

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.

ВПРАВИ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА

**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:796.41:796.012.6:796.093.61/64(072)

Б 81

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

РЕЦЕНЗЕНТИ:

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) «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2021.34с.

У методичних рекомендаціях розглянуті загальні основи техніки виконання вправ на приладах гімнастичного багатоборства та методика навчання гімнастичних вправ.

Рекомендовано для використання в процесі навчання та самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт) для вирішення фахових завдань, що і є метою вивчення даної навчальної дисципліни. 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. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЛАДІВ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА.....	5.
2. ВПРАВИ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА.....	9.
2.1.Акробатичні вправи.....	9.
2.2. Вільні вправи.....	13.
2.3. Вправи на коні.....	14.
2.4. Вправи на перекладині.....	16.
2.5. Вправи на брусах.....	19.
2.6. Вправи на брусах різної висоти.....	21.
2.7. Вправи на колоді.....	23.
2.8.Опорний стрибок.....	24.
2.9. Вправи на кільцях.....	26.
3. СЛОВНИК ОСНОВНИХ ГІМНАСТИЧНИХ ТЕРМІНІВ	29.
4. ПРАВИЛА Й ФОРМИ ЗАПISУ ВПРАВ.....	31.
5. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	34.

ВСТУП.

Спортивна гімнастика – один з найбільш популярних видів спорту, в якому складнокоординаційні дії виконуються у відносно постійних умовах з оцінкою майстерності спортсмена за критеріями важкості програми, її композиції, якості виконання.

До гімнастичних елементів відносять вправи гімнастики, які складають основу змагальних комбінацій спортивної гімнастики – це вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи, опорні стрибки.

Обсяг вправ з кожним роком постійно збільшується, їх складність зростає. За останні роки техніка вправ на гімнастичних снарядах прогресує швидкими темпами і піднімається на вищій щабель майстерності. Штучно створені вправи на гімнастичних снарядах і акробатичні вправи створюють гарні передумови до швидкого оволодіння усяким новим рухом.

Ніякі інші засоби гімнастики не можуть забезпечити такого розвитку і зміцнення м'язового і зв'язкового апаратів рук і тулуба, як вправи на приладах і акробатика. Різні обертання, оберти, перевертання, виси і упори, стійки і рівноваги вельми корисні для тренування вестибулярного апарату, сприяють розвитку сміливості і рішучості, виховують вміння орієнтуватися в несподіваній обстановці.

В основі техніки гімнастичних вправ лежать закони механіки, анатомо-фізіологічні та психологічні властивості особистості гімнаста. Закони механіки пояснюють, як в рухах гімнаста переміщуються окремі ланки тіла в цілому під дією зовнішніх і внутрішніх сил. Анатомо-фізіологічні і психологічні властивості пояснюють, як відтворюється техніка вправи в рухах гімнаста. Анатомічна будова людського тіла дозволяє виконувати найрізноманітніші за формою і складності вправи. До того ж сам м'яз являє собою дуже складний двигун і в той же час орган почуттів, здатний працювати в широкому діапазоні режимів. Інформацією і енергією рухову діяльність забезпечують всі інші органи і системи організму. Керує цією складною динамічною системою людський мозок, що нараховує сотні мільярдів нервових клітин - нейронів.

Цілеспрямована підготовка гімнастів будується на основі застосування типових для даного виду спорту засобів і методів технічної, фізичної та психологічної підготовки. Виділяють також ще один компонент підготовки - теоретичну підготовку. Тільки поєднання цих основних видів підготовки забезпечує повноцінний розвиток і виховання специфічних рухових навичок і якостей, характерних для гімнастики.

I. Характеристика приладів гімнастичного багатоборства.

Чоловіча спортивна гімнастика складається у демонстрації спортивної програми на шести видах багатоборства (гімнастичних приладах): вільні вправи, вправи на перекладині, паралельних брусах, кільцях, гімнастичному коні та опорного стрибка.

Програма сучасної жіночої спортивної гімнастики складається із чотирьох видів: вільні вправи, бруса різної висоти, колода та опорний стрибок.

Перекладина. Являє собою сталевий стрижень довжиною 2400мм, діаметр- 28 мм.



Бруса (паралельні). Дві паралельні жердини довжиною 3500мм. Жердина виготовлена з твердих порід дерева, усередині якої знаходиться металевий прут.



Бруса різної висоти (жіноче багатоборство). Високі та низькі стійки, з'єднанні попарно механізмами розведення.

Висота низької жердини – 130-150см, верхньої – 190-240см.



Колода гімнастична. Спортивний прилад для жінок. Воно складається з дерев'яного бруса, встановленого на двох металевих опорах. Довжина колоди 5000мм, ширина робочої поверхні складає 100 мм.



Кільця. Являє собою два кільця, підвішені на поперечині на тросах, відстань між якими становить 0,5 м. Внутрішній діаметр кільця- 180мм, а товщина 28мм. Висота нижньої частини кільця від поверхні гімнастичних матів є 275см, точка підвісу становить – 575см.



Кінь (гімнастичний). Має корпус довжиною 1600мм , ширину- 350мм, висоту – 280мм. Корпус гімнастичного коня встановлений на металевих опорах.



Вільні вправи. Вільні вправи виконуються на гімнастичному килимі — квадратному помості, розмірами 12 на 12 м. Вільні вправи тривають, зазвичай, 70 секунд у чоловіків і 90 секунд у жінок.

Жіночі вільні вправи — єдиний вид програми спортивної гімнастики, що виконується під музику.

Вільні вправи включають у себе поєднання акробатичних елементів (акробатична зв'язка), хореографічну підготовку, статичні вправи, рівновагу.

