

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

імені К.Д.УШИНСЬКОГО»

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

БОНДАРЕНКО О.В.

СТРАХУВАННЯ ТА ДОПОМОГА В ГІМНАСТИЦІ.

**Методичні рекомендації для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності**

017 (Фізична культура і спорт)

з навчальної дисципліни

«Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»

ОДЕСА

2021

УДК:796.41:796.02(072)

Б 81

**Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського» (протокол № від 2021р.)**

РЕЦЕНЗЕНТИ

Фідірко М.О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету «Одеська юридична академія».

Титова Г.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Бондаренко О.В.

Б 81. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт) з навчальної дисципліни «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2021.34с.

У методичних рекомендаціях розглянута специфіка гімнастичних вправ спортивних видів гімнастики, причини травматизму на заняттях з гімнастики, застосування прийомів страхування та допомоги в процесі оволодіння технікою виконання гімнастичних вправ. Рекомендовано для фахівців в галузі фізичного виховання і спорту, спортсменам. Може бути корисним викладачам галузевих навчальних заходів фізкультурно-оздоровчого профілю та підготовки фахівців у сфері професійного спорту.

©Університет Ушинського, 2021

© Бондаренко О.В., 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4.
1. ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ	
З ГІМНАСТИКИ.....	6.
2. ПРИЙОМИ СТРАХОВКИ ТА ДОПОМОГИ	
2.1 Теоретичні основи страховки та прийомів допомоги.....	9.
2.2. Основні вимоги до застосування прийомів страховки....	11.
3. ОСОБЛИВОСТІ СТРАХОВКИ І ДОПОМОГИ В ОКРЕМИХ	
ВИДАХ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА	
3.1. Вільні вправи.....	13.
3.2. Вправи на гімнастичної колоді.....	15.
3.3. Перекладина.....	16.
3.4. Бруса різної висоти.....	18.
3.5. Вправи на брусах.....	20.
3.6. Вправи на кільцях.....	22.
3.7. Опорний стрибок.....	24.
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	27.

ВСТУП

В процесі оволодіння руховими навичками поряд з показом, поясненнями та іншими методичними прийомами велике значення має страховка і допомога.

Моральна та фізична допомога тренера має велике значення. Вона дає змогу подолати нерішучість і спонукає спортсменів до активних дій. Відтак і увага повніше зосереджується на техніці вправи і контролі за виконанням.

Гімнастичні вправи характеризуються високою точністю виконання і вимагають точного розрахунку, сміливості і рішучості. Проте найменша неточність у виконанні вправи може привести до падіння, тому потрібно створити такі умови, щоб уникнути ушкоджень.

Навчання окремої гімнастичної вправи починається з показу. Потім тренер пояснює основи техніки виконання. Сприймання та аналіз показу і пояснення створюють попереднє уявлення про вправу, на підставі якого приступають до її практичного виконання.

Коли рухи набувають правильних форм, і гімнаст переходить від оволодіння до закріплення і удосконалення рухового навичку, допомога значною мірою зменшується, але страховка ще має місце.

Отже в процесі навчання гімнастичних вправ страховку та допомогу застосовують для:

1. Полегшення виконання вправ.
2. Сприяння правильному засвоєнню техніки виконання вправи.
3. Прищеплення спортсмену почуття впевненості.

У зв'язку з безперервним зростанням складності гімнастичних вправ страховка і допомога стають невід'ємною частиною методики навчання і тренування. Надійне страхування створює сприятливі умови для впевненого виконання найскладніших вправ, знімає захисні гальмування, які заважають практично відтворити рух, образ якого утворився в уяві спортсмена. Кожний гімнаст знає, яку велику роль відіграє в навчанні довір'я до тренера, впевненість у надійності його страхування.

В результаті спільних зусиль гімнаста і тренера формується основна структура вправи і засвоюється правильна техніка виконання. В процесі оволодіння гімнастичними вправами тренер допомагає спортсменові.

Здебільшого це відбувається при навчанні підйомів, переворотів, силових вправ, коли гімнаст працює за допомогою тренера.

Допомога має сприяти і економії сил, особливо під час занять з юними гімнастами.

Кожен тренер і спортсмен повинні мати уявлення про травми і травматизм взагалі, причини виникнення, щоб свідомо і активно запобігати їм під час тренувальних занять.

Найбільш поширені причини ушкодження – розтягування, розриви м'язових волокон, надриви і розриви зв'язкового апарату, які обумовлені порушенням методичних принципів тренування (виконання складних або різких рухів без достатньої підготовки до них), особливо якщо не було достатньої розминки при низькій температурі. Часто спортсмени отримують пошкодження при падінні або ударі об прилади.

Найпоширенішою причиною травматизму на заняттях з гімнастики є зневажливе ставлення до страхування і допомоги під час виконання складних і небезпечних вправ.

1. ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Основними причинами травматизму є:

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

Основні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.

