуттів або навіть ліквідує м'язові болі. Позитивний ефект спостерігається тільки після пасивного статичного стретчингу.

Стретчінг є обов'язковою складовою частиною тренувань, спрямованих на зниження хворобливості менструацій.

Покращує гнучкість: дозволяє виконувати руху з більшою амплітудою, покращує поставу, координацію (пластичність, граціозність), дозволяє уникнути зайвої рельєфності м'язів, сприяє відчуттю психологічного комфорту.

Стретчінг є профілактикою гіпокінезії та остеопорозу (передчасне "старіння" суглобів і декальцінізація кісток).

Можна виділити чотири види стретчингу:

Балістичний - метод, заснований на силі і вазі тіла. Швидкість і сила використовуються, щоб ефект розтягування і скорочення м'язів наступав швидко. Травмо небезпечний. Не використовується при групових заняттях.

Повільний - розтягнення м'язів на максимальну довжину. Виконується у дуже повільному темпі. Цей вид стретчингу добре використовувати в розминці, його також називають ритмічною гнучкістю.

Статичний - виконується від 10 секунд до декількох хвилин з затримкою кожній позиції. Самий безпечний метод; використовується в йозі.

PNF - метод складається з кількох етапів і передбачає використання партнера:

- Розтягніть м'язи
- Скоротіть м'язи без руху в суглобі
- Затримайте на 6-10 сек
- Скоротіть протилежну групу м'язів, партнер при цьому додає силу
- Повторити 3-4 рази

При тренуванні на гнучкість пам'ятайте:

1. необхідно використовувати безпечну позицію тіла;
2. стежте за правильною технікою виконання вправи;
3. розтягувати м'яз до появи почуття розтягування м'язи, не допускаючи почуття дискомфорту і болю;

4. дихати повільно і ритмічно, розтягнення м'яза виконується на видиху;
5. виконувати стретчинг після розігріву м'язів;

Вправи на розтягнення (стретчинг), методами стретчингу: статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ.

Вправи на розтягнення (стретчинг) є невід'ємною складовою будь-якої програми з оздоровчого фітнесу.

Заняття стретчингом сприяють поліпшенню рухливості суглобів, покращують надходження поживних речовин до тканин, оптимізують поставу.

Гнучкість є специфічною для кожного суглоба, тому для її удосконалення та підтримання на належному рівні у фітнес-програми належить включати вправи для поліпшення рухливості основних суглобів та еластичності усіх основних м'язових груп тіла. При цьому необхідно враховувати інтенсивність занять (до відчуття легкого дискомфорту), тривалість (10-30 с), частоту (не менше 3-6 разів на тиждень) і різновид – індивідуальні та групові вправи на розтягнення.

В залежності від цілей заняття стретчинг використовують у розминці для підготовки м'язів до великих навантажень, для розвитку гнучкості (як окреме заняття) і в якості релаксуючої процедури у заминці. У підготовчій частині заняття переважно використовується динамічний стретчинг – розтягнення м'язів у поєднанні з напруженням і розслабленням. За таких умов підвищується координація роботи окремих м'язових волокон, оптимізується хімічний склад сполучнотканинних елементів, підвищується їх еластичність, знижується ризик травматизму.

Стретчинг у заключній частині заняття (пасивний статичний) знижує інтенсивність больових відчуттів, які виникають зразу ж після напружених тренувань. Під час виконання фізичних вправ м'язи мають тенденцію до зменшення довжини, тому завдання стретчингу у заключній частині – відновити довжину м'язів до початкового стану.

Стретчинг сприяє також розвитку гнучкості та створенню емоційної розрядки після напруженого тренування. За умови, коли стретчинг використовується як самостійне (окреме) заняття, варто дотримуватися ряду додаткових принципів:

- основну увагу належить приділяти м'язам та сполучнотканинним структурам тулуба і проксимальним суглобам кінцівок;
- основні вправи виконуються лежачи і сидячи;
- на одні і ті ж сегменти тіла доцільно передбачати два кола вправ;
- найбільш ефективними є комплексні заняття, в яких стретчинг поєднується з силовими вправами; тривалість стретчингу як самостійного заняття – 20-55 хв,

частота – 3 рази при високій інтенсивності і 5-7 разів на тиждень при невисокій інтенсивності та малій тривалості занять.

Для розвитку гнучкості м'язи варто розтягувати більше звичного діапазону руху – до відчуття легкого дискомфорту. Разом з тим, не варто допускати виразних больових відчуттів, адже біль є показником пере-розтягнення м'язів та інших негараздів. Під час розтягнення шиї та поперекової ділянки необхідно уникати надмірного згинання та витягування. Треба пам'ятати, що ризик пошкодження структур хребта при виконанні стретчингу в положенні лежачи та сидячи завжди менший, ніж з положення стоячи. Проводячи стретчинг, необхідно постійно контролювати рухи і дотримуватися принципу поступовості нарощування розтягувальних зусиль. Щоб досягти мінімального результату щодо поліпшення гнучкості, необхідно займатися стретчингом не менше трьох разів на тиждень. Найбільш поширеними методами стретчингу є статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ.

При пасивному статичному стретчингу м'яз розтягується за рахунок зовнішньої сили (партнера, ваги тіла тощо) до відчуття легкого дискомфорту. Тривалість знаходження в розтягнутому стані – 10-30 с.

Активний статичний стретчинг характеризується тим, що м'язова група розтягується за рахунок довільного напруження інших м'язових груп (різновид силового тренування з статичним напруженням м'язів). Пасивний динамічний стретчинг – м'яз розтягується, і в такому стані його піддають плавним додатковим розтягненням невеликої амплітуди. Цей метод стретчингу пов'язаний з високим психологічним комфортом і значним фізіологічним ефектом. Цьому сприяє низький рівень монотонності при виконанні розтяжок. При активному динамічному стретчингу м'яз розтягується за рахунок довільної активності інших м'язів спільно з активністю м'язів-антагоністів.

Метод пропріорецептивного поліпшення нервово-м'язової передачі імпульсів (метод ПНФ; англ. PNF – proprioceptive neuromuscular fycifitution) є найбільш ефективним. Його краще використовувати з допомогою партнера. Різновидом ПНФ є метод затримки-розслаблення – м'яз пасивно розтягується до відчуття легкого дискомфорту на 10 с, тоді ізометрично скорочується (шестисекундна фаза затримки). Після цього м'яз розслаблюють і вдруге пасивно розтягують на 30 с (фаза розслаблення). Іншим різновидом ПНФ є метод скорочення-розслаблення – м'яз пасивно розтягується до відчуття дискомфорту на 10 с, тоді концентрично напружується (фаза скорочення); після цього м'яз розслаблюють і вдруге пасивно розтягують на 30 с (фаза розслаблення). ПНФ-стретчинг проводиться як окреме заняття з особами віком не менше 18 років. Перед заняттям виконують 5-10-хвилинну аеробну розминку легкої інтенсивності та динамічний стретчинг. На м'яз або групу м'язів необхідно

Гімнастика

виконувати 2-5 підходів ПНФ стретч-вправи. Між ПНФ-стретчинговими заняттями має бути інтервал відпочинку не менше 48 год.

Програма стретчингу для м'язів всього тіла

1. Боковий стретчинг

В.п. – широка стійка, ноги нарізно.

1 – праву руку догори,

2 – нахил тулуба вліво і затримати положення на 10-30 с;

3 – випрямити тулуб,

4 – опустити праву руку,

5 – ліву руку догори,

6 – нахил тулуба вправо і затримати положення на 10-30 с;

7 – випрямити тулуб,

8 – опустити ліву руку

2. Стретчинг грудей та плечей на фітболі

В.п. – сидячи на фітболі, руки назад.

Руки підняти вверх та затримати положення на 10-30 с (поперек у нейтральному положенні).

3. Стретчинг біцепсу на фітболі

В.п. – сидячи на фітболі, руки з гантелями на рівні плечей. Повернути кисті донизу пальцями та затримати положення на 10-15 с (поперек у нейтральному положенні).

4. Стретчинг трицепсу

В.п. – стоячи, схрестивши ноги: права нога попереду лівої. Ліву руку завести за голову, дотягнутися долонею до лопатки і направити лікоть вверх. Напружити прес і нахилитися трохи вправо. Взятися правою рукою за лівий лікоть і повільно потягнутися вправо. Те ж саме виконати в іншу сторону.

5. Стретчинг гомілки

В.п. – поза йоги «собака, що дивиться вниз». Зігнути праву ногу та затримати позу на 10-30 с. Випрямити ногу. Зігнути праву ногу та затримати позу на 10-30 с. Випрямити ногу.

6. Стретчинг задньої поверхні стегна

В.п. – лежачи на спині, ліва нога догори, права зігнута на підлозі, руки обхопили ліву ногу. Нахилити ліву ногу до тулуба до відчуття легкого дискомфорту та затримати положення на 10-30 с. Повторити для правої ноги.

7. Стретчинг сідниць та стегна

В.п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права нога на коліні лівої, руки обхопили стегно лівої. Нахилити ліву ногу до тулуба до відчуття легкого дискомфорту в правій нозі та затримати положення на 10- 30 с.

Повторити для лівої ноги.

8. Стретчинг сідниць та стегна

В.п. – поза йога «голуб», передпліччя на підлозі. Затримати положення на 10-30 с. Повторити для лівої ноги.

9. Стретчинг стегна

В.п. – стоячи на правій нозі. Ліву зігнути назад лівою рукою. Затримати положення на 10-15 с. Повторити для лівої ноги (опорна нога дещо зігнута).

10. Стретчинг стегна (внутрішня поверхня) В.п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, долоні або передпліччя на підлозі попереду. Нахилити тулуб вперед. Затримати положення на 10-30 с (поперек у нейтральному положенні).

11. Стретчинг стегна (задня поверхня)

В.п. – сидячи на підлозі, ноги разом, долоні або передпліччя на гомілці. Нахилити тулуб вперед. Затримати положення на 10-30 с (поперек у нейтральному положенні).

12. Стретчинг спини

В.п. – упор на колінах. Округлити спину та затримати положення на 10 с. Прогнути спину та затримати положення на 5 секунд. Повторити три рази.

13. Стретчинг для всього тіла

В.п. – упор на колінах. Підняти стегна догори, випрямити ноги. Затримати положення на 10-30 с. В.п. (поперек у нейтральному положенні).

14. Стретчинг спини

В.п. – поза йога «дитяча». Затримати положення на 10-30 с.

15. Стретчинг спини (попереку).

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки обхопили гомілки. Затримати положення на 10-30с.

6. Стретчинг спини

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки вбік. Опустити ноги вправо. Затримати положення на 10- 30 с.

В.п. Опустити ноги вліво. Затримати положення на 10-30 с.

4. Стретчинг з партнерами

При групових розтяжках партнери по чергово змінюють один одного. Такі розтяжки більш різноманітні, їх легко дозувати за інтенсивністю. Для проведення занять в залежності від кількості присутніх осіб, формуються групи: двійки, трійки, четвірки, п'ятірки. Такі групи доцільно організовувати для хворих на остеохондроз, радикуліт в будинках відпочинку, санаторіях, водолікарнях тощо. Під час розтяжок в м'язах виникає відчуття приємного розтягнення. Натягування належить проводити по осі м'язових волокон з поступовим розтягненням, не спричиняючи болю і дискомфорту. Розтяжки бажано розпочинати з дистальних відділів руки, ноги, а тоді переходити до хребта. Розтяжки ніг одночасно виявляють вплив на поперековий відділ

хребетного стовпа, а розтяжки рук – на грудний відділ. Посилення впливу на хребет при складних розтяжках досягається шляхом постійної зміни кута розведення рук і ніг. Найбільш дієвою є розтяжка з підняттям, коли з положення лежачи на спині, людину за руки і за ноги піднімають вгору. При такій розтяжці всі частини тіла розташовуються в одній площині, зникає відчуття ваги тіла. Е.І. Зуєв пропонує таку почергованість та тривалість дій при розтяжках:

- пасивна ділянка приймає вихідне положення, розслаблюється (3-5 с);
- проводяться хвати (3-5 с);
- власне розтягування (5-7 с);
- вихід з розтяжки (3-5 с);
- розслаблення у вихідному положенні (3-9 с). Загальна тривалість занять розтяжками – 4-5 хв (5-7 розтяжок), величина зусиль – середня (8-12 кг).