Опорний стрибок. За правилами Міжнародної федерації гімнастики, висота снаряда — 135 см від поверхні підлоги. Приблизна довжина доріжки розбігу — 25 метрів, ширина — 1 метр. Висота пружного містка — 20 см.

При виконанні опорного стрибка спортсмен виконує розбіг, здійснює стрибок, за допомогою спеціального похилого пружного містка , у ході якого повинен зробити додаткове відштовхування від снаряда (це може бути гімнастичний кінь або спеціальний снаряд). В ході стрибка спортсмен здійснює додаткові акробатичні елементи в повітрі (сальто, піруети, обертання і ін.)

ДОПОМІЖНІ ТРЕНУВАЛЬНІ ПРИЛАДИ ТА ГІМНАСТИЧНЕ ОБЛАДНАННЯ.

Мати гімнастичні використовують для пом'якшення удару при виконанні стрибків з снарядів. Оболонки матів шують з бавовняних тканин, льняного полотна, парусини. Як набивання використовують вату, вичіски, поролон, губчасту гуму. Чохли для матів шують зі штучної шкіри. Виготовляють мати двох типорозмірів 2000 x1250 мм і 2000 x 1000 мм; товщина їх не повинна перевищувати 65 мм.

В даний час для тренувань, дитячих і юнацьких змагань зі спортивної гімнастики використовують поролонові мати товщиною 200 мм, однак для виконання вправ на змаганнях для дорослих поролоновими матами користуватися не дозволяється.

Козел гімнастичний має таку ж конструкцію, що і гімнастичний кінь: він відрізняється довжиною - 670 мм. Вони бувають стрибкові і махові; використовують їх для тренування в шкільних спортивних залах.



Місток гімнастичний застосовують для опорних стрибків, вправ на колоді і брусах. Гімнастичний місток підкидної підсилює відштовхування й забезпечує спортсменові подолання більш значної відстані, ніж при виконанні вправи із твердої поверхні. Складається він з жорстко пов'язаних між собою підстави і платформи, що має вигнуту форму. Між підставою і платформою встановлюється пружина. Всі деталі містка виготовляють з високоякісної фанери. Платформа має настил з рифленою гуми.



Гімнастичний грибок, зручний і доступний тренажер для відпрацювання багатьох вправ – оборотів, кіл двома й кіл Деласала, махових вправ. Його користь відчувається в будь-якому віці, особливо для дітей, у яких це пристосування розвиває координацію й орієнтацію в просторі.



Також в організації та проведенні тренувальних занять використовують батут, акробатичну доріжку, гімнастичні стійки, гімнастичний канат для лазіння, гімнастичні лави, навісне обладнання для шведської стінки.

II. ВПРАВИ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА

2.1. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

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

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 обертового руху (оберт вперед, назад, в сторону). Ступінь оберту по сальто, ступінь повороту тіла у без опорному положенні. Основною ознакою по якій акробатичні стрибки відносяться до тієї або іншої групи є зміст дій гімнаста у безопорних фазах:

- прості;
- комбіновані.

Групування. Підготовча вправа для вивчення перекатів, сальто, перекидів. Його виконують з різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині.

Перекат. Перекат – рух тіла з послідовним доторканням до підлоги без перевертання через голову. Використовують як підготовчу вправу під час навчання перекиду. Виконуються вперед, назад, вліво, вправо.

Перекиди

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



Послідовність навчання:

1. Групування з різних вихідних положень.
2. Перекати з різних вихідних положень.
3. Перекид вперед з допомогою.
4. Перекид вперед самостійно.
5. Виконання з нахиленої площини.

Стійки

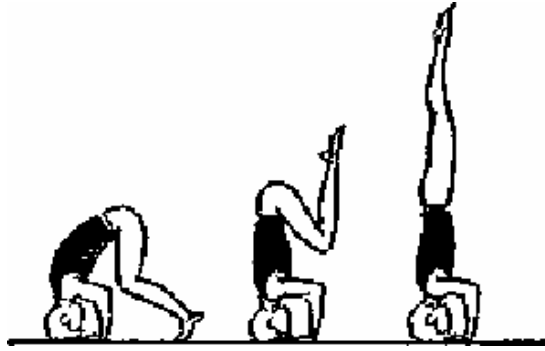
Стійка на лопатках. З вихідного положення лежачи на спині, руки вниз, долоні на підлозі, підняти ноги і таз вгору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під спину. Стійку на лопатках можна виконувати з упору присівши перекатом назад, із сиду з прямими ногами перекатом назад.

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

Послідовність навчання:

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

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

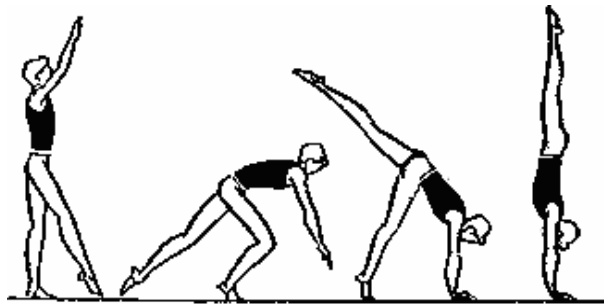


Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за гомілки до вертикального положення.

Послідовність навчання:

1. Сійка на голові в групуванні.
2. Сійка махом однієї і поштовхом другою з опорою ногами.
3. Сійка з допомогою (підтримка).
4. Самостійне виконання.

Сійка на руках. Вертикальне положення гімнаста, ногами догори.



Послідовність навчання:

1. Сійка на лопатках.
2. Сійка на голові з упором руками.
3. Сійка на руках біля стінки з опорою однією або двома ногами.
4. Сійка на руках з допомогою.

Перевороти

Переворот- обертальні рухи тіла з повним перевертанням і проміжної опорою.