Правильна організація і методика проведення. Для послідовного розв'язання педагогічних завдань на заняттях з гімнастики застосовують різноманітні методи і методичні прийоми. Специфіка спортивної гімнастики полягає в тому, що до її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня сил, спритності, гнучкості і багатьох інших якостей в методиці навчання і тренування гімнастів застосовують спеціальні підготовчі вправи. Для навчання складним координаційним вправам застосовують підвідні вправи, які мають спільну технічну структуру, але значно легші. Для уникнення травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминки. Під час розминки слід підготувати опорно-руховий апарат до виконання складних вправ на приладах. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку. Щоб запобігти травматизму треба правильно регулювати фізичне навантаження: воно повинно поступово збільшуватись, а в кінці занять зменшуватись. Надійним заходом проти травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни. Забороняється учням перебування в залі без присутності викладача. Заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано.

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

Основні правила встановлення гімнастичних приладів.

Перекладина.

Звернути увагу:

- а) міцність кріплення перекладини з стояком;
- б) міцність розтяжок і ланцюгів;
- в) міцність пластинок, до яких кріпляться розтяжки;
- г) стан самої перекладини.

Бруси.

Перевіряючи бруси звернути увагу:

- а) поверхню жердин (вони мають бути сухими, гладкими, без тріщин);
- б) міцність з'єднання жердин із стержнями;
- в) справність закріплюючих гвинтів;
- г) обертання стержнів у стійках станини;
- д) стійкість брусів (усього приладу).

Кільця і підвісні пояси.

Перевіряють:

- а) міцність тросів, канатів, ременів;
- б) стан блоків і системи кріплення до стелі;
- в) міцність самих кілець і пояса.

Гімнастична колода.

Цей прилад не повинен хитатися.

Стрибкові прилади (кінь, козел).

У цих приладах перевіряють:

- а) стан ніжок;
- б) стійкість кожного приладу;
- в) стан містка.

Канати, жердини, драбина – повинні бути міцними і добре прикріплені до стелі.

Гімнастичні мати та доріжки:

- а) стан матів і доріжки (вони мають бути цілими, рівними і не горбитись);
- б) правильність застелення в місцях приземлення, а також у місцях можливого падіння;
- в) щільність укладення, щоб між ними не було щілин.

У гімнастичному залі обов'язково повинні бути магnezія і каніфоль, а також гумові доріжки для розбігу при виконанні опорних стрибків. Костюм та взуття гімнаста. Легкі та зручні костюми і взуття гімнастів є однією з умов безпеки учнів від травматизму під час занять і змагань. Для чоловіків – майка, гімнастичні брюки і м'які шкіряні тапочки ("чешки"); для жінок – купальник (гімнастичне трико) і "чешки".

У зв'язку з великим навантаженням на окремі ділянки опорнорухового апарату використовують різноманітні захисні пристрої, щоб запобігти пошкодженням: наколінники, гомілкостопники, напульсники, накладки. Наколінники оберігають від пошкодження колінний суглоб під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладів.

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

Напульсники надівають на променезап'ястковий суглоб під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибках і акробатичних вправ. Накладки застосовують під час виконання вправ на перекладині і брусах різної висоти. Вони оберігають від зриві шкіри долонної поверхні кистей.

2. ПРИЙОМИ СТРАХОВКИ ТА ДОПОМОГИ

2.1 Теоретичні основи страховки та прийомів допомоги.

Найпоширеною причиною травматизму на заняттях гімнастикою є відсутність ефективного застосування прийомів страховки.

В цьому випадку найзручніше застосовувати **страховку і допомогу**. Під **страховкою** розуміють готовність тренера своєчасно надати допомогу учню у випадку невдалої спроби.

Прийоми страховки і допомоги мають різну мету:

перші – це заходи запобігання травмам;

другі – методичні прийоми навчання вправам (сприяти виникненню м'язових відчуттів).

На відміну від страховки, **допомога** передбачає провідку учня по траєкторії руху, підштовхування, підкрутку, фіксацію і підтримку.

Проводка – дії тренера, що супроводжують гімнаста по усьому руху або окремій його фазі (руки тренера на частинах тіла гімнаста, здійснюється напрямна допомога, тренер часто більше активний, ніж гімнаст. Часто виконання відбувається в уповільненому темпі для створення уяви про послідовності дій, положення тіла у просторі. **Приклади:** провідка гімнаста за ноги по колу в упорі на ручках коня, повільний переверот назад на руках тренера й т.п.). Проводка полегшує оволодіння рухом у цілому.

Використовуючи «провідку», тренер повинен прикладати лише такі фізичні зусилля, які б не підміняли дії самого учня.

Підштовхування – короткочасна фізична допомога, яка надається по ходу виконання окремих фаз руху або при переміщенні гімнаста знизу вгору (досить часті випадки при виконанні підйомів, обертів). Тренер додає до зусиль гімнаста свої зусилля у фазі розгону, при переході з вису в упор і т.п. Наприклад, підштовхування під таз при підйомі махом вперед на брусах, допомога під попереки і стегна після проходження вертикального положення при великих обертах назад і т.п.

Підкрутка – короткочасна допомога гімнастові при виконанні поворотів (тренер підштовхує гімнаста однією або двома руками по ходу повороту при сальто, прискорює обертальний рух).