Звичайно, перші розтяжки належить виконувати з мінімальним і середнім натягуванням, згодом через 1-2 місяці занять, – з максимальним. При відчутті болю рівень (величину) розтягнень зменшують. Після виконання першої фази розтягнення (тривалість 10-20 с) приступають до другої, з більшим рівнем напруження (10-30 с).

При виконанні розтяжок найбільш часто використовують такі хвати як зворотний захват, обхват і захват накладанням. Зворотний захват (рукостискання) – ліва рука активного партнера стискає долоню лівої руки пасивного партнера, права – стискає праву долоню. Великий палець кладуть між першою і другою пальцями кистями. Різновидом зворотного захвату є зворотний захват однієї руки пасивного партнера двома руками. При цьому активний партнер однією рукою виконує зворотний захват (рукостискання), долоня другої руки кладеться на тильний бік однойменної руки пасивного партнера, ближче до променево-ясткового суглоба. Обхват – вище ліктя різнойменними руками. Правою рукою активний партнер захоплює ліву руку пасивного партнера вище ліктя (в ділянці плеча), фіксуючи свою китицю на руці пацієнта. Аналогічно проводиться обхват лівою рукою правої руки. Захват накладанням – захват однієї ноги двома руками; руки накладаються знизу і зверху в ділянці щиколотки. Різнойменний захват накладанням – захват лівою рукою правої руки партнера і правою рукою лівої ноги. З метою розтягнення зв'язково-м'язового апарату використовують активні і пасивні вправи. Активні вправи виконує сам пацієнт. Ефективність активних вправ на розтягнення значно зростає при їх поєднанні з масажем. В залежності від характеру захворювання, його стадії, функціонального стану організму, віку хворого, вправи пропонується виконувати 3-4 і більше разів упродовж дня. Особливо ефективні розтяжки у ванні, басейні, сауні. Пасивні вправи на розтягування використовуються в комплексному лікуванні травм і захворювань опорно-рухового апарату.

Спочатку вправи виконуються з малою амплітудою і малою кількістю повторень, повільно, без силового тиснення, не доводячи до больових відчуттів. Зразу ж після пасивного розтягнення, суглоб та оточуючі його тканини піддають дії масажу.

Розтяжки поясу верхніх кінцівок

1. В.п. – сидячи або стоячи. Праву руку за голову на шию. Стоячи за спиною пасивного партнера, масажист (активний партнер) правою рукою тисне на лікоть знизу вгору, а лівою – за китицю до лівого плеча. Досягнувши максимальної амплітуди руху, роблять 3-10-секундну паузу, після чого пасивний партнер опускає руку, струшуючи її. Те ж повторюють для лівої руки. 2. В.п. – те ж. Обидві руки на потилиці, лікті розведені. Активний партнер стоїть за спиною, бере пасивного партнера за лікті і повільно відводить їх назад, стараючись з'єднати лопатки. Досягнувши максимальної амплітуди, роблять 3-10-секундну паузу, опускають руки, струшуючи їх.

3. В.п. – сидячи, руки на потилицю. Активний партнер бере пасивного партнера під лікті і старається його припідняти. При досягненні максимального розтягнення м'язів, руки опустити, пауза 3-10 с. Повторити процедуру 3-5 разів, тоді масаж (погладжування, розтирання) м'язів шиї та надпліччя.

4. В.п. – лежачи на животі, руки в боки. Стоячи з правого боку пасивного партнера, активний партнер бере його праву китицю (лівою рукою і завертає її за спину, повільно тягнучи в напрямку до шиї. Права рука активного партнера несильно натискає на плече в напрямку до хребта. При максимальному відведенні – пауза 3-10 с.

5. В.п. – лежачи на животі, руки – вперед. Активний партнер стоїть ззаду (ноги на рівні кульшових суглобів). Міцно взявши за обидві руки (в основі китиць), активний партнер повільно піднімає пацієнта вгору.

6. В.п. – лежачи на животі, руки уздовж тулуба. Активний партнер стоїть ззаду (ноги між ногами пацієнта). Міцно взявши за обидві китиці, активний партнер повільно піднімає його вгору.

7. В.п. – сидячи, руки вгору «в замок». Стоячи за спиною, активний партнер бере пацієнта за передпліччя і поступово відводить їх назад.

8. В.п. – сидячи, руки ззаду «в замок». Активний партнер стоїть ззаду, бере пасивного партнера за променевоzap'ястковий суглоб і відводить руки вгору-назад. При досягненні максимального розтягування роблять паузу (3-10 с).

Розтяжки поясу нижніх кінцівок

1. В.п. – лежачи на спині. Активний партнер береться двома руками за пальці ступні пасивного партнера (спочатку правої, а тоді лівої) і максимально розтягує її.

2. В.п. – те ж. Активний партнер одночасно згинає й розгинає ступні пасивного партнера. Після 3-5 повторювань – масаж (погладжування від гомілкоступневого суглоба до пахової зони).

3. В.п. – те ж. Активний партнер бере пряму ногу пацієнта за гомілкоступневий суглоб і повільно піднімає її, досягаючи максимальної амплітуди.

4. В.п. – лежачи на спині, руки в боки. Знаходячись з правого боку, активний партнер однією рукою тисне на ліве плече пацієнта, а другою максимально відводить зігнуту в колінному суглобі праву ногу в правий бік. Те ж саме повторюють з лівою ногою.

5. В.п. – лежачи на спині. Нахил вперед, намагаючись дістати руками ступні. Стоячи ззаду, активний партнер повільно тисне на плечі.

6. В.п. – лежачи на животі. Активний партнер стоїть ззаду біля ніг. Захопивши обидві ноги пасивного партнера за гомілковоступеневі суглоби, активний партнер повільно піднімає їх вперед і вгору.

7. В.п. – те ж. Стоячи збоку, активний партнер однієї рукою згинає гомілку пацієнта в колінному суглобі, а іншою розгинає ступню. При максимальному розтягненні м'язів – 3-5-секундна пауза. Залишивши гомілку в зігнутому положенні, роблять масаж литкових м'язів. Розтяжки поясу верхніх та нижніх кінцівок нормалізують функцію хребта і є ефективним засобом профілактики та лікування остеохондрозу.

6. Шейпінг

Шейпінг - це методика цілеспрямованої зміни фігури і оздоровлення організму, що включає в себе спеціальну програму фізичних вправ і відповідну систему харчування. Для будь-якого віку, з різною спортивною підготовкою, шейпінг дозволяє комплексно реалізовувати всі напрямки пластичного трансформування тіла: збільшення або зменшення обсягу м'язової тканини; зниження вмісту жиру в організмі. Система шейпінг-вправ послідовно й повсюдно навантажує всі м'язові групи, в тому числі і ті, які слабо задіяні в "повсякденного життя". Варіюючи навантаження для конкретних областей тіла і керуючи обмінними процесами в період відновлення (шляхом правильної організації харчування та відпочинку) можна вирішувати різні завдання формування статури.

У шейпінгу, відповідно до індивідуального плану корекції фігури, доводиться вирішувати два комплекси завдань. Перший з них пов'язаний із зменшенням жирової і м'язової тканин і, з точки зору обміну речовин, вимагає переважання процесів катаболізму (розщеплення білків, жирів і вуглеводів для заповнення енерговитрат організму). Інший - припускає нарощування м'язів, і заснований на процесах анаболізму (синтез тканин).

Шейпінг - це комплексна система фізичних вправ, індивідуально підібраних для кожної жінки у віці від 14 до 60 років, що дозволяє досягти фізичної досконалості, краси і гармонії тіла. Шейпінг тісно пов'язаний з останніми досягненнями в науці, медицині та спорті. і тому його метою є не тільки гарна фігура, але і високий рівень здоров'я. Про те, що являє собою шейпінг, говорить вже одна його назва. Англійське слово "shape" перекладається на російську мову як "форма". Займатися шейпінгом - значить, "робити форму" свою фігуру.

Що ж стоїть за цією назвою? Шейпінг, виходячи з назви, - це досягнення певної (наближеної до ідеалу або ідеальної) форми фігури за рахунок спеціальних комплексів вправ, а також дієти і масажу. Він передбачає корекцію шляхом регулярного використання всіх перерахованих коштів.

Шейпінг - це унікальний метод корекції фігури, аналогів якому, мабуть, не знайти.

Шейпінг дозволить вам бути спокійними з точки зору адекватності навантажень для вашого організму. Шейпінг допоможе розпрощатися з нападами депресії, знижує ймовірність розвитку розумових розладів, так як шейпінг-вправи підтримують нормальне мозковий кровообіг і знижують кров'яний тиск, ніж захищають мозок, так само, як і серце, і судини.

Регулярні заняття шейпінгом дозволяють знизити надмірну вагу тіла. Аеробіка і шейпінг відрізняються не тільки системою тренінгу, але і підходами до живлення і вироблюваним ефектом. Шейпінг являє собою комплекс вправ, що послідовно впливають на різні м'язи тіла. Ефект досягається шляхом багаторазового повторення вправ в помірному темпі, хоча й на велику кількість разів.

Шейпінг-заняття носять виключно індивідуальний характер і тільки в шейпінг-залах, клубах і центрах. Тому шейпінг є сучасною комплексною системою, яка передбачає гармонійний розвиток і вдосконалення людини. Тут є ефективні засоби і для фізичного, і для естетичного, і для духовного розвитку. У класичний шейпінг-урок включаються розділи шейпінг-хореографії і шейпінг-стилю.

7.Степ-аеробіка

Степ-аеробіка – це інтенсивна ритмічна гімнастика з використанням підставки (степ-платформи), яка імітує сходинку.

Відмінні особливості степ-аеробіки

Аеробіка, звана також ритмічною гімнастикою, являє собою комплекс спеціальних вправ, які виконуються під динамічну музику, що допомагає контролювати ритм їх виконання. Відмінною рисою степ-аеробіки є використання спеціальної платформи, висоту якої можна регулювати залежно

від індивідуальних особливостей тих, хто тренується. У ритмі музики виконуються підйоми і опускання зі степ-платформи, які поєднуються із звичайними танцювальними рухами. Висота степів становить зазвичай 15-30 сантиметрів. Висота платформи для початківців повинна бути 15-20 сантиметрів, для підготовлених – 30, ширина при цьому становить близько 50 сантиметрів.

Рухи, які використовуються в степ-аеробіці, цілком прості, тому їх досить легко виконувати людям різного рівня підготовки і віку. Комплекс вправ включає біг, стрибки, ходьбу, а також вправи на гнучкість. Існує приблизно двісті способів підйому і сходження зі степ-платформи. Заняття степ-аеробікою покращують фігуру, зокрема форми стегон, гомілок і сідниць. Використання обтяжень (гантелей) дає хороше навантаження на мускулатуру плечового пояса. Виконуючи під музику швидкі переходи, різноманітні варіанти степів з підйомом і спуском з платформи, велика кількість танцювальних рухів з частою зміною напрямку рухів і ритму, можна отримати фізичне навантаження, рівносьильне біговому тренуванню.

Існує декілька простих, проте важливих правил степ-аеробіки. По-перше, підйом на степ-платформу слід виконувати за рахунок роботи ніг, але не спини. По-друге, ступню потрібно повністю ставити на платформу. По-третє, необхідно завжди тримати спину прямо. По-четверте, не можна робити різких рухів, а також вправи однією і тією ж рукою або ногою довше однієї хвилини. Результат регулярних занять степ-аеробікою – це тренування м'язів, підтримка тіла в тонусі, загальне оздоровлення організму.