Дана підгрупа включає в себе наступні різновиди:

- а) власне перевороти з фазою польоту (однією або двома). Виконуються вперед, назад, з розбігу і з місця;
- б) перевороти колесом з послідовною опорою кожною рукою і ногою без фази польоту. Виконуються вперед, назад і в сторони

в) перекидання, що характеризуються повільним, рівномірним обертанням тіла з одночасною опорою руками, рукою, без фази польоту.

Виконуються вперед і назад з варіюванням вихідних і кінцевих положень.

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

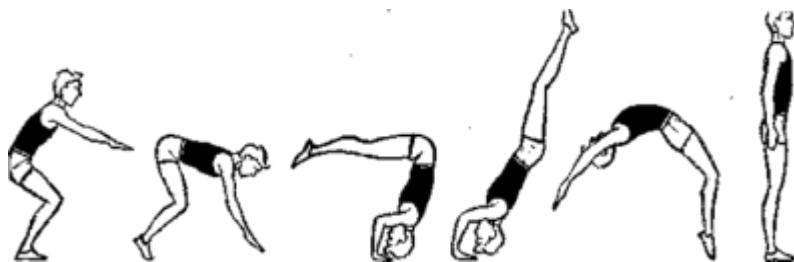


Страхування і допомога. Стоячи позаду, схресним хватом допомогти перевернутися через стійку на руках.

Послідовність навчання:

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

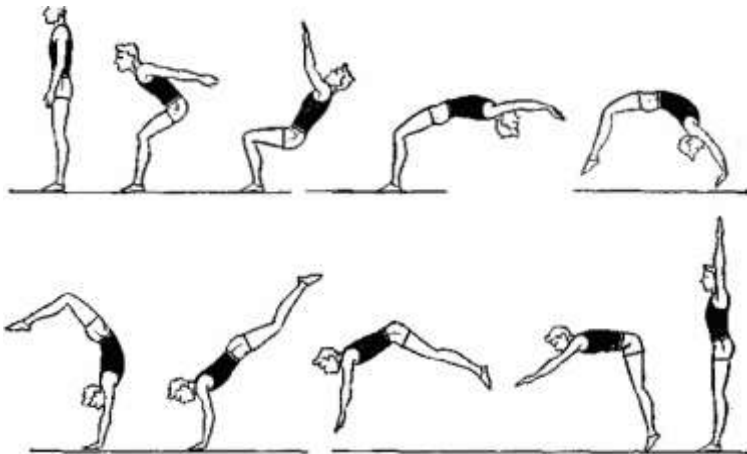
Переворот з голови.



Переворот з поворотом (рондат).



Переворот назад (фляк).



Сальто вперед в угрупуванні (переднє сальто).



Сальто назад в угрупуванні.



2.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.
- **Переكاتи** — 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 точно положення тіла на протязі 1-2 сек.

3. ВПРАВИ НА КОНІ.

Усі вправи на коні поділяються на два основних класи: **кругові і маятниковоподібні 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.

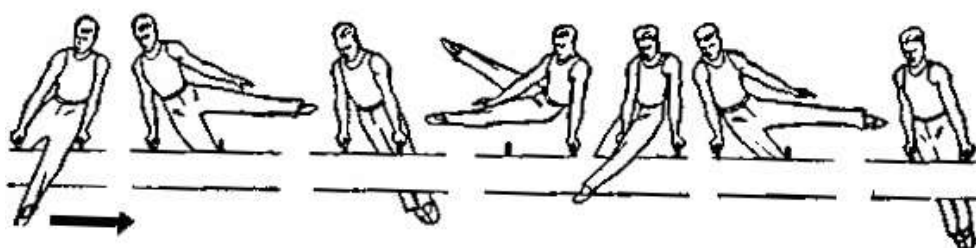
При складанні системи технічної підготовки гімнаста слід керуватися структурною подібністю і дотримуватися заданого порядку:

- спочатку вивчають основні (профілюючі) рухи, які допоможуть швидше зрозуміти закономірності техніки всіх наступних рухів тієї ж структури;
 - круги обома ногами і маятниковоподібні махи розучують паралельно, але в різних частинах заняття чи навіть у різних заняттях: спочатку тільки махи, а потім тільки круги або у зворотному порядку;

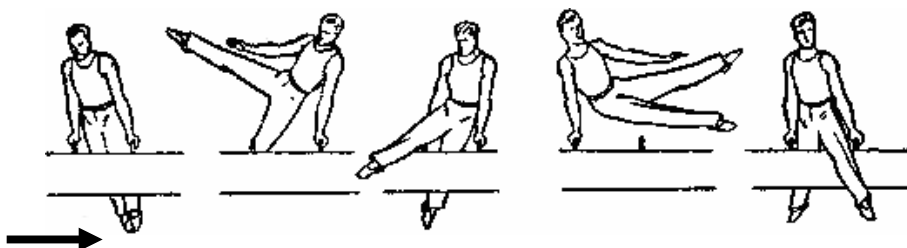
Коло правою (однойменно).



Коло лівою вправо (різнойменний).

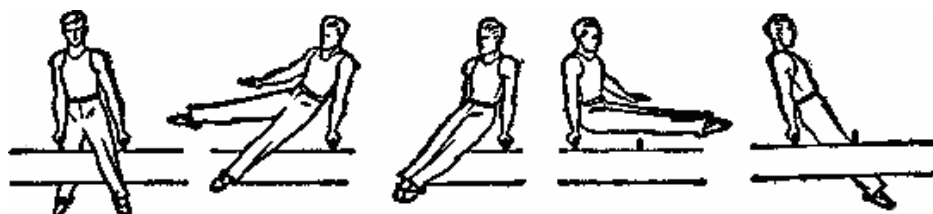


Пряме схрещення вліво.