Фіксація – тривала затримка гімнаста тренером у певній точці руху (тренер зупиняє рух гімнаста для корекції положення частин тіла («зупиняє час»), дає можливість гімнастові зорієнтуватися у просторі й виконати більш дрібні супутні дії окремими частинами тіла при фіксації інших частин тіла. Наприклад, тренер підхоплює гімнаста під живіт і стегна в момент повороту кругом на брусах і фіксує тіло у кінцевій позі, надаючи гімнастові можливість більш точно поставити руки в упор або стрибок назад на руки тренера із зупинкою у високому положенні й групуванням при освоєнні сальто назад).

Підтримка – короткочасна допомога при переміщенні гімнаста зверху вниз (тренер «зм'якшує» перехід гімнаста в вис або в упор на руках з більш високого упору, допомогою під груди, живіт або стегна, запобігає динамічному «удару» у крайніх нижніх положеннях амплітуди рухів, особливо пов'язаних з великим махом, спадом назад в вис із упору. Наприклад, підтримує гімнаста під живіт при переході зі стійки на руках на брусах в упор на руках, підтримує під спину при перевороті вперед в вис зі стійки на руках на кільцях і т.і.). Підтримка також надається тренером, коли учень знаходиться у статичному положенні (наприклад, у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях), особливо у випадку, коли спортсмен ще недостатньо використовує свої зусилля.

У практиці використовуються як окремі **прийоми**, так й їх **сполучення**.

Це **комбіновані прийоми й серійні прийоми**.

Прикладом **комбінованого** прийому може бути підштовхування з одночасною підкруткою і наступною підтримкою або фіксацією (підйом махом вперед на брусах з поворотом кругом: тренер підштовхує гімнаста з метою збільшити мах й одночасно сприяє повороту кругом, а після повороту підтримує під живіт, зм'якшуючи прихід на опору).

Серійні прийоми відповідно до побудови комбінації, з особливостями елементів, що її складають. Треба мати на увазі, що на першому етапі навчання попереднє уявлення про вправу нечітке, тому перші спроби виконання вправи треба особливо уважно контролювати.

Коли учень матиме чітке рухове відчуття, йому можна надати більшу самостійність у діях, але не послаблюючи при цьому контролю. Щоб гарантувати безпеку під час виконання вправ, необхідно завчасно **підготувати робоче місце**. Біля приладів необхідно покласти достатню кількість гімнастичних матів та уважно перевірити надійність усіх кріплень.

Особливу пильність треба проявляти під час виконання усієї комбінації багатоборства. Якщо учень вправу виконує з середніми і дрібними помилками, допомога значною мірою зменшується, але страховка має місце. Під час розучування нової вправи страховку можна вважати надійною лише тоді, коли перші спроби учні виконують на низьких приладах, де зручно надавати допомогу руками або використовувати різні пристосування.

На практиці використовують такі методичні прийоми:

1. На місце приземлення кладуть велику кількість гімнастичних матів, які зменшують висоту приземлення та гарантують гімнасту безпеку.
2. Складну і важку вправу спочатку виконують на приладах малої і середньої висоти (наприклад, низькі та середні бруси).
3. Вправу треба виконувати за допомогою різних пристосувань, які виключають або зменшують відчуття страху.

2.2. Основні вимоги до застосування прийомів страховки.

Застосування прийомів страховки у вирішальний момент є дуже важливою і відповідальною справою і вимагає від викладача постійного підвищення рівня його кваліфікації, вдосконалювання у прийомах страховки, застосування нових прийомів тощо, виходячи з таких принципів:

- пояснювати гімнасту способи дій при невдалому виконанні вправи (самостраховка);
- правильно вибрати місце, не заважаючи гімнасту виконувати вправи;
- змінювати своє місце залежно від форми і характеру вправ, що виконуються;
- вибрати правильний спосіб страховки і допомоги:
 - а) підтримувати гімнаста так, щоб не обмежувати його рухи;

б) тримати гімнаста за верхню частину плеча і тулуб, дуже рідко – за ноги;

в) під час виконання деяких вправ (сальто з перекладини і кілець, зіскок ноги нарізно з перекладини тощо) допомагати і страхувати повинні два чоловіки, а також слід застосовувати підвісні пояси.

- створювати умови для найкращого приземлення (застосовуючи мати);

- уникати дрібної опіки.

Для забезпечення ефективної допомоги або підтримки під час виконання вправ на приладах застосовують **різні способи захватів рук**, плеча тощо.

Попередній захват не завжди потрібний, але треба бути наготові до нього. Під час виконання висівів, упорів, розмахування, деяких зіскоків та інших вправ без перевертання гімнаста, захват може бути постійним і не змінюватись. Це – захват однією чи обома руками, при якому великі пальці тренера (вчителя) розміщені зверху. Там, де має місце перевертання гімнаста, захват руками під час руху змінюється; у багатьох випадках тренер підтримує під час виконання рухів гімнаста однією рукою зверху, іншою – знизу. Інколи доцільно застосовувати попередній захват, тоді великі пальці тренера спрямовані вниз (зіскок переверотом з кілець).

