

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

ВСТУП

Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному та соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві. Величезне завдання стоїть перед предметом факультетів фізичного виховання «Гімнастика з методикою викладання», котрий є одним із провідних у циклі спортивно-педагогічних дисциплін (далі СПД), що вивчаються на факультетах фізичного виховання.

У процесі вивчення цього предмету студенти набувають знань, практичних навичок з історії розвитку гімнастики в країні та світі, гімнастичної термінології; засвоюють основи техніки безпеки на практичних заняттях з гімнастики, особливості техніки гімнастичних вправ на приладах; оволодівають методикою навчання гімнастичних вправ; засвоюють методику організації та основи суддівства змагань з гімнастики різних категорій; озброюються основами методики розвитку фізичних якостей, підготовки і проведення масових гімнастичних виступів та спортивних свят; набувають знань та навичок проведення самостійних занять засобами гімнастики.

Як свідчить практика, надзвичайно рідко проводяться заняття на факультетах фізичного виховання з використанням технологічних підходів у навчанні або проводяться в умовах спрощення науково-методичного спілкування між викладачем і студентами та тісного зв'язку з іншими предметами.

Впровадження наукових технологій, зокрема ситуаційного моделювання (О. Пометун, 2005), графічного конструювання («Розвивальне навчання», І. Дичківська, 2004), науково-ступеневого навчання («Винахідництво і раціоналізаторство», В. Ковальчук, 2004), можуть суттєво вплинути на рівень професійної кваліфікації студентів у процесі проведення занять із СПД, проходження педагогічної практики, самостійної роботи в загальноосвітніх школах, ДЮСШ, школах олімпійського резерву.

Написанню монографії передував понад 35-річний досвід викладання предмету «Гімнастика з методикою викладання» на фа-

культеті фізичного виховання. Теоретичний і практичний напрями предмету «Гімнастика» висвітлені в науково-методичній літературі більш ніж достатньо (Л.П. Орлов, І.А. Бражнік, 1948 — О.М. Худолій, 2008).

Зі вступом України у європейський простір та згідно з рішенням Болонської угоди Європи необхідно переходити до технологічної освіти в навчанні та вихованні студентської молоді. Перехід на нові освітні технології, на нашу думку, може сприяти подоланню однієї зі значних прогалин у спортивно-фізкультурній освіті — *відсутності тісного зв'язку лекційного і практичного курсу СПД*. Організація технологічної освіти передбачає базові три модулі — *аудиторна, індивідуальна та самостійна* форми роботи студентів. Створення нових систем в освіті (наприклад, «Moodle») у другому і третьому модулях з використанням технологій ситуаційного моделювання, графічного конструювання, науково-ступеневого навчання можуть значно поліпшити якісну підготовку спеціалістів з фізичної культури і спорту. Перш за все можуть бути створені сприятливі умови тісного зв'язку теоретичних знань лекційного курсу предмету «Гімнастика з методикою викладання» із практичними заняттями цього ж курсу.

Студентам пропонуються такі теми та напрями, що розкриваються шляхом вже вказаних освітніх технологій: 1-й курс — «Техніка безпеки на заняттях гімнастики. Запобігання травматизму», «Гімнастична термінологія»; 2-й курс — «Техніка гімнастичних вправ»; 3-й курс — «Методика навчання гімнастичних вправ»; 4-й курс — «Розвиток фізичних якостей», «Організація та методика проведення змагань з гімнастики».

Зміст монографії «Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота» здебільшого спрямований на розвиток творчих здібностей студентів, графічні та ситуаційні завдання пропонуються студентам за трьома рівнями: від простих завдань до більш складних, що дасть можливість поетапно й об'єктивно оцінювати рівень педагогічної майстерності майбутніх спеціалістів фізичної культури та спорту. Викладачі гімнастики отримають змогу вибірково або в різних співвідношеннях використовувати завдання кожної теми у підсумковому модулі та оглядово-методичних заняттях.

РОЗДІЛ 1

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ТА ПРИЙОМИ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ ГІМНАСТИКИ

Заняття з фізичної культури і спорту повинні сприяти зміцненню здоров'я, загартуванню організму людини, всебічному фізичному розвитку й оволодінню певними руховими навичками. Специфіка гімнастичних вправ потребує суворого дотримання відповідних організаційних і методичних вимог, порушення яких призводить до травм. Найбільш поширені ушкодження — розтягування, розриви м'язових волокон, надриви і розриви сумково-зв'язкового апарату, які виникають через порушення методичних принципів навчання і тренування студентів. Наприклад, виконання складних рухових дій без відповідної підготовки та достатньої, кваліфікованої розминки. Значна кількість травм (понад 20 %, О. Худолій, 2010) пов'язана з приземленням та зіскоками з приладів.