Степ-аеробіка може використовуватися в профілактичних та лікувально-оздоровчих цілях.

Позитивний вплив степ-аеробіки

Степ-аеробіка має ряд переваг і в цілому робить позитивний вплив на організм. Так, регулярні заняття степ-аеробікою дозволяють зміцнити серцево-судинну, дихальну, нервову і м'язову системи, а також **позбутися від зайвої ваги**.

Вправи на степ-платформі сприяють стабілізації артеріального тиску, а також роботі вестибулярного апарату. Крім того, **степ-аеробіка** комплексно впливає на тіло, при цьому виключається ймовірність «перекачати» окрему групу м'язів, як, наприклад, при заняттях в тренажерному залі. Крім цього, степ-аеробіка робить благотворний вплив на психоемоційний фон, наприклад, під час відвідувань групових занять відзначається значне поліпшення настрою. Також для професійних спортсменів заняття на степ-платформі можуть застосовуватися в якості розминки.

Проте варто знати, що швидкий темп виконання вправ є причиною того, що степ-аеробіка має певні протипоказання. У першу чергу це викликано тим,

що в ході занять на степ-платформі виникає істотне навантаження на серцевий м'яз. Отже, даний вид аеробіки заборонений людям з такими захворюваннями: артеріальна гіпертензія, аритмія, стенокардія та інші серцево-судинні патології. Також не можна займатися степ-аеробікою при варикозному розширенні вен, захворюваннях поперекового відділу хребетного стовпа, хронічних хворобах нирок і печінки. Тому, перед тим, як приступати до занять, необхідно проконсультуватися з лікарем для виключення наявності перерахованих вище протипоказань.

Правила для початківців

Перш ніж відвідувати тренування з степ-аеробіки, необхідно підібрати відповідний одяг. Для занять слід вибирати короткі штани або шорти – це дозволить попередити можливі травми. Також бажано придбати спеціальне взуття для степ-аеробіки, яка має функцію підтримки стопи.

Починати заняття варто з тренувань, тривалістю двадцять хвилин. Поступово час тренування збільшують до години. Це дозволяє адаптувати серце і м'язи до зростаючих навантажень. Крім того, вправи необхідно робити ритмічно, поступово збільшуючи навантаження. Займатися потрібно не частіше трьох разів на тиждень.

Заняття степ-аеробікою по правильно складеній програмі допоможуть поліпшити фізичну форму, стабілізувати вагу, створити позитивний душевний настрій і забезпечити енергією.

1. Система пілатес, як засіб формування постави

Далекого 1880 року в невеликому містечку, розташованому неподалік від Дюссельдорфа, народився Джозеф Хуберт Пілатес. Хлопчик був слабким, страждав на ревматичну лихоманку, астму та інші недуги.

Але залізна воля взяла своє - Джозеф не тільки переміг хвороби, а й розробив власну систему вправ. У чотирнадцять років Пілатес був предметом наслідування однолітків і зразком здоров'я.

Ніхто не міг повірити, що Джозеф, який позує перед камерами як модель, у дитинстві був хворою і кволою дитиною.

Секрет мудрого німця простий: Пілатес розглядав організм людини як цілісну систему, деталі якої мають бездоганно взаємодіяти в сукупності.

Кожна вправа одного з найулюбленіших сучасними дівчатами видів фітнесу задіює найбільшу кількість м'язів.

У 1912 році Пілатес переїхав до Англії, де заробляв на існування, працюючи боксером, циркачем і навіть тренером із самооборони детективів Скотланд-Ярду.

На початку Першої світової війни Джозеф Пілатес потрапив у полон. В ув'язненні він продовжував активно тренуватися і навчав вправ своїх товаришів по службі.

Пілатес розробив програму тренувань із застосуванням всіляких предметів, які можна було знайти в ув'язненні. Завдяки методиці та еластичним джгутам, пружинам, які він прикріплював до ліжок, лежачі хворі швидше приходили в норму. Комплекс вправ Пілатеса дозволяв навіть лежачим хворим безперервно займатися.

У 20-ті роки Джозеф емігрував до Америки. Незабаром відкрив першу студію тренувань, вона розташовувалася в будівлі міського Нью-Йоркського центру балету. У Нью-Йорку новий вид спорту набув особливої популярності в балетних колах. До початку 60-х років відомі танцюристи вважали за честь потрапити на майстер-клас Пілатеса.

До 90-х років минулого століття співробітники реабілітаційних центрів і лікарі-травматологи всього світу звернули увагу на нову методику відновлення хворих після ортопедичних операцій і травм. Не всі авторські вправи дійшли до сучасності в незмінному вигляді. Початкова програма безперервно розвивалася відповідно до все нових запитів медицини та науки.

Серед шанувальників пілатесу - зірки естради і спортсмени (Дженет Джексон, Мадонна, Том Джонс). Серед наших співвітчизників особливою любов'ю до комплексу вправ Джозефа Пілатеса вирізняється всесвітньо відома балерина Ілзе Ліспа. Автор чудової методики був упевнений - набагато важливіша не кількість, а якість виконуваних вправ. Головний принцип Пілатеса, не дивлячись на всі зміни, зберігається і в даний час.

Дефіцит руху в дітей - одна з основних проблем, з якою зараз часто стикаються батьки. Діти дуже прив'язані до гаджетів, телевізора, ігрових приставок, інших досягнень сучасного світу і мало часу проводять в активних іграх або на вулиці. У більшості випадків батьки не знають, як боротися з "дефіцитом руху" своїх чад, або взагалі не звертають увагу на цю проблему.

Велика кількість часу, проведеного дітьми за партою, перед телевізором або зі смартфоном у руках, призводить до зниження імунітету, поганого самопочуття і порушення постави. Фізкультура в дитячому садку або школі не вирішує проблему, а ось дитячому пілатесу зміцнити здоров'я дитини під силу.

Йозеф Пілатес за своє життя написав кілька книг, одна з яких називається "Твоє Здоров'я". У цій книзі багато статей присвячено тому, що дитина повинна тренуватися і розвиватися з самого дитинства. В юності Йозеф Пілатес був хворобливою дитиною. Саме заняття фізкультурою допомогли йому стати тим, ким він став і донести до наших днів свою систему вправ.

Працуйте над формуванням хороших звичок у дітей. Дитину необхідно привчати до того, що рух - це невід'ємна частина життя і пілатес у цьому дуже допомагає.

Дорослі часто не розуміють природу поганого самопочуття у дітей, але якщо дитина сидить більшу частину дня з телефоном або перед телевізором, то, найімовірніше, погане самопочуття до вечора буде в неї саме від нестачі руху. Дитина - це заряд енергії. Ми з вами повинні надати їй можливість цю енергію витратити.

Пілатес не впливає на тіло локально, під час тренувань дитина опрацьовує всі м'язи. У нашому тілі є 3 шари м'язів - глибокий, середній і поверхневий. Саме пілатес дає змогу працювати з усіма трьома шарами. З основних переваг тренувань пілатесу для дітей, хочу відзначити такі:

- 1) у пілатесі опрацьовуються всі м'язи, що дає змогу тримати тіло в тонусі;
- 2) формується м'язовий корсет;
- 3) поліпшується координація рухів, рухливість суглобів, імунітет, обмін речовин, пластичність, спритність, швидкість і сила;
- 4) виправляється постава;
- 5) нормалізується робота серцево-судинної та нервової систем;
- 6) нормалізується маса тіла і сон;
- 7) дитина вчиться керувати своїм тілом і починає любити спорт, що призведе до її активного способу життя і в майбутньому;

Заняття пілатесом допомагають розвивати самодисципліну, логічне і просторове мислення, концентрацію, сприйняття, пам'ять, уяву. Усе це підвищує працездатність, а відповідно, і успішність, оскільки навчальний матеріал засвоюється швидше і легше.

Пілатес для підлітків здатний принести велику користь при регулярних заняттях.

- Зміцнює опорно-руховий апарат, сприяє правильному розвитку м'язового корсета.
- Вправи, на заняттях пілатесом для підлітків, допомагають м'яко впливати на всі групи м'язів, зокрема й на глибокі.
- Проходять початкові стадії сколіозу, остеохондрозу, невеликі викривлення.
- Сприяють насиченням кисню всіх клітин мозку, що підвищує розумову діяльність підлітка.
- Поліпшується робота серця, судин, лімфатичної системи.
- Пілатес для підлітків допоможе згладити проблеми перехідного віку, оскільки впливає на нервову систему організму. Підвищується стресостійкість організму, легше переносяться неприємності в школі.

Комплекс вправ за системою пілатес.

Впровадження системи пілатес в освітній процес, на уроках фізичної культури, допоможе не лише формувати правильну поставу а й урізноманітнити підбір ефективних та цікавих засобів фізичного виховання.

Ось кілька вправ на спину:

1. Динамічна поза вушка голки

У чому користь: Розтяжка і зміцнення мускулатури рук, дельт, шиї, трапецій і бічних сторін спини. Оздоровлюється хребет, оскільки дрібні м'язи в його оточенні стають сильнішими. Виправляється постава, розвивається у верхній частині тіла гнучкість, мобільність. Прокачується баланс із координацією.

Як виконувати: Розташуйтеся в позицію навкарачки з прямою спиною і колінами під тазом. Праву руку відірвіть від підлоги і витягніть її вгору, вправо розвернувши корпус. Одним рухом поверніться до вихідної пози, трохи опустіть верх тіла і простягніть цю ж руку в лівий бік під опорною рукою.

Скільки виконувати: 10-12 повторень спочатку на один бік, потім на інший.

2. З планки в собаку мордочкою вниз

У чому користь: Витягування хребетного стовпа, зміцнення спини від верхнього відділу до куприка, усунення скутості в шиї та попереку. Розкриваються на максимум плечі з грудною кліткою, що покращує поставу. Надається гнучкість і рухливість суглобам. Знімається втома, повністю розслабляється тіло.

Як виконувати: Перейдіть у позу класичної планки на прямих руках - таз не піднімайте, живіт підберіть. Перенесіть упор на долоні, потім потягніться вгору сідницями, поки тіло не утворить трикутник із підлогою. Встановіть рівно спину, прямо коліна, а голову між руками. Якщо дозволяє гнучкість, п'яти можна повністю опускати на підлогу. Затримайтеся на секунду і плавно поверніться в планку.

Скільки виконувати: 10-12 повторень.

3. Сідничний місток

У чому користь: Одночасне опрацювання поперекових м'язів, сідниць, біцепса стегна. Відновлюється постава, стабілізується положення корпусу. У міру виконання зникають хворобливі відчуття в попереку. Вправа допоможе загалом зміцнити спину в домашніх умовах і прокачати мускулатуру кора.

Як виконувати: Переверніться на спину, ляжте, притисніть до підлоги. Витягніть уздовж тіла руки, підігніть коліна і притягніть ноги ближче до таза. Встановіть стопи на килимку з відстанню на ширину плечей. Почніть піднімати й опускати таз з упором у п'яти. Не поспішайте, відчувайте напругу в м'язах.

Скільки виконувати: 12-15 повторень.

4. Човник із руками назад

У чому користь: Спільне опрацювання мускулатури спини і преса, що робить міцнішим кор з усіх боків. Навантажуються найдовші м'язи зі сідницями. При цьому включаються як поверхневі, так і глибокі волокна, що тягнуться поруч із хребтом. Виправляється постава, стабілізується вертикаль корпусу.

Як виконувати: Переляжте на живіт, розпряміть ноги і зімкніть їх разом, а руки витягніть уздовж тулуба долонями вниз. Зробіть у спині прогин, піднявши від поверхні верхню частину тіла і ноги. Руки трохи потягніть вгору, не згинаючи в ліктях, щоб сильніше розкрити плечі з грудьми.