Самостраховка – дуже важливий елемент навчально-тренувального процесу гімнастів. Це здатність гімнаста своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Гімнаст може припинити або видозмінити вправу, щоб запобігти травмі або полегшити силу падіння під час зриву. Наприклад, під час виконання стійки на руках або плечах на брусах у випадку падіння вперед гімнаст має зробити перекид вперед, розводячи ноги нарізно.

ВАЖЛИВО ЗНАТИ. Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим легше гімнаст оволодіває прийомами самостраховки.

Кожен педагог з самого початку занять з гімнастики повинен виховувати в учнів навички самостраховки. Ці завдання успішно можна розв'язувати за допомогою **акробатичних вправ**. Треба навчити учнів впевнено робити перекид вперед і назад з будь-якого положення.

Це дає можливість під час невдалого виконання зіскоку або падіння полегшити приземлення, виконуючи перекид. Самостраховка відіграє особливо важливу роль на пізніх етапах навчально-тренувальної роботи, коли гімнаст виконує вправи самостійно.

3. ОСОБЛИВОСТІ СТРАХОВКИ І ДОПОМОГИ В ОКРЕМИХ ВИДАХ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА.

Процес оволодіння технікою гімнастичних вправ дуже складних. Кожен етап має бути збудований на відповідності рівневі розвитку рухових якостей спортсменів.

Викладаючи новий матеріал тренер має додержувати наступні вимог.

1. Логічне і дохідливе пояснення технічних основ вправи.
2. Вправа має бути посиљна для гімнаста.
3. Обов'язковий контроль за безпекою під час виконання вимог.

3.1. Вільні вправи.

У спортивній гімнастиці використовують координаційно-складні вільні вправи. Сучасні вільні вправи включають елементи та з'єднання усіх груп акробатичних стрибків. Складні комбінації переворотів та сальто з піруетом – найважчі у вільних вправах. Техніка виконання акробатичного стрибка залежить від наступного стрибка у комбінації. Складні елементи і з'єднання вивчають окремо, потім поєднують їх.

Вільні вправи відносяться до роботи субмаксимальної сили. Під час їх виконання потреба в кісній перевищує фактичну наявність (гіпоксемія), це приводить до швидкого стомлення.

Для надання надійної допомоги і страховки необхідно правильно визначити положення того, хто страхує. Неправильне розташування та невдало подана допомога іноді створює небезпеку як для гімнаста так і тренера.

Страховка на цьому виді багатоборства забезпечується:

А. знанням техніки вправи;

Б. швидкістю рухової реакції;

В. умінням швидко і правильно вибрати місце для страховки;

Г. умінням визначити найбільш доцільний момент для допомоги.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

Перекид вперед з упору присівши. Стати на одне коліно збоку від учня, однією рукою підтримати під спину біля ший. Нахилити голову, супроводжуючи рух рукою до закінчення перекату через спину. Іншою – підтримати під таз або коліно.

Перекид назад з упору присівши. Стати на одне коліно збоку від учня. У мить постановки рук (при перекаті назад) однією рукою підтримати під спину, піднімаючи її (для полегшення роботи рук), а іншою – під коліно.

Переворот вперед с двух ног. Стати збоку від гімнаста біля місця поштовху руками. Однією рукою підтримати під спину, а іншою – знизу за плечо. При падінні підтримати під живіт.



Сальто назад. В момент стрибка і першої половини оберту спочатку однією, а потім і другою рукою підтримувати під спину.



3.2. Вправи на гімнастичній колоді.

Вправи на колоді складаються з танцевальних елементів, стрибків, поворотів, статичних положень, перекидів, переворотів.

Допомога і страховка при виконанні вправ на колоді мають дуже велике значення. Особливо небезпечні падіння, які трапляються при неточних стрибках і поворотах. Найнебезпечніші падіння з ударами о колоду.

Виконання вправ на колодах різної висоти не тільки збагачує методичні прийоми в навчанні, але й створює сприятливіші умови для допомоги і страховки.

Прийоми страховки на цьому приладі мають наступні особливості.

При виконанні **наскоків** страхувати у місця відштовхування (біля містка), а потім перейти до місця приземлення на колоді.

При **зіскоках**, які виконуються поштовхом ніг, страхувати збоку і підтримувати гімнастку під спину;

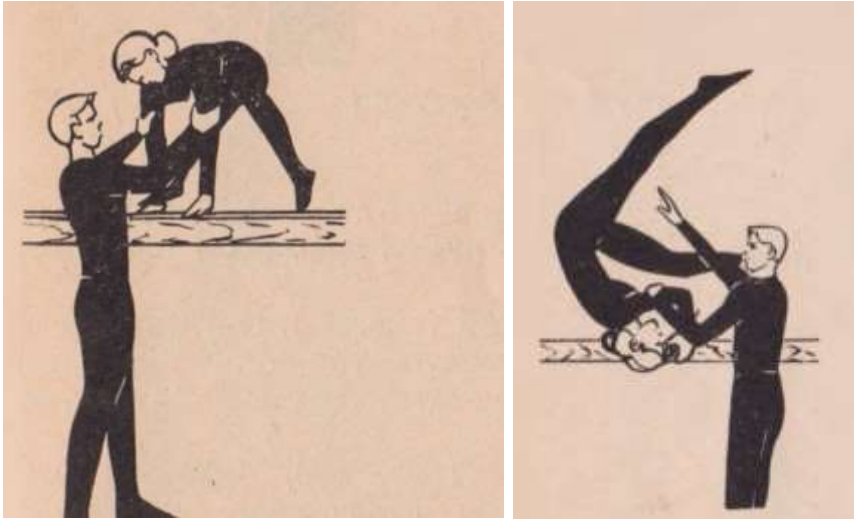
при зіскоках з упору присівши і на колінах тримати за руку і під живіт;