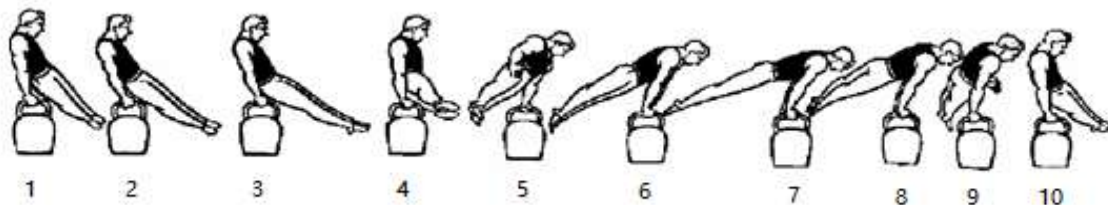


- після надійного оволодіння технікою рухів обох структур вивчають переходи від махів до кругів і навпаки.

Зіскок кутом вліво-назад з упору ззаду.



Коло двома ногами поздовжньо.



4.ВПРАВИ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

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 амплитудою – одне із найважливіших завдань тренування на перекладині.

Вис - основне робоче положення на перекладині, при якому необхідно досягти максимально можливого відтягування усіх ланок тіла від опори.

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

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

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

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

Послідовність навчання:

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

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

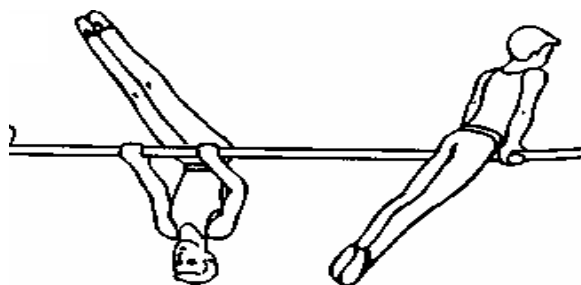
Страхування і допомога. Стоячи збоку-спереду перекладини, однією рукою тримати за плече, а другою допомагати, підштовхуючи під стегно протилежної ноги.

Послідовність навчання:

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

Підйом

Підйом переворотом з вису. З положення вису згинаючи руки виконати оберт через перекладину, в положення упор.

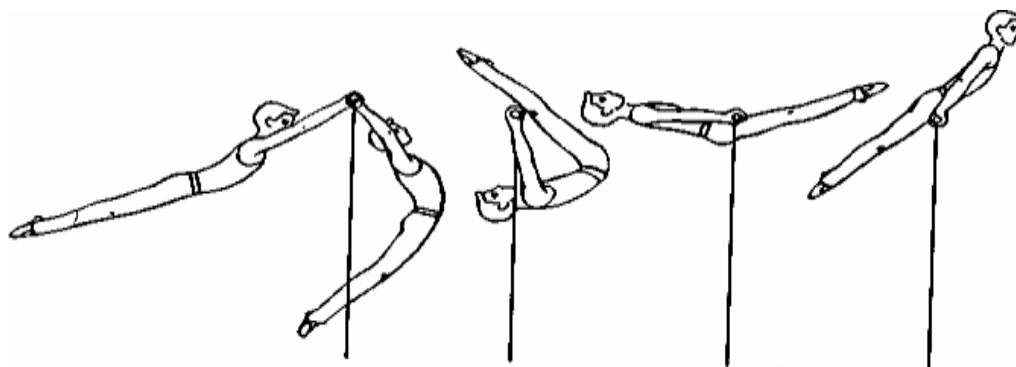


Страховання і допомога. Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під поперек, другою під спину, допомогти вийти в упор. В упорі, коли піднімаються плечі, допомогти, тримаючи на ноги.

Послідовність навчання:

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

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



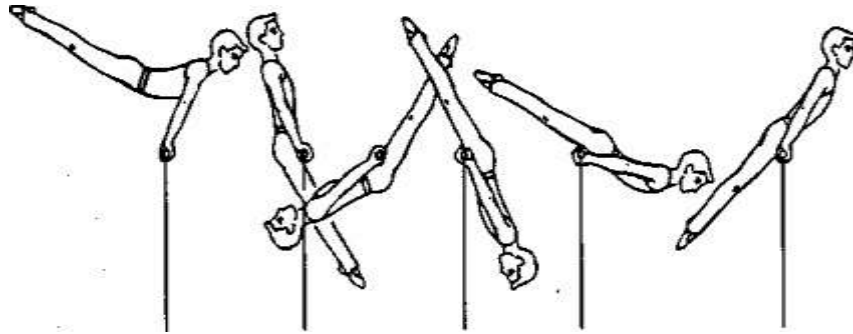
Страховання і допомога: Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою під стегно, допомогти зробити підйом.

Послідовність навчання:

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

Оберти

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



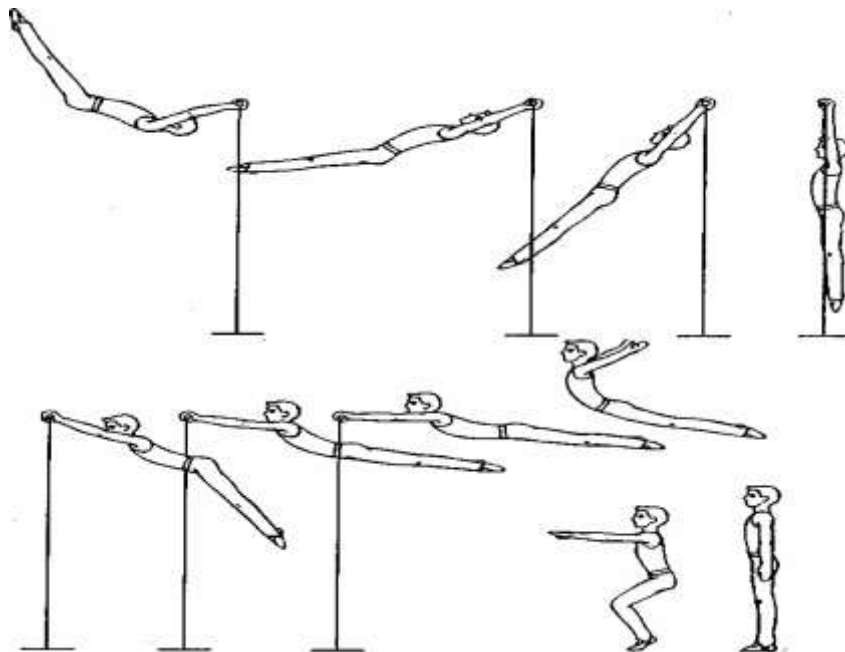
Страхування і допомога. Стоячи збоку-спереду однією рукою тримати за руку, другою під спину. Тіло під час обертут не згинати.

Послідовність навчання:

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

Зіскоки

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



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

Послідовність навчання:

1. Навчити робити високий відмах згинаючись та розгинаючись в упорі.
2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.

3. Зіскок махом назад з упору.

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

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

Послідовність навчання:

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

5.ВПРАВИ НА БРУСАХ.

Найхарактернішими видами вправ на брусах є рухи великим махом в упорі, упорі на руках та рухи розгином різних видів. Вправи на брусах є ефективним засобом розвитку сили м'язів рук і тулуба, спритності, формування прикладних і спортивних навичок.

Вправи виконуються поздовжньо і поперек, на одній і двох жердинах, в середині, і на кінцівках жердин, обличчям всередину і назовні, виконуються махом вперед і назад, розгином махом вперед і назад, з місця, над жердинами і під жердинами, з поворотами, з перемахами, у вигляді підйомів і спадів, обертів і переворотів, перекидів, стійок і зіскоків і т.д. Для успішного оволодіння вправами на брусах учень повинен спочатку оволодіти правильною технічною поставою в упорах і висах і додатковими рухами у плечових суглобах, при прискоренні махових рухів і відштовхуванні від жердини у підйомах, поворотах і сальто.

Безопорні рухи на брусах - це майже всі зіскоки; тривалість польоту при сальто в упорі і подібні рухи не перевищують 0,2...0,3 с.

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.

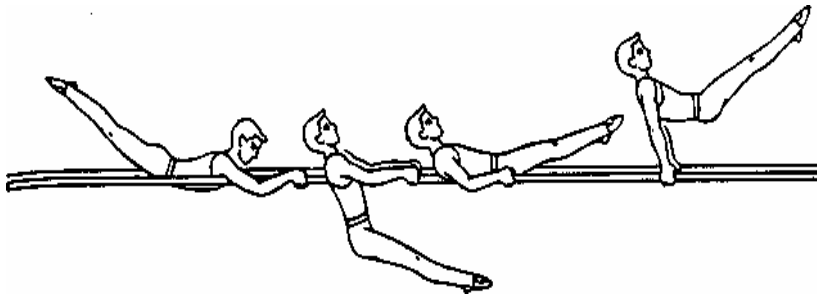
Умови роботи на брусах дозволяють з успіхом використовувати прийом "проводки" по руху, який поєднує в собі ознаки цілісного методу і методу розчленування: зберігаючи цілісну координацію рухів, гімнаст, завдяки спрямованій допомозі, спрощує завдання, рухаючись на різко зниженій швидкості і при відсутності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

Початкова підготовка допускає переважно передусім рухи в упорах, у тому числі в статичному положенні.

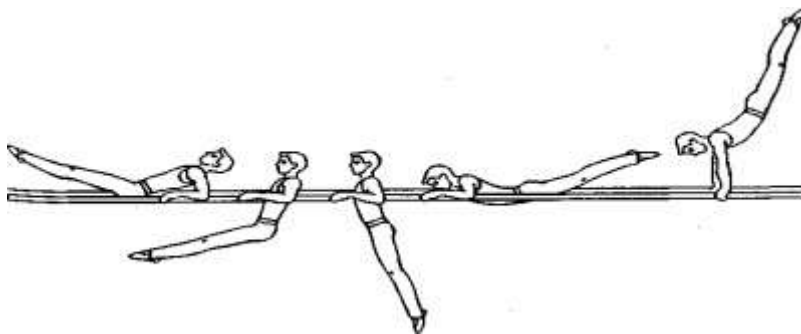
Основними базовими елементами на брусах (у напрямку наростання складності) є:

- упор і розмахування в ньому;
- упор на руках і вихід у положення сидіти ноги 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.

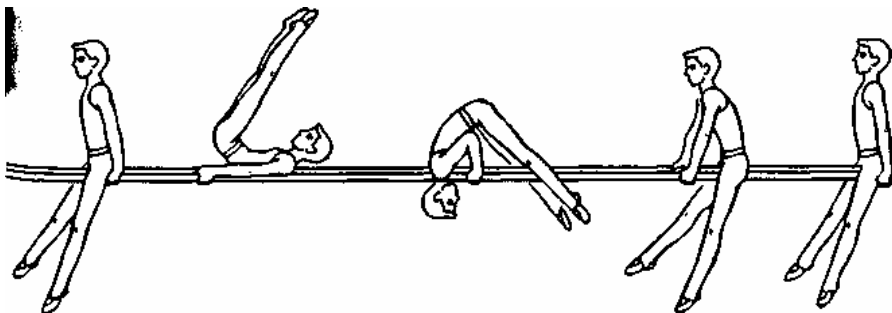
Підйом махом уперед.