Основними причинами травматизму в гімнастиці є:

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

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

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

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

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

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

7. *Недооцінка прийомів страхування та самострахування.*

8. *Некваліфіковане використання прийомів страхування.*

Заняття № 1

Мета. Формування професійних навичок студентів факультету фізичного виховання на заняттях гімнастики шляхом використання технологій: ситуаційного моделювання, графічного конструювання, науково-ступеневого навчання.

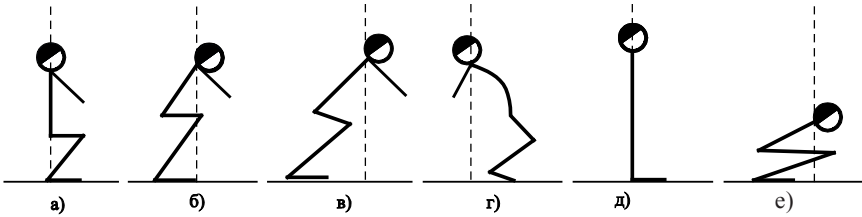
Завдання. 1. Закріплення лекційного курсу предмету «Гімнастика з методикою викладання». 2. Почергове оволодіння рівнями складності завдань навчання гімнастичних вправ. 3. Оцінка знань студентів у підсумковому модулі залежно від кількісних характеристик засвоєння рівнів знань.

Хід заняття. На першому рівні завдань необхідно визначити положення стійкої рівноваги, дії студента в положеннях нестійкого приземлення. На другому рівні необхідно вибрати дії гімнаста у момент «перекруту» і «недокруту» від положень стійкого приземлення на ноги. На третьому рівні студент здійснює вибір прийомів самострахування в момент можливого приземлення на голову.

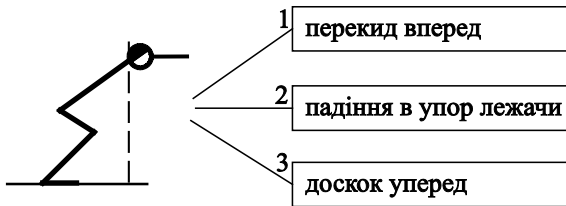
Обладнання. 1. Аркуші паперу (А-4). 2. Олівці. 3. Гумка. 4. Лінійка. 5. Міліметровий папір. 6. Циркуль. 7. Лінійка із шаблонами ліній та фігур.

ПЕРШИЙ РІВЕНЬ ЗАВДАНЬ

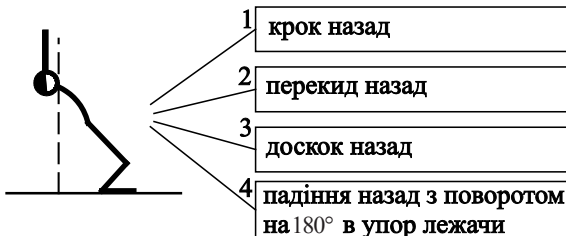
1.1. *Техніка безпеки.* Визначте стійке положення в приземленнях з гімнастичних приладів. Виберіть правильне положення стійкої рівноваги на малюнках «а — е» :



1.2. *Техніка безпеки.* Гімнаст, виконуючи зіскок з гімнастичного приладу, приземляється на ноги з інерцією уперед («перекрут»). Вам необхідно вибрати правильне рішення із запропонованих варіантів:



1.3. *Техніка безпеки.* Виконуючи зіскок з гімнастичного приладу, гімнаст приземляється на ноги з інерцією назад («недокрут»). Виберіть правильне рішення із запропонованих варіантів:



1.4. *Техніка безпеки.* Виконуючи зіскок з гімнастичного приладу, гімнаст приземляється на ноги з інерцією ліворуч (праворуч).

Комбінована форма. Комбінована форма запису гімнастичних вправ переважно використовується в процесі підготовки *навчальних карток* конспекту заняття з гімнастики. Наприклад, з лівого боку картки розміщується конкретний запис гімнастичних вправ із вказівками дозувань, а праворуч картки — лінійна форма запису вправи.

Заняття № 11

Мета. Формування професійних навичок студентів факультету фізичного виховання на заняттях гімнастики шляхом використання технологій: ситуаційного моделювання, графічного конструювання, науково-ступеневого навчання.

Завдання. 1. Закріплення лекційного курсу предмету «Гімнастика з методикою викладання». 2. Почергове оволодіння рівнями складності завдань навчання гімнастичних вправ. 3. Оцінка знань студентів у підсумковому модулі залежно від кількісних характеристик засвоєних рівнів.