при перевороті в сторону стояти з боку спини і тримати за попереk;

при перевороті вперед однією рукою підтримувати під плече, іншою – в залежності від напрямку можливого падіння.



Під час виконання вправи на колоді тренер знаходиться поряд з гімнасткою з боку можливого падіння, щоб мати змогу при втраті рівноваги подати руку для опори.



Деякі прийоми страховки і допомоги: Зіскок переворотом вліво з поворотом на 90° (з кінця колоди). Стати лівим боком до кінця колоди. Лівою рукою підтримувати гімнастку за ліву руку вище ліктя, правою – під бік.

3.3.Перекладина

Вправи на перекладині дуже динамічні, їх виконують з великою амплітудою рухів. Найнебезпечніше положення гімнаста – момент проходження через вертикальне положення вниз. В цьому положенні гімнаст повинен докласти найбільше зусиль, щоб утримати себе на приладі. Вплив відцентрової сили під час виконання великих обертів у цьому положенні дорівнює чотириразовій вазі тіла спортсмена. В цьому положенні гімнаст докладає максимальне зусилля для утримання своєї ваги на перекладині.

Також небезпечні вправи, виконання яких пов'язане з відпусканням однієї руки (або двох) під час поворотів. При цьому різко збільшується навантаження на другу руку. Змінюється положення тіла щодо точки опори, переміщення буде в бік опорної руки.

Для виконання вправи з відпусканням однієї руки і надійнішої страховки можна рекомендувати кріплення опорної руки на грифі за допомогою петлі.

Перекладина – один з приладів гімнастичного багатоборства при якому при уважном спостереженні за захватом рук, є можливість помітити початок зриву спортсмена. Спочатку розслаблюються та повільно сповзають пальці рук з грифа перекладини. Щоб зафіксувати початкову стадію зриву, треба дуже пильно стежити за пальцями рук. Коли зміцніє почуття впевненості і зросте технічна майстерність спортсмена, необхідність спостереження за захватом відпаде.

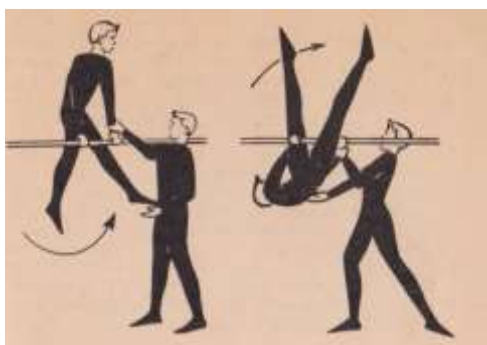
Прийоми страховки у цьому виді багатоборства спрямовані на попередження падіння на голову або прями руки. Для цього необхідно слідкувати за точністю виконання вправ, за правильністю проходження кожної фази руху, виконання хватів.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

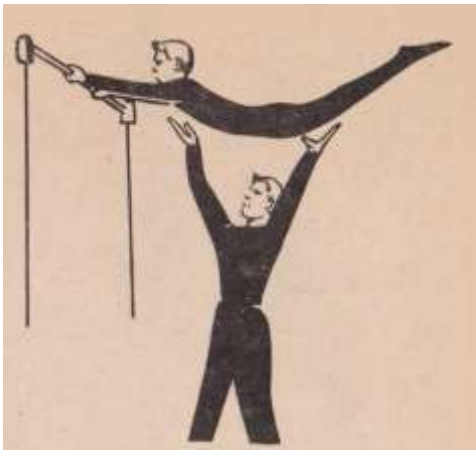
Підйом переверотом. Низька перекладина. Стати попереду перекладини збоку від гімнаста. Одну руку покласти на плече, іншу – під спину або біля задньої частини стегна. Як тільки ноги спортсмена перейдуть на перекладину, однією рукою підтримати їх, а іншою, взявши вище ліктя під груди, допомогти вийти в упор.

Підйом махом назад. Стати трохи позаду перекладини, збоку від гімнаста. Під час маху назад, підтримуючи під стегна, допомогти вийти в упор. Якщо спроба була невдала, і гімнаст повернеться в вис, підтримати за поперек обома руками або однією під спину. Неповний вихід в упор може супроводжуватися швидким опусканням у вис. Підтримкою обома руками за поперек зменшити швидкість. Якщо гімнаст пішов на оберт назад і виконав його, руками зупинити рух ніг, щоб зафіксувати закінчення оберту.