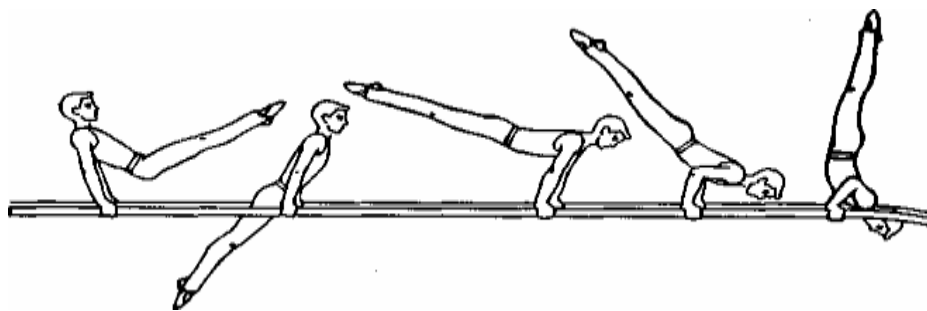
Підйом махом назад.



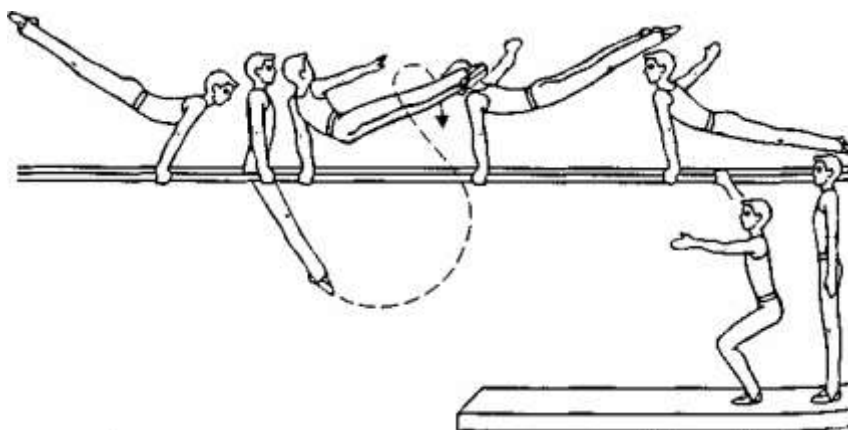
Перекид уперед з положення сидячи ноги нарізно.



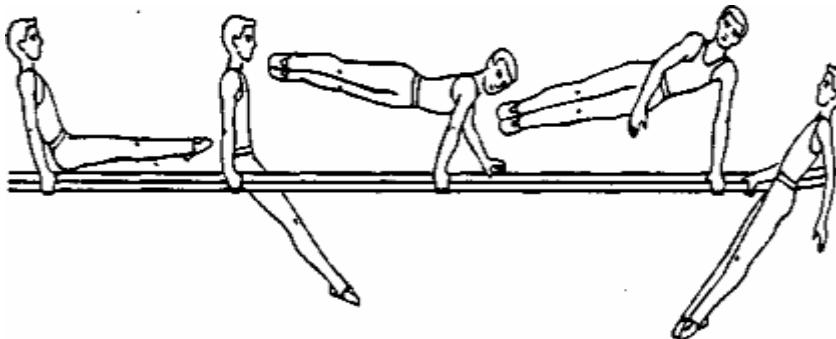
Стійка на плечах.



Зіскок кутом вправо з поворотом ліворуч кругом.



Зіскок махом назад вправо з поворотом направо кругом.



6. 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.

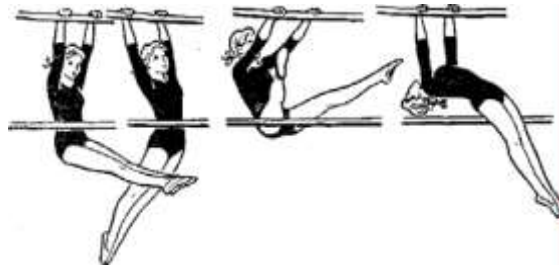
Маховий характер вправ потребує вміння правильно використовувати сили інерції, докладати фізичні зусилля в потрібний момент руху.

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.

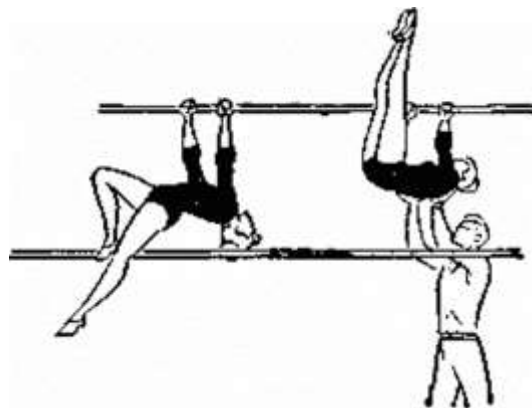
Основи техніки виконання махових елементів схожі з вправами на перекладині за біомеханічною структурою.

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.

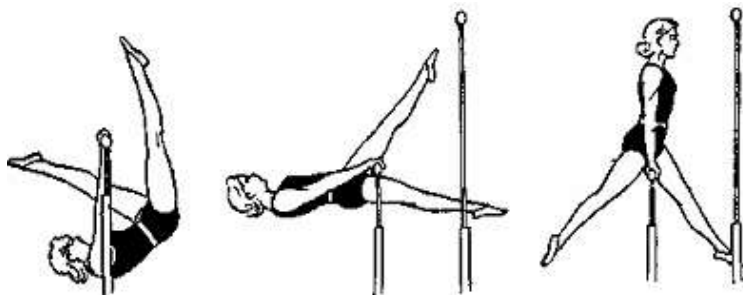
З розмахування згинаннями з вису на верхній жердині перемах ноги нарізно у вис лежачи на нижній.