Скільки виконувати: 10-12 повторень.

5. Підйоми рук і ніг зірочкою на животі

У чому користь: Рівномірне опрацювання спинної мускулатури. Навантажуються від підйомів випрямлячі хребта, квадратний м'яз попереку, сідниці, а також стегна з плечовим поясом. Вправа відмінно підходить для комплексного тренування зі зміцнення спини в домашніх умовах, розвитку гнучкості.

Як виконувати: Залишіться лежати на животі - ноги трохи відсуньте одна від одної, а руки витягніть над головою, покладіть на килимок, спрямувавши їх злегка в різні боки. Голову на підлогу не укладайте. Почніть по черзі піднімати вгору різнойменні руки й ноги, створюючи прогин у попереку. Шкарпетки натягніть.

6. Підйоми рук і ніг в упорі на колінах

У чому користь: Розвиток сили з витривалістю в спинних м'язах, поліпшення гнучкості та відчуття рівноваги, координації. Активно працює мускулатура від рук із плечовим поясом до попереку, сідниць і стегон. Усе це допоможе швидко й ефективно зміцнити спину в домашніх умовах, посилити стабілізатори.

Як виконувати: Встаньте на карачки. Спина рівна, коліна під тазовими кістками, долоні під плечима, погляд вниз. Підніміть до єдиної лінії з тілом пряму праву руку і ліву ногу. Добре розтягніться. Опустіться назад, а потім повторіть такий самий підйом, але тільки правою ногою і лівою рукою.

Скільки виконувати: по 8-10 повторень на кожен бік.

7. Обертання стегном лежачи на боці

У чому користь: Комплексне опрацювання мускулатури, що оточує таз. Роботу виконують поперекові, стегові та сідничні м'язи. Чим сильніша і міцніша ця область, тим стійкіше положення хребта. Вправа чудово підходить для зміцнення спини в домашніх умовах і стабілізації таза.

Як виконувати: Розмістіться на лівому боці, нижню руку витягніть догори й покладіть на неї голову, коліна підігніть, притягніть злегка до себе. Виконайте повільно, підконтрольно обертання правим стегном за годинниковою стрілкою, а потім у зворотний бік. Змініть бік і повторіть. Не робіть різких рухів.

Скільки виконувати: 8-10 обертань спочатку в один бік, потім в інший, потім те ж саме на іншу ногу.

8. Витягування вгору в бічній планці на руках

У чому користь: М'яке витягування хребта, підтримка стабілізаторів і усунення скутості, напруги, скутості в спині. Включаються при цьому бічні м'язи корпусу, які зміцнюють вертикальне положення. Рівною стає постава, полегшується фізична активність, минає втома.

Як виконувати: Прийміть позицію бічної планки на прямій правій руці. Не відводьте таз назад, встановіть єдину лінію в корпусі та дивіться вперед. Це положення доповніть витягнутою вгору лівою рукою. Почніть робити повільне витягування тазом, схиляючи ближче до голови вільну руку. Змініть бік.

Скільки виконувати: 10-12 повторень спочатку на один бік, потім на інший.

9. Плавець лежачи на животі

У чому користь: Статичне навантаження на поперекову область і динамічне на верхню частину спини. Працюють трапеції, найширші та найдовші м'язи з дельтами, грудною мускулатурою. Розправляються плечі, поліпшується постава. У заняття з пілатесу зі зміцнення спини включати рух обов'язково.

Як виконувати: Переляжте на живіт, добре витягніться. Покладіть ноги одна до одної, руки розпряміть перед собою, тримайте на вазі. Голову не опускайте на підлогу. Підніміть ноги, від стоп до стегон, з килимка. Залиште опору на кістках таза. Почніть згинати руки в ліктях і відводити назад, зводячи лопатки.

Скільки виконувати: 10-12 повторень.

10. Підйоми рук через бік на животі

У чому користь: Акцентоване зміцнення верхньої половини спини. Прямою стає постава, розправляються акуратно плечі. Включаються у вправі найширші та ромбовидні м'язи, трапеція, задні дельти. Цим вийде зміцнити спину в домашніх умовах. Навантаження також іде на попереk.

Як виконувати: Залишаючись у положенні лежачи на животі, руки спрямуйте чітко на всі боки, ноги з'єднайте і притисніть до підлоги. Почніть піднімати від килимка верх тіла, руки залишаються розведеними, ноги лежать на підлозі. Зводьте лопатки, відчуйте напругу в усіх м'язах спини.

Скільки виконувати: 10-12 повторень.

2. Східні нетрадиційні системи вправ.

Йога

Слово «йога» походить від санскритського слова, що означає «єднання» і «зусилля», якщо мова йде про іменник, дієслово й перекладається як «поєднувати», і «зосереджувати». Йога - це такий підхід до життя, який передбачає, що наше тіло тісно пов'язане з розумом, а розум пов'язаний з душею.

Вік індійської йоги оцінюється в 4 тисячі років.

Коротко можна виразити її суть у наступних тезах:

Йога - це здоров'я, гармонійне рівновагу фізичних і душевних сил у будь-який день і годину.

Йога - це краща якість будь-якій частині організму і краще їх взаємодія між собою, а також із зовнішнім середовищем. Динамічне єдність всіх елементів організму.

Йога - це стрункість і гнучкість, гарна постава і миттєва готовність до швидкого й точного дії.

Йога - це глибока і спокійна впевненість у своїх силах. Йога - це вміння гарно і багато працювати, повноцінно відпочивати. Це внутрішня дисципліна і довголіття.

Йога складається з трьох основних складових:

1. Особливі фізичні вправи, які називаються «асанами».
2. Дихальні вправи, який носять назву «пранаяма».
3. Робота з нашою свідомістю, а просто кажучи - медитації.

По-перше, це дуже корисно. У порівнянні з шейпінгом, аеробікою і степом, через які пройшли майже всі жінки, які мріють про ідеальну фігуру, заняття йогою на порядок ефективніше, тому як йога дозволяє спалювати жир з внутрішніх органів. Процес цей набагато повільніше, ніж підшкірний, зате і результат значно стійкішою.

По-друге, йога - це те, що допомагає по-справжньому віддалитися від справ і турбот, які не дають нам спокійно зітхнути протягом усього дня. Заняття повинні проходити під спокійну, тиху музику, руху бути неквапливими, одна вправа плавно перетікати в інше. Йога не вимагає додаткового устаткування, тому кожен бажаючий може тренуватися вдома.

У-шу

Складно дати якесь загальне визначення у-шу.

Це - поєднання гімнастичних комплексів і дихальної гімнастики, що включають в себе елементи акупресури і мають оздоровче та лікувально-профілактичне значення, це - і спорт, і військове мистецтво, це - і психофізичний тренінг, і образотворче мистецтво, це - філософська система, яка визначає погляд на мир і навіть сам спосіб життя.

Умовно в у-шу можна виділити три напрями: оздоровчий, спортивна та військово-прикладне, причому кожне наступне напрямом включає в себе попередні як невід'ємну частину. Тому можна образно сказати, що у-шу бойової спрямованості є вершиною величезної гори під назвою у-шу.

Ушу оздоровчої спрямованості містить у собі комплекси гімнастичних вправ, базові рухи тіла (стегон, рук і ніг), вправи на відпрацювання пластики переміщенні, дихальні вправи і комплекси масажу, комплекси так званих формальних вправ - тао, які об'єднують всі зазначені вище складові.

Заняття гімнастикою у-шу розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, мають велике оздоровчо-профілактичне значення, надають позитивний

Гімнастика

психофізичний вплив і (що також важливо) доступні людям з різним рівнем фізичної підготовки. Освоєння цих гімнастичних комплексів та базових рухів допомагає також набутти навичок цілеспрямованого використання вашої сили при виконанні різної важкої роботи (при піднятті, перенесення і перекладання важких предметів), розвиває координацію руху і спритність.

Ці вправи можна використовувати і як виробничої гімнастики для зняття втоми і додання бадьорості при напруженому розумовому і фізичному праці, причому більшість з них не вимагають додаткового простору і спеціальних умов.

Цигун

Існує кілька видів цигун: медичний, бойовий, релігійний, конфуціанський, філософський, але варто приділити увагу медичному цигун. Цей вид Цигун створили, головним чином, цілителі. Були розроблені спеціальні вправи для поліпшення циркуляції ци (енергії) в конкретних каналах (меридіанах) для лікування захворювання. Медичний цигун ставить перед собою мету зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і лікування хвороб. До медичного цигун відноситься практика Сінг шен Джуан. Сінг шен Джуан - це система вправ, або форма, як її прийнято називати, початкового рівня цигуна. Вона являє собою оздоровчу гімнастику, що впливає на суглоби тіла через правильне розслаблення. Метою цієї практики є формування правильної структури тіла - фізичної та енергетичної, тобто створення здорової постави здорового хребта в здоровому тілі. Випрямляється хребет, з'являється гнучкість в суглобах, усуваються глибокі затискачі в тілі.

У даоських практиках фізичне здоров'я вважається першим кроком на духовному шляху. На першому етапі практикуючий займається підготовкою тіла як судини для духу і душі, його очищенням, відкриттям каналів, по яких протікає життєва енергія ци.

Система вправ сінг шен Джуан відноситься до лікувального цигун, який зарекомендував себе як ефективний і безпечний метод оздоровлення. У госпіталях Китаю в масових масштабах вона призначається людям із захворюваннями опорно-рухового апарату (сколіозами, міжхребцевими грижами і багатьма іншими). Одержувані результати захоплюють як співробітників медичних установ, так і самих пацієнтів.

Однією з переваг сінг шен Джуан є те, що він не вимагає попередньої фізичної підготовки. Вправи цієї гімнастики виконується повільно і плавно без будь-яких різких рухів, виключно коректно і безпечно працюючи з тілом. Форма вибудована в особливу послідовність вправ, зібраних таким чином, що їх застосування не тільки змінює структуру тіла і приносить розслаблення, а й призводить розум і емоції у спокійне збалансований стан, приводячи до емоційної стабільності.

Форма сінг шен Джуан складається з десяти вправ. Кожне з них працює з певною зоною хребта та енергетичної крапкою в цій зоні. Вправи вибудовані в точну послідовність, яка і становить секрет цієї практики.

Отже, фізичне здоров'я - це природний стан організму, обумовлене нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (система саморегулююча) правильно функціонує і розвивається.

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною фізичною діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Сама природа розпорядилася так, що людині необхідно розвивати свої фізичні здібності. Потреба в русі, фізичній активності є характерною особливістю зростаючого організму. На жаль, доросла людина відчуває значно меншу потребу в рухах, ніж дитина. Але рух необхідно, як їжа і сон. Недолік їжі і сну вловлюється організмом, викликаючи цілий комплекс обтяжливих відчуттів. Рухова ж недостатність проходить зовсім непоміченою, а нерідко супроводжується навіть почуттям комфорту. При дефіциті фізичної активності знижується стійкість організму до застуди і дії хвороботворних мікроорганізмів. Вплив фізичних вправ на організм людини надзвичайно велика.

Всі **фізичні вправи** класифікуються за трьома типами: циклічні фізичні вправи аеробного спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості; циклічні фізичні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, розвиваючи загальну і швидкісну витривалість; ациклічні фізичні вправи, що підвищують силову витривалість. Особи, які ведуть малорухливий спосіб життя, не займаються фізичною культурою, частіше страждають захворюваннями органів дихання і кровообігу.

Регулярні заняття фізичною культурою і виконання оптимального комплексу вправ принесуть вам задоволення і збережуть здоров'я.