Оберт вперед однією. Низька перекладина. Стати позаду перекладини збоку від гімнаста. Однією рукою (під перекладиною), повернутою долонею назад, взяти за зап'ястя, а іншою в другій половині оберту – допомогти під спину вийти в упор. Якщо рух вперед під час оберту триває, рукою, яка знаходиться на зап'ясті, підтримати під плече і зупинити рух.

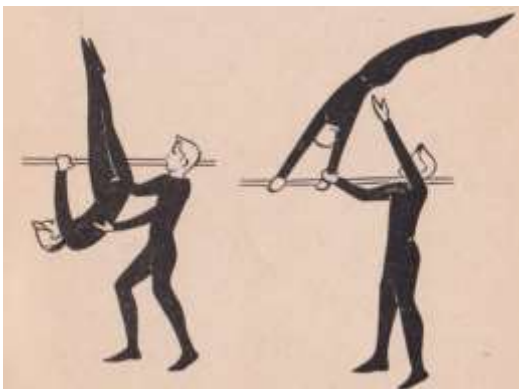


Підйом махом назад. Стати трохи позаду перекладини, збоку від гімнаста. Під час маху ззаду, підтримуючи під стегна, допомогти вийти в упор.



Зіскок махом вперед. Стати на відстані одного кроку попереду перекладини, збоку від гімнаста. Тренер повинен знати, що під час виконання зіскоку, падають переважно на спину. Отже, тренер повинен супроводжувати гімнаста до приземлення, а у разі невдалого виконання – підтримати під спину.

Зіскок дугою. Низька перекладина. Стати збоку від гімнаста, однією рукою взяти за зап'ястя, іншу покласти на плече. Це допоможе гімнасту правильно вийти з-під перекладини. Якщо спортсмен впевнений у своїх силах, тренер стає біля місця приземлення, збоку від гімнаста. Однією рукою тримає за зап'ястя, іншу ставить під спину біля поясу. Під час приземлення ще тримає за руку або бере ззаду обома руками за поперек. Із вису присівши на одній нозі, інша – над жердиною, махом однією підйом переворотом в упор на верхню жердину (в/ж).



3.4. Бруси різної висоти.

Відстань між двома різновисокими жердинами визначає характер і форму вправ, виконуваних на цьому приладі. Специфіка їх полягає в зміні положень спортсменки на нижній і верхній жердинах, тобто зміну висів і упорів. Технічні умови виконання ряду вправ примушують часто змінювати положення захвату за жердини.

Тут складні махові вправи з пересуванням згори вниз та знизу догори. Дуже складна техніка виконання зіскоків з вільним польотом. Вони складаються з двох фаз: максимального зльоту над снарядом і вільного польоту тіла до приземлення.

Під час виконання вправ на брусах різної висоти страховку і допомогу найчастіше додають руками, стоячи між жердинами, під верхньою жердиною або зовні біля ніжної. Ставши посередині брусів збоку від гімнастки. Однією рукою підтримувати її під плече, а іншою – під спину.

Зіскок кутом вліво – назад (з сиду кутом) обличчям до в/ж з поворотом праворуч – кругом. Стати позаду гімнастки, ліва рука – на попереку, права – на зап'ясті правої руки. Під час перемаху ногами і повороту вправо, ліва рука підтримує під спину, права – разом з рукою гімнастки відводиться убік.

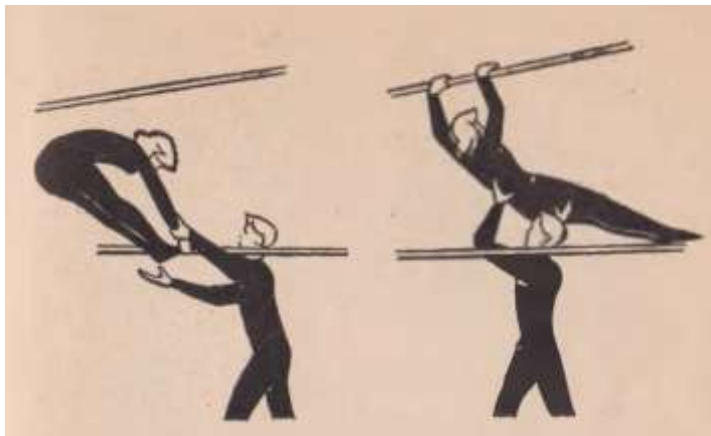
Із вису присівши на одній нозі, друга – над жердиною махом однією підйом перевертанням в упор на верхню жердину.



Підйом розгином на н/ж з перехватом на в/ж.



Підйом дугою з перехватом за в/ж і з упору стоячи зігнувшись на н/ж.



Оберт назад на зігнутих ногах.



3.5. Вправи на брусах.

Обсяг вправ на брусах надзвичайно різноманітний, вони досить складні.

Страхування і допомога при виконанні вправ поперек в основному зводиться до того. Щоб утримати гімнаста в висі або упорі, не допускаючи провалювання його між жердинами.

При виконанні розмахування на брусах особливу увагу слід звертати на переміщення плечей.

При виконанні **маху вперед** тренер одну руку ставить під таз, іншу – під плече ззаду; **маху назад** – одну руку під живіт, іншу під плече знизу під жердину.