Підйом переворотом в упор на верхню жердину.



З упору ноги нарізно правою (лівою) на нижній жердині спад назад у вис зігнувшись і підйом правої (лівої).



7. 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 розміщений 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.

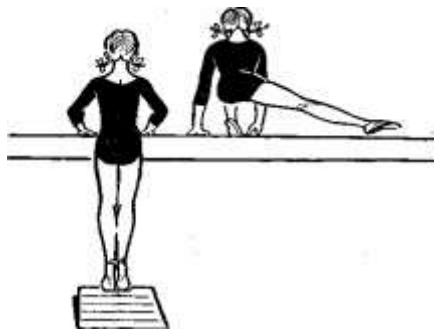
Від занять на цьому приладі у гімнасток удосконалюється функція вестибулярного апарату, поліпшується орієнтування в просторі, розвивається пропріорецептивна і тактильна чутливість, виховуються сміливість і спритність.

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.

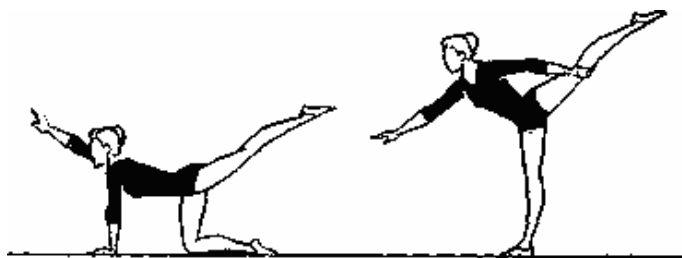
При заняттях на колоді слід продумати страхування, бо кожне падіння, як правило, викликає сильну захисну реакцію. Страхування при навчанні не повинне бути тривалим, бо це виховує у гімнасток невпевненість, обмежує амплітуду й волю рухів.

Підскок в упор присівши на лівій, праву в сторону.



Рівновага на правій (лівій).

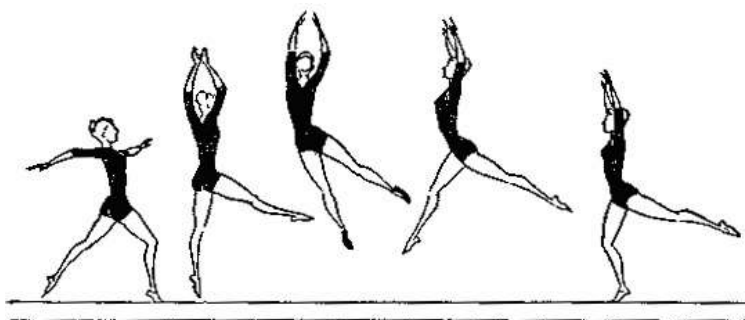
Рівноваги - це група статичних елементів, складність яких полягає в нерухомому утриманні точного положення тіла (пози) на зменшеній площі опори, де істотну роль грає балансування.



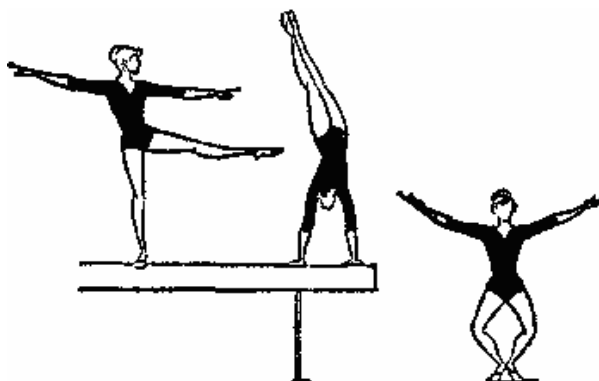
Одноименный оберт кругом.



Перекидний стрибок.



Зіскок обертом в сторону з кінця колоди.



8. ОПОРНИЙ СТРИБОК.

Цей вид спортивного багатоборства належить до стрибкових акробатичних вправ. Ця група вправ характеризується активним енергійним відходом від опори, наявність безопорної фази і фази приземлення.

Прямі- 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).

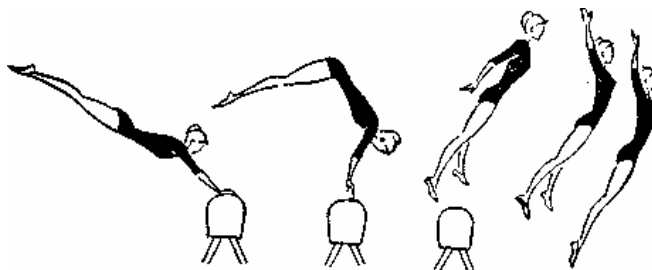
Бокові стрибки: боком, кутом прогнувшись, вони мають прикладне і допоміжне значення.

Для полегшення вивчення основ техніки і аналізу стрибків кожен з них ділиться на наступні фази: розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками, приземлення. Неправильне виконання хоча б однієї з перерахованих фаз негативно позначається на якості виконання стрибка в цілому.

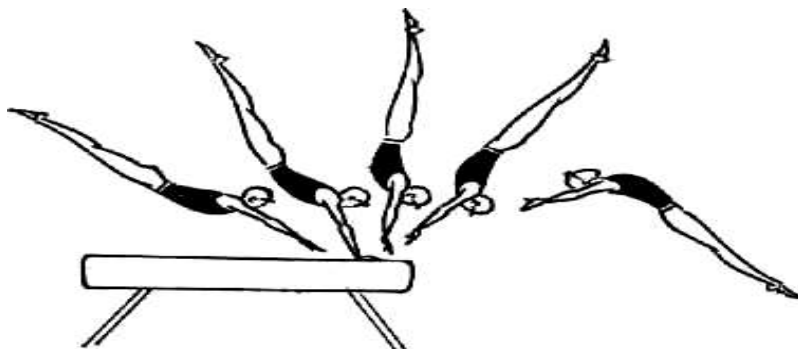
Стрибок ноги нарізно через коня в довжину.