У методиці проведення уроків основної гімнастики в школі традиційні засоби (від загальнорозвиваючих вправ без предметів, із предметами до вправ у висах і упорах на снарядах й устаткуванні), звичайно ж, залишаються базовими. Однак ряд причин обумовлює поява нових і нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. До таких видів можна віднести ритмічну (аеробіку) і атлетичну (бодибілдінг) гімнастики, їхнє сполучення (шейпінг), стретчинг, пілатес ушу, хатха-йогу, дихальну гімнастику й гімнастику для очей, а також гімнастику, спрямовану на зміцнення м'язових груп. Безсумнівно, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі додасть уроку нове емоційне фарбування, буде сприяти його поживленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою,

дасть певні знання й уміння у використанні цих засобів у самостійних заняттях, профілактиці хвороб і поліпшенні здоров'я після закінчення школи. Однак варто підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні заміняти програмні заняття, а тільки доповнювати їх, давати можливість для відновлення й розширення їхнього змісту, використання як домашні завдання.

Питання для самоконтролю:

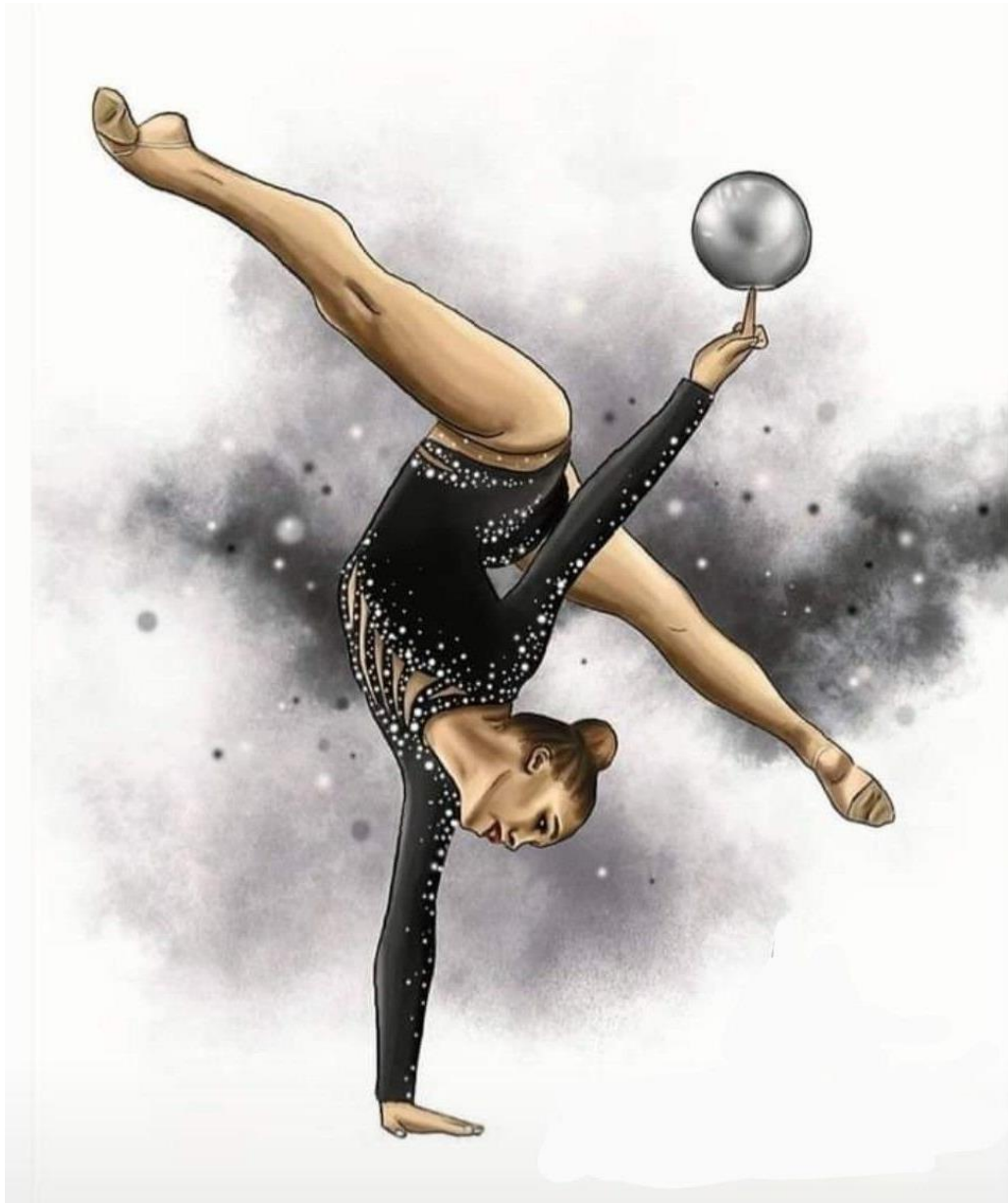
1. Вкажіть сучасні системи фізичних вправ.
2. Дайте характеристику атлетичної гімнастики.
3. Дайте характеристику базової (класичної) аеробіки.
4. Дайте характеристику гідроаеробіці (аквааеробіці).
5. Дайте визначення термінам Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) «Стретч».
6. Що є основою стретчингу?
7. У якому складі фітнес-програм використовуються Стретчинг-тренування?
8. Яких додаткових принципів та за яких умов варто дотримуватися під час Стретчинг-тренування?
9. Дайте характеристику методам стретчингу: статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ.
10. Опишіть технологію виконання програми стретчингу для м'язів всього тіла (1- 16).
11. Які хвати найбільш часто використовують при виконанні розтяжок?
12. Опишіть технологію виконання розтяжки поясу верхніх кінцівок.
13. Опишіть технологію виконання розтяжки поясу нижніх кінцівок.
14. Дайте характеристику шейпінгу
15. Дайте характеристику східній нетрадиційній системи вправ.
16. Дайте характеристику йозі.
17. Дайте характеристику у-шу.
18. Дайте характеристику цигун.
19. Назвіть напрями фітнес-програм оздоровчої гімнастики.

Матеріали для самопідготовки студентів:

(запитання, завдання, рекомендована література)

1. На прикладі певної нетрадиційної системи вправ показати їх позитивний вплив на всебічний гармонійний розвиток особистості:

Лекція №12



Змістовий модуль 7. Види гімнастики

Тема 27. Формування правильної постави

Мета: Ознайомити з вправами, що формують і виправляють поставу для їх практичного застосування; ознаки правильної постави та з'ясувати причини формування неправильної патологічної постави.

Література:

1. Ляшук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика в 2 част., Тернопіль. 2000.
2. Навчальна програма загальна середня освіта <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>
3. Типова овітня програма 1-4 класи <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/>

4. Шиян Б.М. Теорія методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2007. 248с.

План

1. Ознаки правильної постави.
2. Причинами формування неправильної патологічної постави.
3. Засоби попередження порушень постави
4. Презентація

Основні тези лекції:

Правильна постава має велике значення для нормального функціонування як окремих систем, так і організму в цілому. Її створює цілий комплекс фізичних якостей і навиків. Особливо важливо приділяти достатньо уваги формуванню постави у роботі з ослабленими дітьми, які відстають у фізичному розвитку, оскільки посилення темпів росту на фоні неправильної постави може викликати значні дефекти в кістково-м'язовій системі. Комплексна дія вправ повинна бути направлена на ліквідацію викривлень хребта за рахунок відновлення симетрії кісток таза і нижніх кінцівок, фізіологічних вигинів хребта; нормалізацію м'язового тону як глибоких м'язів спини, які безпосередньо формують положення хребта, так і зовнішнього „м'язового корсета”. Високоєфективні в корекції порушень постави елементи плавання, особливо стилем брас, і комплекси вправ у воді.

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я підростаючого покоління **актуальним** для сьогодення є створення безпечного освітнього середовища та нових форм занять з фізичної культури, щоб забезпечити всебічний та гармонійний розвиток особистості школяра.

Користуючись статистичними даними Міністерства охорони здоров'я серед школярів високий та середній рівень здоров'я мають приблизно лише 30 % осіб. Саме вони визнаються медиками здатними до виконання встановлених нормативів на уроках фізкультури та фізичного виховання. Ще дві третини практично здорових школярів мають недостатній резерв здоров'я (іншими словами – низький рівень адаптаційних можливостей за станом здоров'я) і потребують негайного втручання лікарів профілактичного напрямку з метою розробки індивідуальних програм збереження здоров'я.

Найбільш поширеними хворобами серед шкільної молоді є: захворювання органів дихання, травлення; порушення обміну речовин та опорно-рухового апарату. Питанню формування правильної постави у шкільній програмі відводиться важливе місце, бо **правильна постава** має не тільки естетичне значення, але і створює умови для оптимального функціонування внутрішніх органів: легень, серця, органів черевної порожнини і ін..

1. Ознаки правильної постави.

Нормальна або правильна постава характеризується: 2 слайд

1. Прямою посадкою голови, припіднятою і випуклою грудною кліткою, злегка втягнутим животом;

2. Симетричним розміщенням плечей (симетрично розміщені акроміальні крапки, симетричні шийно-плечові лінії, кути лопаток);

3. Симетричним розміщенням клубових гребенів і трикутників талії;

4. Однаковою довжиною нижніх кінцівок;

5. Помірними вигинами хребта (лордозами і кіфозами) та відсутністю сколіозів;

6. Правильним положенням ступнів ніг.

Що ж спричиняє неправильну паталогічну поставу у дітей?

2. Причинами формування неправильної паталогічної постави.

Основними причинами формування неправильної паталогічної постави є: 12-13 слайд

- порушення вродженого характеру або набуті як наслідок інших хвороб;
- збільшення статистичних навантажень на хребет, пов'язане з необхідністю довготривалого знаходження у вимушеному положенні;
- неправильні звички сидіння горблячись і викривляючи хребет вбік, стояти з упором на одну ногу, ходити з нахиленою вниз головою і опущеними та зведеними вперед плечима;
- відсутність або зниження рухової активності у школярів, в тому числі фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок;
- невідповідність шкільного обладнання анатомо-фізіологічним особливостям дітей;
- недостатній контроль учителів, батьків, та медичних працівників у вихованні у дітей навички правильної постави;
- неправильні пози, які призводять до порушень постави (12-13 слайд)

Щоб оцінити поставу і правильно поставити діагноз фахівцями використовується кілька методів дослідження хребта.

До них відносяться:

- *огляд пацієнта,*
- *функціональні проби,*
- *інструментальні методи,*
- *(при необхідності) таблиці для оцінки росту і ваги, інструменти для вимірювання пропорцій тулуба і положення тазу, рентген.*

На 8 слайді видно які існують форми постави:

Недостатньо виражений або надмірний фізіологічний згин хребта призводить до неправильної постави. **Порушення постави** не є захворюванням,

але якщо не займатися цією проблемою, то це може призвести до серйозної патології. На її тлі знижується рухливість грудної клітини, погіршується амортизаційна функція хребта, розвивається сколіотична хвороба. Головна відмінність сколіотичної хвороби від просто порушень постави у фронтальній площині є скручування хребта навколо своєї осі.

1. Засоби попередження порушень постави

Як попередити порушення постави?

Дуже велике значення у шкільного віці мають організовані форми заняття фізичними вправами. Але, навіть у здорових, добре розвинених школярів тільки уроки фізичного виховання не зможуть забезпечити необхідний добовий об'єм руху, тому на допомогу можуть прийти інші методи та форми занять.

Наприклад

Коригуюча гімнастика показана всім дітям, які мають порушення постави, так як це єдиний головний метод, що дозволяє ефективно зміцнювати м'язовий корсет і вирівнювати м'язовий тонус, передньої і задньої поверхні тулуба та нижніх кінцівок. Заняття коригуючою гімнастикою повинно включати елементи *спеціальної, активної і пасивної корекції та дихальні вправи*

Коригуючі вправи - рухи кінцівок і тулуба або окремих сегментів тіла направлені на виправлення різних деформацій (шиї, грудної клітки, хребта, стоп та ін.)