При *перекидах* підтримка надається під спину знизу жердин.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

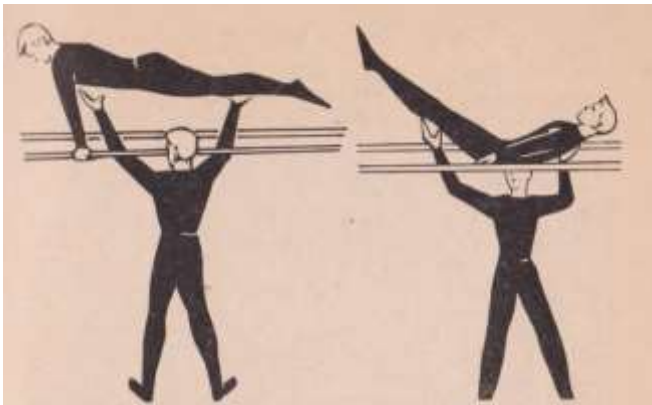
Підйом махом вперед з упору на передпліччях. Бруси низькі. Стати обличчям до брусів, однією рукою взяти гімнаста за руку біля плеча, а іншу провести під жердинами під спину, допомагаючи вийти в упор.

Підйом махом вперед з упору на руках. Бруси середні. Стати обличчям до брусів. Під час підйому гімнаста в упор підтримати його за руку вище ліктя, іншу руку підставити під спину (рука під жердинами), допомогти вийти в упор.

Підйом махом назад з упору на передпліччях. Бруси низькі. Стати обличчям до них. Однією рукою тримати гімнаста за руку біля плеча.

Підйом махом назад з упору на руках.

Стати обличчям до брусів. Коли спортсмен виконує мах з упору зігнувшись, однією рукою тренер бере гімнаста біля плеча, іншу – ставить до спини, біля попереку. Під час маху назад, однією рукою під груди, а іншою – під стегна, допомагають вийти в упор. Після підйому тримати гімнаста обома руками вище ліктя.



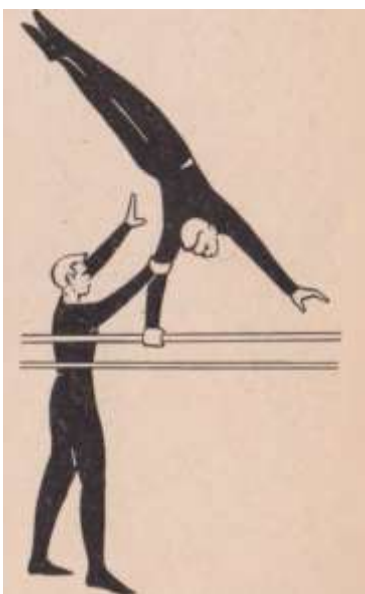
Підйом розгином з вису зігнувшись в упор. Стати обличчям до брусів. Страхувати однією рукою під спину біля ший, а іншою – за попереk і допомогти виконати вправу (руки під жердинами).

Махом вперед поворот кругом в упор.



Стійка на плечах. Стати обличчям до брусів, однією рукою підтримати під плече (або живіт), іншою – під спину (руки під жердинами).

Переворот убік (із стійки на руках поперек)



3.6. Вправи на кільцях.

Вправи на кільцях складаються з махових, силових та статичних елементів. Їх виконують на рухомій опорі. З одного боку рухомість полегшує оволодіння махів у висі, з другого- значно ускладнює виконання вправ в упорі. Махові елементи на кільцях складні, ніж силові елементи, яких значно більше.

Жоден з видів гімнастичного багатоборства не висуває таких вимог до силової підготовки гімнаста, як вправи на кільцях.

Вправи на кільцях виконуються на значній висоті. З одного боку це позитивно впливає на виховання сміливості, рішучості та орієнтування в безопорній фазі під час виконання зіскоків. З другого боку падіння з висоти може спричинитися до серйозних травм, тому треба дуже пильно стежити за спортсменом під час виконання вправи.

Зриви з кілець не часті, але дуже небезпечні, бо цей момент миттєвий.

В процесі навчання та тренування дуже широко використовують допомогу та інші методичні прийоми. Допомогу надають під час фіксації окремих положень, «проводки» руху, зупинки руху ніг у необхідному положенні та інше.

Тренер повинен чітко уявляти специфіку роботи на кільцях. Головне його місцеположення – на лінії кілець збоку.

При виконанні **викруту вперед**, тренер однією рукою супроводжує гімнаста під стегно, іншою – надає допомогу, підтримуючи під груди і злегка піднімаючи гімнаста.

При виконанні **викруту назад** – однією рукою допомагає під спину, піднімаючи гімнаста, іншою – зустрічає ноги.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

Вис прогнувшись.

Стати збоку від гімнаста. Однією рукою підтримати його під спину, а іншою – під плече. Починають навчання на низьких кільцях.



Підйом махом вперед. Стати під кільцями збоку від гімнаста. Однією рукою допомогти підтримуючи спину, для виходу в упор, а іншою – трохи пригальмувати рух махом вперед.