Хід заняття. На *першому* рівні завдань студентам необхідно вказати і зробити вибір: загальної форми запису, виду запису вправ у конспектах, вказати форму за малюнком, що пропонується, назвати форму запису фрагменту вільних вправ за вказаним малюнком. Завдання *другого* рівня: вказати форму запису за малюнком; створити графічний малюнок ЗРВ, вправ у вільних вправах та на приладах за вказаним словесним записом. На *третьому* рівні завдань студентам необхідно створити графічний малюнок вільних вправ і комбінацій на приладах за вказаним словесним записом.

Обладнання. 1. Аркуші паперу (А-4). 2. Олівці. 3. Гумка. 4. Лінійка. 5. Міліметровий папір. 6. Циркуль. 7. Лінійка із шаблонами ліній та фігур.

ПЕРШИЙ РІВЕНЬ ЗАВДАНЬ

1.1. Форми запису. Вкажіть загальну форму запису гімнастичних вправ і закресліть зайві:

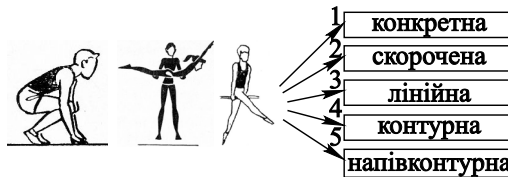


1.2. *Форми запису.* Вкажіть форму запису вправ, яка використовується у підготовці конспекту заняття гімнастики: а) конкретна; б) загальна; в) графічна; г) контурна; д) напівконтурна; е) комбінована.

1.3. *Форми запису.* Вкажіть форму запису гімнастичної вправи за малюнком:



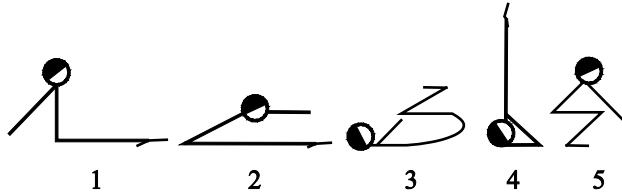
1.4. *Форми запису.* Вкажіть форму запису гімнастичної вправи за малюнком:



1.5. *Форми запису.* Вкажіть форму запису гімнастичної вправи за малюнком:



- 1.6. *Форми запису.* Виберіть **форму** запису фрагменту вільних вправ із вказаних видів: *загальна, конкретна, комбінована, лінійна, напівконтурна, контурна.* Закресліть назви форм запису вправ, які не відповідають стандартам термінології. [В. п. сід в упорі позаду (1), нахил вперед (2), переكات назад (3), стійка на лопатках (4), переكات вперед, упор присівши (5)]:



ДРУГИЙ РІВЕНЬ ЗАВДАНЬ

- 2.1. *Форми запису.* Вкажіть форму запису гімнастичних вправ на малюнках, закресліть зайві форми (загальна, лінійна, контурна, комбінована, напівконтурна, конкретна):

Навчальна картка №	Розвиток фізичних якостей	
<i>Назва вправи</i>	<i>Дозування, серії, рази</i>	<i>Малюнок</i>
Віджимання (серії, рази)	2 x 15 — 20 — 25	
Нахил вперед (серії, рази)	4 x 16 — 18	
Піднімання тулуба (серії, рази)	2 x 24-28-32	
Підтягування (серії, рази)	1 - 2 x 6 — 8 — 10	
Рівновага (серії, сек)	4 x 8 — 16 — 24	

- 2.2. *Форми запису.* Використовуючи *графічну форму* запису, створіть малюнок ЗРВ за словесним записом (профіль):

В. п. о. с.

- Упор стоячи.
- Присід, руки вперед.
- Упор присівши.
- В. п.

- 2.3.** *Форми запису.* Використовуючи *графічну форму* запису, створіть малюнок ЗРВ за словесним записом (профіль):
- В. п. о. с.
1. Упор присівши.
 2. Упор лежачи.
 3. Упор стоячи.
 4. В. п.
- 2.4.** *Форми запису.* Використовуючи *графічну форму* запису, створіть малюнок ЗРВ за словесним записом (анфас):
- В. п. о. с.
1. Випад ліворуч, руки в сторони.
 2. В. п.
 3. Випад праворуч, руки вгору.
 4. В. п.
- 2.5.** *Форми запису.* Використовуючи *графічну форму* запису, створіть малюнок ЗРВ за словесним записом (профіль):
- В. п. сід в упорі позаду.
1. Упор лежачи позаду.
 2. В. п.
 3. Сід кутом.
 4. В. п.