- При виконанні цих вправ найбільш важливим є вихідне положення, яке визначає строго локалізований вплив,
- оптимальне поєднання силового напруження і розтягування,
- формування незначної гіперкорекції неправильного положення
- загальний вплив коригуючих вправ відповідає впливу вправ малої або помірної інтенсивності.

Спеціальна корекція – це застосування коригуючих вправ для виправлення анатомічної та функціональної недостатності опорно-рухового апарату.

Пасивна корекція ряд спеціальних впливів, здійснюваних без активної участі дитини (пасивні рухи, лежання на похилій площині, масаж, корсети, спиноутримувачі та ін.)

Активна корекція свідоме і цілеспрямоване використання дітьми спеціальних, коригуючих вправ, що застосовуються в поєднанні з загально-розвиваючими засобами фізичної культури.

При здійсненні методу активної корекції необхідно дотримуватися наступних принципів:

1. Застосування загального тренування з метою оздоровлення і зміцнення фізичного розвитку дітей.

2. Проведення спеціального тренування опорно-рухового апарату та активізація функції дихання:

- мобілізація хребетного стовпа (збільшення рухливості в зоні викривлення);
- розвантаження (лежачи і стоячи накарачки) і витягування хребетного стовпа (розтягнення зв'язкового апарату і укорочених м'язів);
- принцип вигинання хребта в напрямку, протилежному до викривлення, мобілізація його;
- вправи в балансуванні (рівновага в русі, рівномірне зміцнення м'язів тулуба та нижніх кінцівок);
- виховання звичної правильної постави;
- розвиток механізму правильного дихання.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть ознаки правильної постави.
2. Що є причинами формування неправильної патологічної постави?
3. Назвіть засоби попередження порушень постави.
4. Які методи корекції постави вам відомі?

Лекція №13



Змістовий модуль 8: Організація та проведення змагань з гімнастики

Тема 28: Організація та проведення змагань з гімнастики. Види вправ що включають в себе змагання з гімнастики. Оцінка гімнастичних вправ. Допінг у спорті.

Мета: Ознайомлення з вимогами до організації та проведення змагань із гімнастики, як невід'ємної частини навчально-тренувального процесу. Які види

Гімнастика

вправ що включають в себе змагання з гімнастики. Як відбувається оцінка гімнастичних вправ

Література:

- 1) . Бубела О. Ю., Петрина, Р. Л., Сениця А.І. Гімнастика. методич. пос. Львів, 2001
- 2) Правила суддівства змагань з гімнастики. Київ.: 1992 г. 168 с.
- 3) Інтернет ресурси

План і організаційна структура лекції:

1. Спортивні змагання в системі фізичного виховання.
2. Педагогічне і агітаційне значення змагань.
3. Види змагань із гімнастики та їх характеристика.
4. Вимоги до організації змагань.
5. Положення про змагання і програма.
6. Проведення змагань.
7. Права і обов'язки суддів і учасників змагань із гімнастики.
8. Підсумки результатів змагань.
9. Характерні риси і особливості масових змагань з гімнастики.
10. Допінг у спорті (гімнастика). Презентація

Основні тези лекції:

1. Спортивні змагання в системі фізичного виховання

Однією з форм фізичного виховання є спортивні змагання. За допомогою цієї форми розв'язується цілий ряд освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Змагання наповнюють заняття з гімнастики цікавістю й привабливістю. Спортивні змагання є зручною і об'єктивною формою контролю навчально-тренувальної роботи гімнастів за певний проміжок часу. Педагогічне значення змагань з гімнастики полягає у тому, що вони привчають тих, хто займається цим видом спорту до застосування набутих в процесі занять рухових умінь та навичок в умовах спортивної боротьби і максимального напруження усіх сил. Постійні спілкування і взаємозв'язки у змаганнях гімнастів і тренерів сприяють подальшому удосконаленню техніки виконання складних гімнастичних вправ. Спортивні змагання є дієвим засобом виховання мужності, наполегливості, витримки, сміливості і рішучості, волі до перемоги, високого почуття патріотизму, працьовитості. У цьому і полягають виховні завдання, що стоять перед змаганнями. Гімнастичні змагання сприяють розвитку і популяризації гімнастики. Гарне видовище, при наявності глядачів, є ефективним засобом агітації та залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом. Змагання ефективний засіб наочної агітації. Добре організовані і святково проведені змагання надовго залишається у пам'яті учасників та глядачів.

Спортивні змагання - невід'ємна, складова частина навчально- педагогічного процесу, спрямованого на виховання здорової, сильної вольової людини, що гармонійно поєднує фізичний та духовний розвиток особистості.

2. Педагогічне й агітаційне значення змагань

На спортивних змаганнях розв'язується низка важливих освітніх, виховних та оздоровчих завдань. Спортивні змагання - невід'ємна частина всього навчально-тренувального циклу. Змагання підводять підсумки тренувальної роботи гімнаста, всієї команди за конкретний період підготовки. За результатами змагань оцінюється ефективність методів роботи і залежно від цього вносяться певні корективи. У процесі змагань спортсмени збагачують свій досвід змагатися, поліпшують свої знання з техніки виконання складних гімнастичних вправ, методики тренування та інших важливих питань навчально-тренувального процесу.

Система проведення змагань дає змогу залучити вироки верстви населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом, стимулює безперервне вдосконалення спортивної техніки та досягнення високих спортивних результатів. Змагання дають змогу контролювати якість навчально-тренувальних занять. У змаганнях гімнасти мають можливість перевіряти рівень своєї майстерності, тренують волю, настирливість, уміння змагатися в екстремальних умовах

3. Види змагань із гімнастики та їх характеристика

Майже всі змагання передбачають послідовність у проведенні. Як правило, вони проводяться в колективах, потім у районах, містах, області й республіках. Для визначення збірних команд проводять відбіркові турніри. Змагання з гімнастики проводяться за єдиним календарем.

У практиці зустрічаються різноманітні типи змагань з гімнастики, що як правило визначаються поставленою перед ними **метою**:

За цільовим призначенням:

- ✓ навчальні за спрямованістю, щоб учасники набували досвід участі у змаганнях, (для підведення підсумків навчально-тренувальної роботи як кожного гімнаста, так і колективу в цілому). Змагання в колективах;
- ✓ класифікаційні, що проводяться для виконання спортивного розряду;
- ✓ відбіркові, де виявляються найсильніші для комплектування збірних команд;
- ✓ кубкові, для виявлення володаря кубка поміж найкращих гімнастів;
- ✓ матчеві, які проводяться для обміну досвідом;
- ✓ масові (за полегшеною програмою категорії "В", які проводяться з метою розвитку масової гімнастики.

За формою заліку змагання бувають:

Гімнастика

- ✓ особисті;
- ✓ командні;
- ✓ особисто – командні;
- ✓ колективні.

У цих змаганнях переможці визначаються в залежності від назви змагань.

За масштабом і представництвом змагання можуть бути:

- ✓ Територіальні (районні, міські, обласні, всеукраїнські, міжнародні, європейські, світові)
- ✓ Відомчі («Динамо», «Гарт», тощо)

Змістом змагань з гімнастики є обов'язково вправи Єдиної класифікаційної програми, а також довільні вправи, які складаються самими гімнастами з урахуванням складності композицій, визначених правилами змагань. Обов'язкова програма складається з найпоширеніших вправ, тому вона спрямовує навчально-тренувальну роботу гімнастів в усій країні. Довільна програма сприяє подальшому розвитку творчої думки у пошуках нових, складних та оригінальних вправ.

У гімнастиці в основному змагаються у багатоборстві до якого входять: у чоловіків – 6 видів (вільні вправи, махи на коні, перекладина, бруси, кільця, опорні стрибки); у жінок – 4 види (вільні вправи, різновисокі бруси, колода, опорні стрибки). Суддівство в гімнастиці є суб'єктивним. Судді оцінюють якість виконаних вправ, а кожен суддя має свої уявлення про ідеальне виконання тої чи іншої вправи. Тому судді можуть давати різні оцінки. З цього випливає, що судді повинні глибоко знати техніку суддівства, таблиці розцінки гімнастичних елементів, шкали зниження оцінки за допущені помилки.

Характерною особливістю змагань із гімнастики є методика суддівства й система оцінювання виконаних вправ. У гімнастиці оцінюються не кількісні величини, а якість виконання складних координованих вправ.

4. Вимоги до організації і проведення змагань

Змагання з гімнастики повинно проводитися на високому **організаційному і методичному** рівні, щоб кожний учасник змагань зміг би показати свій найкращий результат.

До змагань проводиться велика підготовча робота, від своєчасності та якості якої значною мірою залежить їх успішне проведення. Всю цю роботу можна поділити на три етапи. Етапи підготовки змагань з гімнастики:

1. *На першому етапі* визначаються терміни змагань, місце проведення і затверджується положення про них, а також призначається і затверджується головна суддівська колегія (або головний суддя розробляє план підготовки до змагань). У плані передбачається:

1. Питання забезпечення (підготовка місця й інвентарю, зустріч учасників і глядачів, обслуговуючий персонал;
2. План проведення змагань, програма – календар змагань по днях, й графік змагань.

На другому етапі уточнюється графік змагань; повністю комплектується склад суддівської колегії; належним чином готується місце для проведення змагань; подається попередня інформація про змагання та інші види роботи. Найбільш складна робота – підготовка місця змагань та забезпечення їх якісним інвентарем. При виборі приміщення слід передбачати найбільш зручне розташування гімнастичних приладів й розміщення глядачів. Потрібна також кімната для суддів та секретаріату, душові, роздягальні, місце для лікаря. Вся підготовча робота проводиться головною суддівською колегією або відповідальною особою за той чи інший розділ роботи. До неї входить:

- ✓ Складання схеми розміщення приладів і затвердження відповідальної особи (коменданта змагань);
- ✓ Визначення складу команд (за попередніми заявками);
- ✓ Бажано домогтися, щоб кількість команд в одному потоці не перевищувала кількості видів програми змагань, а у складі однієї команди по можливості були б учасники, які виступатимуть за однією програмою;
- ✓ Провести жеребкування;
- ✓ Визначити склади суддівських бригад за видами програми;
- ✓ Підготувати протоколи, інформаційні таблиці.

На третьому етапі підготовки проводиться засідання головної суддівської колегії з представниками колективів, які беруть участь у змаганнях, перевіряється надійність приладів й інвентарю, проводиться апробування приладів учасниками й пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність усіх відповідальних осіб зайнятих у проведенні змагань.

5. Положення про змагання і програма

Положення про змагання, про змагання, яке затверджує організація, що їх проводить, є керівним документом, за яким планується підготовка учасників й посадових осіб. Воно розробляється організацією у відповідності з календарем спортивних заходів й розсилається колективам, які повинні брати участь у змаганнях не пізніше як за три місяці до початку змагань. В положенні необхідно зазначити:

1. Мету та завдання;
2. Місце і час проведення;
3. Керівництво змаганнями;
4. Програма;

Гімнастика

5. Допуск учасників і визначення переможців;
6. Нагородження переможців;
7. Умови прийому учасників, розміщення та харчування гімнастів.
8. Форми і терміни подачі попередніх та остаточних заявок від команд учасників для участі в змаганнях

Заявка

Від _____ для участі в змаганнях

№ п/п	Прізвище, ім'я по-батькові	Стать	Рік народження	Розряд	Тренер	Відмітка лікаря
1.	Петренко С.І.	Чол..	2003	КМС	Семенов В.І.	здоровий

Керівник організації _____ підпис _____

Представник команди _____ підпис _____

Тренер _____ підпис _____

Лікар печатка, _____ підпис _____

Програма змагань визначає його зміст. Нею може бути Єдина класифікаційна програма з гімнастики, затверджена федерацією гімнастики, довільна програма, яку складає кожен гімнаст у відповідності з вимогами правил змагань, або спеціально розроблена програма для масових змагань. Змагання за полегшеною програмою категорії “В” приваблюють багато учасників і можуть бути частиною будь якого свята. До змагань з найпростішою програмою належать також змагання з гімнастичних норм, масові заочні змагання з гімнастики.