Вис зігнувшись. Стати збоку від гімнаста. Однією рукою підтримати його під спину біля шиї, а іншою – під таз.

Спад назад в вис зігнувшись. Стати збоку від гімнаста. Однією рукою підтримувати його під спину біля шиї, а іншою – під таз.

Підйом махом назад. Стати збоку від гімнаста. Допомогу надають одночасно обома руками: однією під живіт, іншою під стегна.

Зіскок махом вперед. Стати під кільцями збоку і трохи спереду від гімнаста. В момент зіскоку підтримати його однією рукою під спину, а іншою – під живіт.

Зіскок викрутом назад. Стати під кільцями збоку від гімнаста і у разі необхідності підтримати його однією рукою під спину, а іншою під груди.

Зіскок переворотом ноги нарізно. Стати збоку від гімнаста, трохи спереду від місця приземлення. У разі необхідності підтримати під груди або спину, залежно від характеру польоту та приземлення.

3.7. Опорний стрибок

Під час виконання опорних стрибків, особливо на початку навчання страхівка і допомога найчастіше взаємно пов'язані. Допомагаючи гімнасту виконувати вправу, тренер разом з цим страхує його від падіння. Переважну більшість пошкоджень під час виконання стрибків утримують з-за несистематичного засвоєння техніки виконання вправи, не мають знань основ страхівки. Призводить до небезпеки й несправність приладу, невірне укладання гімнастичних матів.

Самостраховка в опорних стрибках має дуже велике значення, для прийняття рішення в розпорядженні гімнаста є тільки частка секунди. Іноді страховка має більше психологічне, ніж практичне значення.

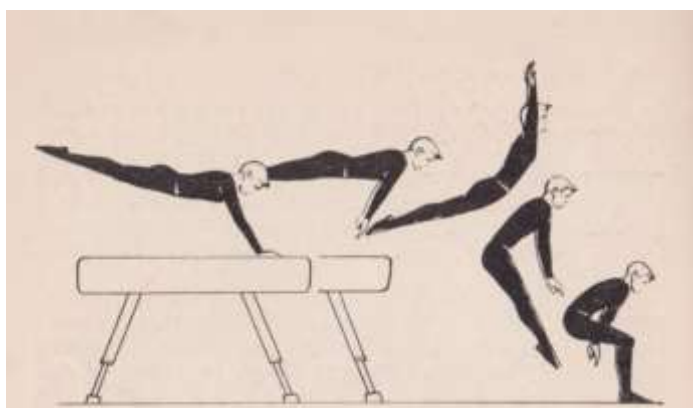
Стрибки можна поділити на стрибки льотом (без перевероту через голову) і стрибки з переверотом. Будь-який переверот — це обертання в повітрі на 180 градусів. Відповідно, якщо к перевероту додається сальто, то виходить поворот в повітрі на 540 градусів навколо поздовжньої осі. Всі сальто, виконувані після переверотів, будуть полуторними.

Надання допомоги під час виконання стрибків дає можливість зекономити силу спортсмена. Це сприяє збільшенню працездатності в тренувальному процесі.

Основні прийоми страховки при стрибках ноги нарізно, зігнувши ноги, зігнувшись: тренер стоїть попереду коня і трохи збоку від місця приземлення, підтримуючи гімнаста або двома руками за плече, або однією рукою за передпліччя, іншою – за плечо або під груди. Особливу увагу слід приділяти розбігу і відштовхуванню, тому що від цих компонентів залежить успіх виконання вправи.

Стрибки прямого типу – найбільш старий тип вправ. Це можуть бути як самі елементарні вправи для новачка (стрибок ноги нарізно через козла), так і набагато більш складні й важкі стрибки з елементами «льоту». Визначальна структурно-технічна особливість вправ цього типу – зміна напрямку обертання тіла при відштовхуванні руками (з контробертанням); це істотно ускладнює труднощі виконання другої польотної фази. Це, наприклад, гладкий стрибок льотом, стрибок льотом з поворотом на 360° або дотепер нереалізований, але здійснений стрибок льотом й сальто назад.

«Льот». Стрибок поштовхом об дальню частину «коня», з фазою польоту. Страховка виконується під час поштовху руками, або при приземленні спортсмена, підтримуючи під груди.



Стрибок зігнувшись поштовхом об дальню частину «коня».

Стати за приладом біля місця приземлення. При невдалому виконанні підтримати під руку вище ліктьового суглобу, або під груди.



РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Айунц В.І., Мельничук Д.В. Основи викладання гімнастики: навч посіб., вид. Житомирського державного університету імені І.Франка, 2010. 76с.
1. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: навч.посіб. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Харків: ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.
4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Харків.: ОВС, 2008 Т. 2. 446 с.
5. Собенко П.Страховка і допомога в спортивній гімнастиці, посібник, вид. «Здоров'я», Київ, 1969. 70с.

Інформаційні ресурси в інтернеті:

- 1.library@pnpu.edu.ua
- 2.<https://www.livelib.ru/selection/15039-sportivnaya-gimnastika>
- 3.http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/kniga_sportivnaja_gimnastika_programa
4. http://fizkult-ura.ru/sport_gymnastics