ТРЕТІЙ РІВЕНЬ ЗАВДАНЬ

- 3.1.** *Форми запису.* Використовуючи графічну форму запису вправ, створіть малюнок комбінації на *турніку* за вказаним нижче словесним записом (профіль, поставте номер кожного малюнка):
- В. п. вис стоячи.*
1. Махом однією ногою і поштовхом іншою підйом переворотом.
 2. Перемах правою, перехват у хват знизу.
 3. Оберт вперед.
 4. Перемах правою назад.
 5. Відмах назад і махом вперед зіскок дугою.

державного фізичного виховання — залучення до систематичних занять фізичними вправами та забезпечення високого рівня фізичного здоров'я підлітків, молоді та людей зрілого віку.

Для подолання цього протиріччя була уведена особлива класифікаційна програма зі спортивної гімнастики (змагання категорії «Б») для низових колективів фізичної культури — школи, коледжі, вищі навчальні заклади, виробничі підприємства, армія і флот. Ця програма значно відрізняється від програми вищих спортивних досягнень у спорті. Це можна спостерігати за базовими критеріями складання та розрядними вимогами гімнастичних змагань категорії «Б»:

— Програма змагань категорії «Б» забезпечує реалізацію принципу доступності занять спортивною гімнастикою.

— Зміст програми передбачає такі спортивні розряди — юнацький, третій, другий, перший (дорослі).

— Програма передбачає багатоборства. Чоловіча програма складається із 6 видів (акробатика, кінь, кільця, опорний стрибок, бруси, турнік), а жіноча — з 4 видів (акробатика або вільні вправи за вибором, колода, опорний стрибок, бруси різновисокі). В юнацькому розряді 4 види — акробатика, опорний стрибок, бруси, турнік.

— Гімнасти мають право виступати у багатоборстві та на окремому приладі, за перший і другий варіант гімнаст може отримати спортивний розряд (за багатоборства — не менше 80 % суми від можливих 60 балів, за окремий прилад — не менше 85 %, тобто 8,5 бала).

— Вправи в комбінаціях можуть виконуватися в інший бік та без зниження оцінки за додаткові рухи — кроки, повороти, махи.

— Оцінка на кожному приладі виводиться з 10 балів.

— Програма юнацького та третього розрядів у кожному виді багатоборства складається з двох комбінацій, одну із них гімнаст за вибором виконує на змаганнях.

— Програми другого та першого розрядів складаються з довільних вправ, які гімнаст складає з групи обов'язкових для кожного виду багатоборств.

— За невиконання обов'язкових елементів знижують оцінку на 1 бал.

— Кількість учасників необмежена, комплексний залік передбачає розрядні коефіцієнти.

Заняття та вправи спортивної гімнастики категорії «Б» вимагають певної праці і систематичності занять. Такі змагання і вправи удосконалюють функціональні та рухові здібності людини, дають можливість побачити реальні результати своєї праці та отримати від цього задоволення.

У цілому ланцюг «доступність — можливість — цікавість — результативність — задоволеність» створює певну мотивацію, яка приводить молоду людину на заняття, формує і зберігає її як активного прибічника фізичної культури і спорту. Разом з тим виникає питання: чому гімнастику на приладах зараховують до видів оздоровчих вправ? Адже гімнастичні

прилади — це винайдені апарати, а спеціальні вправи на них, які виконуються, також є винаходом людини, і всі вони значно віддалені від побутових дій. У професійній діяльності вони практично не зустрічаються. Таким чином, на перший погляд, гімнастичні вправи на приладах не несуть у собі прикладний зміст, які могли б нести оздоровчо-розвивальний зміст.

Насправді річ в іншому. Вправи на гімнастичних приладах виконуються за такими умовами, які самі по собі вимушують організм увімкнути функціональні резерви, які надані кожній особі природою. Рухові завдання, у якості яких виступають вправи на приладах, вимагають розгортання функціональних резервів і прояву значно більших енергетичних витрат, ніж це потребують звичайні «побутові» рухові дії. Одночасно необхідно здійснити функціональні витрати у таких складних координаційних формах, які організм у «готовому вигляді» не розташовує і через це їх необхідно будувати, адже однакова частота серцевих скорочень під час бігу і серії перекидів не є тотожними реакціями організму. А будівництво рухових вмій та навичок пов'язано із удосконаленням життєво важливих здібностей до *диференціації* просторових, часових та силових характеристик (одночасно із управлінням рухами) у спортивній діяльності, навколишньому середовищу та їх взаємозв'язків. На сьогодні вони складають природну *основу доцільності, витонченості та економічності рухової діяльності*, а у кінцевому рахунку сприяють у досягненні високих і надійних спортивних результатів.