6. Проведення змагань

За годину до змагань головний суддя перевіряє готовність усіх служб. Перевіряються місця змагань, наявність і справність приладів, магнетизм, секундомерів і т.д. За тридцять хвилин до змагань перевіряється наявність і готовність суддів до змагань. За 15-20 хвилин шикуються гімнасти. Керівництво змаганнями здійснюється, з одного боку, суддівськими бригадами, а з другого, організацією, що їх проводять. За чітким проведенням змагань стежить суддя при учасниках, а на видах - старші судді та судді. За чітким виконанням графіка змагань стежить заступник головного судді, яких є два - з чоловічого і жіночого багатоборства. Про хід змагань глядачів та учасників інформують судді-інформатори. Після закінчення змагань проводиться підсумкове засідання суддів і представників команд, де оцінюється робота всієї суддівської бригади.

Через деякий час головний суддя звітується, про свою роботу, перед організацією, що організовувала змагання.

Основні документи для проведення змагань

Такими документами є; класифікаційна програма з гімнастики, правила змагань і положення про змагання.

Класифікаційна програма є обов'язковою для всіх гімнастів України. Вона складається на 4 роки й затверджується Федерацією гімнастики України. Програму майстрів спорту затверджує Міжнародна федерація гімнастики ФІЖ. Крім обов'язкової програми для гімнастів старших розрядів .є ще й довільна програма, яка складається з груп складності виконання вправ А — В — С на всьому приладді гімнастичного багатоборства.

Правила змагань — документ, що визначає основні вимоги для гімнастів і суддів про проведення змагань. Правила дають змогу об'єктивно оцінювати виконання вправ гімнастичного багатоборства, У правилах змагань відображено вимоги до суддівства обов'язкових і довільних вправ, У них відображено: вік учасників, до якої години можна проводити змагання, порядок проведення фіналів, подається таблиця для визначення складності елементів для складання довільних; вправ.

7. Права і обов'язки суддів і учасників змагань із гімнастики

Суддівство змагань із гімнастики - складний процес, що вимагає від суддів знань, умінь і практичного досвіду. В суддівську комісію входять: головний суддя та його заступники, секретар і його заступники, старші судді, судді, суддя при учасниках, інформатори, хронометристи, лікар на правах заступника головного судді, комендант змагань. Судді повинні знати правила змагань і програму, чітко й уміло оцінювати техніку виконання гімнастичних вправ обов'язкової та довільної програми.

Для контролю за роботою суддів організується комісія, що аналізує протоколи змагань, *контролює роботу суддів.*

Обов'язки учасників змагань

- 1) знати правила змагань і неухильно їх виконувати;
- 2) виконувати норми поведінки й етики спортсмена;
- 3) бути готовим до змагань за 15 хв;
- 4) звертатися до старшого судді через капітана команди або тренера, а в головну суддівську колегію через представника команди.

Обов'язки суддів і старших суддів

- 1) оцінюють виконання вправ згідно з правилами змагань;
- 2) самостійно визначають величину похибки;
- 3) при відкритому суддівстві одночасово з іншими суддями показують оцінку;

4) не повинні давати пояснення за оцінку учасникам, тренерам, представникам.

Старший суддя-арбітр

- 1) керує роботою суддівської бригади;
- 2) установлює єдину точку зору суддівської бригади на оцінку окремих елементів і комбінації в цілому;
- 3) учасників змагання до виконання вправи;
- 4) веде протокол змагання;
- 5) при недопустимих розходженнях в оцінках інших суддів установлює єдину точку зору на виведення загальної оцінки.

Головний суддя змагань

Очолює роботу суддівської колегії і керує змаганнями в цілому. Несе відповідальність за підготовку і проведення змагань.

Зобов'язаний:

- ✓ перевіряти місця занять і змагань, справність гімнастичного приладдя;
- ✓ провести інструктаж суддів перед початком змагань;
- ✓ керувати змаганнями і стежити за їх правильним і чітким проведенням;
- ✓ після закінчення змагань провести заключні збори суддів, учасників змагань, керівників: команд.

Має право:

- ✓ надати право на додатковий підхід, якщо гімнастові заважало виконати вправу положення приладу або інші обставини;
- ✓ зменшити або підвищити оцінку при недопустимому розходженні в оцінках суддів або ж відмінити оцінку;
- ✓ затримати, або перенести змагання;
- ✓ відкликати від змагань суддів, що не підготовлені або допускають грубі помилки;
- ✓ відкликати від змагань учасників, що не мають емблеми, відповідної форми.

Техніка суддівства

У процесі виконання вправ можуть бути допущені дрібні, середні і грубі помилки.

Дрібні помилки — 0,1 бала.

Середні помилки - 0,2 - 0,3 бала.

Грубі помилки - 0,4 - 0,6 бала.

Визначення остаточних оцінок

1. З трьох оцінок $9,0 - 9,2 - 9,4 = * 9,2$ бала за середньою величиною.
2. З чотирьох оцінок $8,6 - 8,8 \ 8,7 - 9,1 = 8,75$ середня з двох оцінок.
3. З п'яти оцінок - за середньою величиною: $7,5 \sim 7,8 - 7,9 - 8,1 - 8,4 \ 7,9$

4. Правила і обов'язки суддів і учасників змагань

Гімнастика

До складу суддівської колегії входять: головний суддя, його заступники, головний секретар і секретарі, старші судді (арбітри), судді, суддя при учасниках, суддя-інформатор, суддя-хронометрист, оглядова комісія, лікар і комендант.

Керують роботою суддівської колегії головний суддя і його заступники. Головну суддівську колегію призначає відповідна президія колегії суддів. Під час проведення змагань гімнасток суддями мають бути жінки, а змагання гімнастів обслуговують судді-чоловіки.

Правилами змагань для суддів передбачено єдину форму: чорний костюм, біла сорочка (у жінок біла блузка) і чорне взуття.

Склад суддівської колегії за кількістю і кваліфікацією залежить від масштабу змагань і рівня спортивно-технічної підготовленості гімнастів.

Наприклад, у змаганнях майстрів спорту головний суддя має бути не нижче республіканської категорії.

Головний суддя очолює суддівську колегію і відповідає за під- готовку та проведення змагань у відповідності з правилами і Положенням.

Він повинен:

- а) перевіряти готовність місця для змагання;
- б) провести інструктаж суддів перед початком змагань;
- в) стежити за правильним ходом змагань;
- г) забезпечити широку інформацію про хід змагань;
- д) скласти і здати звіт про змагання в організацію, яка його проводила;
- е) провести після змагань заключну нараду з суддями й оцінити роботу кожного судді;
- ж) дати письмову характеристику кожному судді.

Головний суддя визначає і контролює роботу коменданта змагань і обслуговуючого персоналу, дає дозвіл кореспондентам фотографувати учасників змагань і брати в них інтерв'ю на місцях змагань та ін.

Головний суддя наділений великими правами. Він може:

- а) дозволити додаткову спробу, коли щось перешкодило учасникові (незалежно від нього) виконати вправу;
- б) зменшити або збільшити одну з оцінок, якщо розбіжність в оцінках більша від допустимої;
- в) переставляти суддів у ході змагань;
- г) усувати суддів, які допускають грубі помилки;
- д) забороняти або тимчасово припиняти змагання, коли щось заважає нормальному їх проведенню;
- е) звільняти від змагань учасників, представників або тренерів за грубе порушення правил поведінки та ін.

Рішення головного судді остаточні.

Заступники головного судді працюють за його вказівками. Під час відсутності головного судді його функції виконує один із заступників.

Головний секретар керує роботою секретаріату, перевіряє заявки на учасників, готує протоколи змагань, веде облік особистої і командної першості, дає відомості для судді-інформатора, готує матеріали для засідання суддівської колегії, складає звіт про змагання тощо.

Старший суддя (арбітр) керує роботою суддівської бригади певного виду багатоборства, стежить, щоб суддівство відповідало вимогам правил змагань. Він перевіряє, як встановлено прилад, записує оцінки суддів у протокол і виводить остаточний бал. Під час відкритого суддівства старший суддя дає сигнал для показу оцінок. При недопустимій розбіжності в оцінках суддів старший суддя збирає бригаду, щоб з'ясувати причину цього явища. Якщо бригада не дійшла згоди, старший суддя звертається за консультацією до головного судді. Після закінчення змагань старший суддя дає письмову характеристику на кожного суддю своєї бригади.

Судді безпосередньо оцінюють якість виконання вправ гімнастами у відповідності з правилами змагань. Кожний суддя самостійно оцінює роботу гімнаста, враховуючи техніку і клас виконання вправ, а в довільних вправах, крім техніки, ще й трудність та композицію вправ.

Суддя при учасниках шикує учасників, виводить їх на парад або до місць змагань, стежить за їх дисципліною, за пересуванням команд від одного виду змагань до іншого, не допускає до місць змагання учасників і тренерів, одягнених не за формою.

Суддя-інформатор дає широку інформацію про хід змагання, оголошує результати особистої і командної першості, пояснює глядачам окремі пункти правил та положення про змагання, а також подає деякі відомості про окремих гімнастів, з історії гімнастики тощо.

Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді по медичній частині. Він перевіряє наявність медичної документації, провадить лікарські спостереження за учасниками змагань, стежить за додержанням санітарно-гігієнічних вимог, забезпечує медичну допомогу при травмах, захворюваннях та в інших випадках. Після закінчення змагань лікар подає звіт про медично-санітарне їх обслуговування. Без присутності лікаря змагання починати не можна.

Комендант змагань забезпечує господарсько-технічне обслуговування. Він готує місця до змагань, розставляє прилади, забезпечує оформлення місця змагання лозунгами, плакатами, стежить за тим, щоб біля гімнастичних приладів були магnezія, каніфоль, наждачний папір, рушники, столи, стільці для суддів та ін. Комендант відповідає за підготовку допоміжних приміщень: роздягалень,

душових, кімнат для суддів і секретаріату тощо. Для обслуговування змагань виділяють бригаду робітників, яка працює під керівництвом коменданта.

Кожний учасник змагань згідно з правил має право на опробування приладу протягом 30—40 сек, звернутися до старшого судді через капітана команди або тренера, а в головну суддівську колегію — через представника. Учасник змагання може виступати по своєму розряду або на розряд вище, а також користуватися своїми накладками, магнезією, каніфоллю тощо. Учасник, який не підтвердив присудженого розряду протягом двох років, виступає на розряд нижче. Учасник повинен суворо дотримуватися всіх пунктів і вимог правил змагань, бути за 30 хв готовим до змагань, одягнутим і взутим у відповідну гімнастичну форму, мати емблему свого колективу (номер, якщо цього вимагає положення). Спортсмен, який увійшов у фінальну шістку в окремому виді багатоборства, обов'язково повинен виступити. Звільнити його може лише головна суддівська колегія.

Капітаном команди вибирають одного з членів цієї команди самі учасники на загальних зборах гімнастів. Він повинен користуватися авторитетом серед своїх товаришів і бути прикладом для них у поведінці, у ставленні до тренувань і змагань. Бажано, щоб він мав найвищі спортивні досягнення, був скромним і принциповим. На змаганнях капітан стежить за дисципліною в команді і в разі потреби звертається до старшого судді, керує порядком під час опробування приладу і під час змагань.

Представник є керівником команди і відповідає за неї. Він має право звертатися з усіх питань, що стосуються змагань, до головної суддівської колегії, подавати протест, якщо допущено якісь порушення правил. Він повинен знати правила і положення про змагання, стежити за точним виконанням усіх вимог і розпорядку змагань учасниками команди. Представник є зв'язуючою ланкою між учасниками і головною суддівською колегією. Усі вказівки головної суддівської колегії він доводить до відома учасників, забезпечує своєчасну явку команди на змагання, стежить за дисципліною і порядком у команді. Представникам команд забороняється перебувати на місці змагання. Для них відводять спеціальне місце.