Цьому ж сприяє підвищений рівень психічної діяльності, яка вимагається не тільки для «концентрованих» витрат енергії, а й для усвідомлення його цілі, *смыслового* змісту, вибору шляхів реалізації, контролю, корекції та оцінки власних і кінцевих результатів.

Сучасні напрямки розвитку гімнастики перекреслюють уявлення про те, що *«неприродні вправи» не можуть сформувати здатності і вміння*, які виявляться необхідними в умовах звичайної життєдіяльності, наприклад, усі види підйомів можуть успішно використовуватися у доланні на руках різних перешкод, а найпростіші опорні стрибки — у подоланні їх за допомогою поштовху ногами.

Різноманітні обертові вправи у всіх видах гімнастичного багатоборства удосконалюють можливості вестибулярного апарату, функцію рівноваги, протидіють виникненню захитування на пароплавах і літаках. Тренування *диференціації* рухів в умовах сучасного життя (круговерть рухів у групі людей, розкачування і різкі повороти в транспорті, різновиди рухів ривком, миготіння перед очима великої кількості подразників, «вибивання» з-під ніг опори і т. ін.) змушують людину приймати певні рішення для нормального існування.

Поєднання різнохарактерних, різних за складністю, фізичною та психічною напругою на усіх видах гімнастичного багатоборства формує такий руховий потенціал, у змісті якого відсутній негативний вплив на організм

і здоров'я людини. У зміст цього потенціалу можуть увійти не тільки мала кількість змісту вправ на гімнастичних приладах для здійснення побутової і професійної діяльності, а й більша її частина для реалізації і виживання в екстремальних ситуаціях. Цього не може зробити жоден вид спорту, тому що в спортивній гімнастиці спритність доповнюється складністю.

Важливим повинно бути усвідомлення того, що вправи на гімнастичних приладах не можуть забезпечити абсолютного удосконалення (таку вимогу не слід ставити перед окремою групою гімнастичних вправ), таке завдання стоїть перед усією українською системою фізичного виховання. У кінцевому рахунку володіння методиками навчання, розвитку, підготовки юних і дорослих гімнастів, організації навчально-тренувального процесу з доповненням технологічного підходу залежить рівень кваліфікації спеціалістів з фізичної культури і спорту.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. Техніка безпеки та прийоми запобігання травматизму на заняттях гімнастики.	7
<i>Заняття № 1</i>	8
1.1. Види фізичної допомоги на заняттях гімнастики	12
<i>Заняття № 2</i>	14
РОЗДІЛ 2. Гімнастична термінологія.....	18
2.1. Основні положення прямих рук та динамічні їхні переміщення	18
<i>Заняття № 3</i>	18
2.2. Статичні положення гімнастичних вправ. Динамічні переміщення гімнастичних вправ. Рухи кінцівками в просторі ..	23
<i>Заняття № 4</i>	28
2.3. Групи гімнастичних термінів.....	38
<i>Заняття № 5</i>	39
2.4. Термінологія загальнорозвиваючих вправ. Правило послідовності	50
<i>Заняття № 6</i>	51
2.5. Термінологія загальнорозвиваючих вправ. Способи проведення.....	59
<i>Заняття № 7</i>	60
2.6. Термінологія загальнорозвиваючих вправ. Вимоги до проведення.....	66
<i>Заняття № 8</i>	68
2.7. Термінологія. Правила скорочення назви та запису гімнастичних вправ.	74
<i>Заняття № 9</i>	76
2.8. Правило уточнення назви та запису гімнастичних вправ... ..	82
<i>Заняття № 10</i>	84
2.9. Термінологія. Форми запису гімнастичних вправ	90
<i>Заняття № 11</i>	92
РОЗДІЛ 3. Техніка гімнастичних вправ. Характеристики рухів гімнастичних вправ. Осі та площини рухів гімнаста в просторі	97
<i>Заняття № 12</i>	100
РОЗДІЛ 4. Методика навчання гімнастичних вправ. Структура навчання. Перенесення рухових навичок.	127
<i>Заняття № 13</i>	131

РОЗДІЛ 5. Основи методики розвитку фізичних якостей. .	151
<i>Заняття № 14</i>	158
РОЗДІЛ 6. Проведення масових змагань з гімнастики в	
школі. Змагання категорії «Б».....	172
<i>Заняття № 15</i>	176
Висновок	187
Список літератури	193
Додатки.....	197