Тренер команди забезпечує страхування гімнастів на тих видах, на яких це дозволено правилами, і може звернутися до старшого судді за поясненням з питань оцінки того чи іншого гімнаста. Тренер, хоч і перебуває біля своєї команди, не має права підказувати або подавати сигнал учасникові під час виконання вправи. Він повинен бути вдягненим у спортивну форму і мати емблему свого колективу.

Техніка суддівства Спортивні досягнення гімнастів оцінюють у балах за якість виконання вправ. **Максимальна оцінка — 10 балів.** Знижують оцінку залежно від того, які допущено відхилення від правильного виконання вправи.

Кожну вправу треба виконувати бездоганно, без помилок, без порушення структури елемента, із збереженням відповідної постави, з широкою амплітудою, чітко і легко, упевнено й виразно.

Обов'язкові вправи учасники змагання повинні виконувати так, як це передбачено класифікаційною програмою.

У довільних вправах треба додержуватись вимог щодо трудності і композиції складання вправ. Початком виконання вправи є основна стійка, яку гімнаст займає перед підходом до приладу. З цього часу судді починають судити.

В опорних стрибках початком вправи буде момент дотику ногами до містка. Закінченням вправи вважається основна стійка після приземлення.

За всі відхилення у виконанні вправ, а також за невиконання спеціальних вимог щодо трудності і композиції складання комбінацій відповідно знижують оцінку. У спортивній гімнастиці прийнята класифікація помилок за категоріями і відповідне зниження за них балів. Може трапитись, що спортсмен під час виконання елемента допустив послідовно або одночасно кілька помилок. За такі помилки в одному елементі (крім опорних стрибків) зниження оцінки не може перевищувати 1 бала.

Під час виконання обов'язкових вправ за невиконання якогось елемента знімають його вартість, але не менш як на 1 бал. За надання учасникові змагань допомоги оцінку знижують також на 1 бал, як за падіння. Якщо гімнастові допомагав тренер, але він усе-таки впав, то знімають лише 1 бал. В елементах, які вважаються невиконаними, додатково за помилки, допущені під час його виконання, бали не знімають.

Кожний суддя підраховує всі помилки, допущені гімнастом під час виконання вправи, ураховуючи помилки композиції і враження від виконання, віднімає їх суму від 10 балів і таким чином оцінює виступ гімнаста.

У процесі виконання вправ можуть бути допущені дрібні, середні і грубі помилки.

Дрібні помилки — 0,1 бала.

Середні помилки - 0,2 - 0,3 бала.

Грубі помилки - 0,4 - 0,6 бала

Остаточну оцінку виводять так:

при п'яти суддях беруть середню оцінку, крайні відкидають (у жінок виводять середнє арифметичне з трьох середніх оцінок):

при чотирьох суддях беруть середнє арифметичне з двох середніх оцінок,

при трьох суддях — середню оцінку, а крайні відкидають,

при двох суддях — середнє арифметичне.

Визначення остаточних оцінок

З трьох оцінок 9,0 - 9,2 - 9,4 =* 9,2 бала за середньою величиною.

З чотирьох оцінок 8,6 - 8,8 8,7 - 9,1 = 8,75 середня з двох оцінок.

З п'яти оцінок - за середньою величиною: 7,5 ~ 7,8 - 7,9 - 8,1 - 8,4 7,9

При середній оцінці 9 балів і вище розбіжність не повинна перевищувати 0,3 бала, від 8 до 9 балів — 0,5 бала, при оцінці нижче 8 балів — до 1 бала.

8. Підсумки результатів змагань

Для більш швидкого проведення підсумків важлива чітка робота головного секретаря. У процесі змагань він перевіряє правильність виведення середнього й кінцевого балів у кожному протоколі, а після цього, додаючи його до результатів попереднього виду, отримує суму балів з урахуванням щойно проведених змагань на виді багатоборства. Якщо змагання відбуваються протягом декількох змін, то необхідно врахувати найкращі результати попередніх змін.

Нагородження переможців. Нагороджувати переможців треба до закриття змагань. Однак, при складних підрахунках коли немає можливості підвести підсумки за короткий проміжок часу, нагородження проводиться, присвячений підсумкам змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим, цікавим як для учасників, так і для глядачів.

Парад закриття змагань.

- ✓ Команди розміщуються починаючи з правого флангу відносно зайнятих місць на даних змаганнях.
- ✓ Оголошуються підсумки змагань та проводиться нагородження команд переможців.
- ✓ Після того як опускають прапор змагань усі учасники змагань урочистим маршем залишають місце змагань.
- ✓ Складання звіту про змагання.
- ✓ Після закінчення змагань головний суддя і головний секретар складають звіт в якому повинно бути:
 1. Назва і програма змагань, місце й час проведення;
 2. Результати командної та особистої першості, а також дані про учасників які виконали або підтвердили розрядні норми;
 3. Склад суддівських бригад за видами багатоборства і оцінки їх роботи;
 4. Окремі недоліки змагань, пропозиції на майбутнє.
 5. Підсумкові протоколи які підписує головний суддя змагань і головний секретар, повинні бути роздані представникам команд, які брали участь у змаганнях, після закінчення змагань, не пізніше ніж через 30 – 40 хв. на низових змаганнях, або на наступний день на великих змаганнях.

9. Характерні риси та особливості масових змагань з гімнастики.

При підготовці і проведенні масових змагань з гімнастики важливо мати на увазі їх значну пропускну здатність, а це, як показує досвід шкільних змагань,

змагань з виробничої гімнастики та ін., передбачає зовсім інший підхід до їх організації.

Масові змагання з гімнастики найбільш популярні серед школярів. Їх можна проводити одночасно у 3 – 4 х. потоках і більше. Для виконання вільних вправ, зарядки або виробничої гімнастики необхіднорозмістити на майданчику всю команду. У найбільш зручному для спостереження за виконавцями місці знаходяться судді, які оцінюють якість виконання вправ. Закінчивши вправу команда приймає стійку “вільно”, у цей час судді показують оцінки, а секретарі заносять ці оцінки до загального протоколу. При такій організації команда втрачає на цьому виді лише 3 – 4хв.

Таким чином, за час, який відводиться на вид, можуть пройти 4 – 5 команд (тобто усі команди даної зміни). В залежності від розмірів залу або майданчика, сектора стадіону, шкільного подвір'я тощо види програми змагань (снаряди) для того чи іншого потоку можна розмістити секторами (променями) або по колу. Для керівництва масовим змаганням потрібно мати гонг, за сигналом якого всі команди готуються до переходу, а з початком музичного супроводу відразу переходять до наступного виду згідно графіка. При такій організації масових змагань велика відповідальність лягає на капітанів кожної команди, викладача, вчителя. Вони повинні організувати учасників і забезпечити своєчасний від одного виду змагань до іншого.

Наприкінці змагань секретаріат підраховує результати кожного учасника і команди в цілому, а головна суддівська колегія (частіше за все головний суддя) нагороджує учасників, які отримали встановлену суму балів або найвищі результати. Крім цього, в кінці змагань визначаються кращі спортсмени (в особистій першості) та команди, які нагороджуються як переможці.

10.Допінг у спорті (гімнастика).

ПРЕЗЕНТАЦІЯ
Допінг у спорті –
це обман, який нехтує принципами спортивної доброчесності
та справедливої гри.

Слайд 1



Слайд 2



Слайд 3



Слайд 4



Слайд 5



Слайд 6

Гімнастика

Кожний рік Всесвітнє антидопінгове Агентство (ВАДА) готує новий список заборонених речовин.

які поділяються на такі категорії:

- **стимулянти** сприяють більшій концентрації та зменшують втому, проте, шкодять серцю;
- **стероїди** допомагають збільшити м'язи та силу, але є небезпечними для печінки, репродуктивної системи, серця, а також можуть спричинити раптову смерть;
- **гормони** небезпечні для здоров'я при неконтрольованому вживанні;
- **діуретики** маскують використання інших заборонених речовин та можуть викликати зневоднення та втому;
- **наркотики** допомагають зняти біль, але можуть призвести до травми;
- **канабіоїди** (окрім канабідіола) зменшують тонус м'язів, але призводять до втрати координації та концентрації.



Слайд 7

Легка атлетика – один з лідерів за вживанням допінгу серед світових видів спорту. В Україні ця проблема стоїть ще гостріше. За історію Незалежності в пійманих на заборонених препаратах українських олімпійців 11 разів (друге місце у світі) відбирали медалі. В чотирьох випадках це були медалі легкоатлетів, які поступаються лише важкоатлетам – тут з допінгом ще плачевніше.



Слайд 8

Саме ВАДА контролює вживання спортсменами заборонених речовин на міжнародному рівні.

У кожній країні є власне національне антидопінгове агентство, яке зобов'язане стежити за дотриманням усіх правил щодо прийому заборонених препаратів і маніпуляцій спортсменами, які беруть участь у внутрішніх змаганнях. Згідно з прийнятими нормами, має перевіряти спортсмена на наявність/відсутність допінгових речовин у будь-який час. Навіть, якщо спортсмен перебуває на відпочинку, до нього можуть звернутися співробітники ВАДА для взяття проби.

Примітно, що проби спортсмена зберігаються протягом 10 років. Це необхідно для того, щоб мати можливість у будь-який момент перевірити дані.



Слайд 9

Нині навмисне вживання допінгу карається санкцією у вигляді позбавлення права брати участь у змаганнях до двох років. Якщо було доведено повторне вживання допінгу (або його застосування при інших обтяжуючих обставинах), то спортсмену можуть посилити покарання аж до довічної заборони на участь у змаганнях.



Самые проверяемые виды спорта

ФУТБОЛ	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	БОКС	БЕЛОРУССКАЯ	ВАДЖИ
28 313	23 305	16 971	16 462	12 550

Наибольшее число положительных проб

БЕЛОРУССКАЯ	БОКС	ФУТБОЛ	ТЕЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА
643	456	348	200

Источник: www.ath-sport.ru www.wada-arkia.org

Слайд 10

Допінг в спорті - це обман

Він порушує принципи спортивної доброчесності та справедливої гри.
У змаганнях важлива не тільки перемога, а й чесна конкуренція.
Використання допінгових препаратів створює нерівні умови у досягненні спортивного результату та завдає шкоди престижу країни і команди.




Усэйн Болт — восьмикратный ОЧ и одиннадцатикратный ЧМ.
Ямайский легкоатлет — действующий рекордсмен мира в беге на дистанциях в 100 метров (9,58 секунд) и 200 метров (19,19 секунд).

Слайд 11

Допінг та боротьба з ним

<https://www.youtube.com/watch?v=HuXW9czg-Cs&t=128s>
https://www.youtube.com/watch?v=QhtQU_Krh5Y&t=1s
<https://www.youtube.com/watch?v=igCIBvX3-neY>





Питання для самоконтролю

1. Яке місце спортивних змагань в системі фізичного виховання?
2. Яке педагогічне і агітаційне значення змагань?
3. Які є види змагань із гімнастики та їх особливості.?
4. Назвіть вимоги до організації змагань.
5. Значення змагань та їх характеристика.
6. Що таке Положення про змагання? Перерахуйте що потрібно зазначити у Положенні:
7. Про що йдеться у і програмі.
8. Як відбувається підготовка і проведення змагань з гімнастики?
9. Назвіть права і обов'язки суддів і учасників змагань із гімнастики
10. Як підводяться підсумки результатів змагань з гімнастики.
11. Назвіть характерні риси і особливості масових змагань з гімнастики.
12. Назвіть особливості правил змагань.
13. Які особливості суддівства вправ?
14. Що таке допінг у спорті?