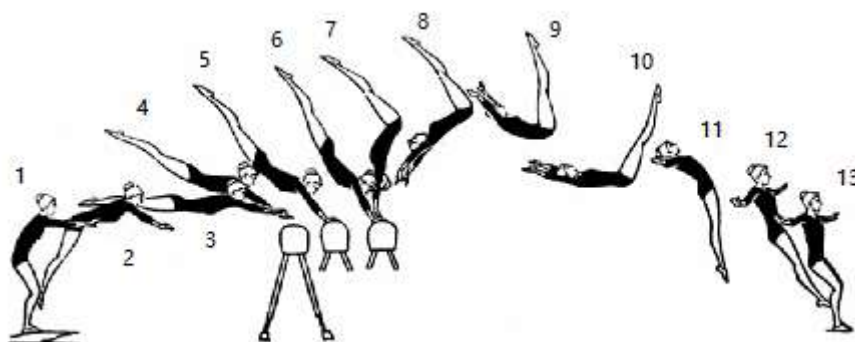
Стрибок ноги нарізно через коня в ширину.



Стрибок переверотом (чоловіки).



Стрибок переверотом вперед згинаючись - розгинаючись через коня в ширину (жінки).



9. ВПРАВИ НА КІЛЬЦЯХ.

Вправи на кільцях мають специфіку, що обумовлена конструкцією приладу. Впорівнянні 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.

Загальний центр тяжкості (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.

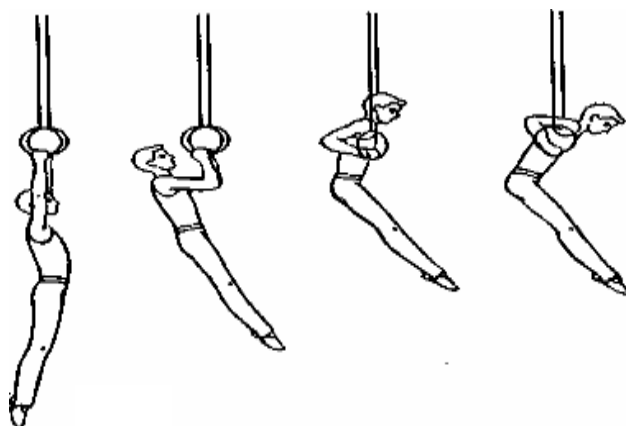
На початковій стадії вивчення вправ на кільцях гімнасти повинні оволодіти основними положеннями (позами): розмахування і різні переходи із статичних положень у махові і навпаки;

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

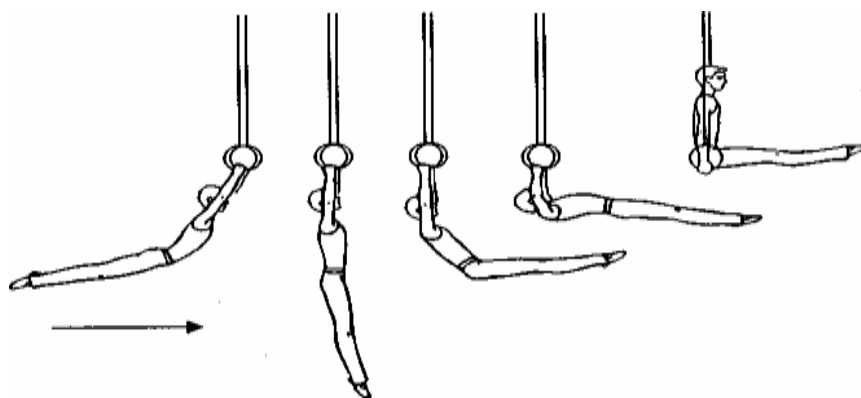
Початкова та базова підготовка включає такі елементи:

- 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).

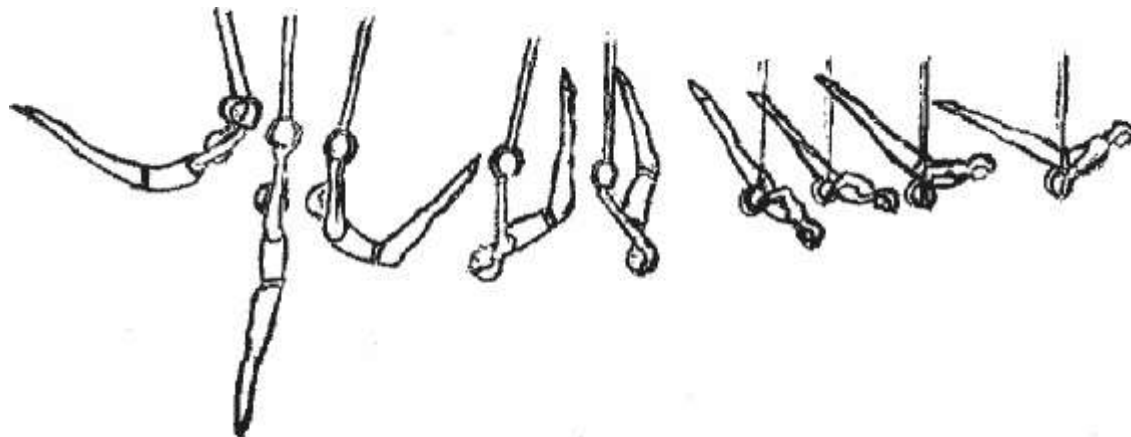
Підйом силою одночасно.



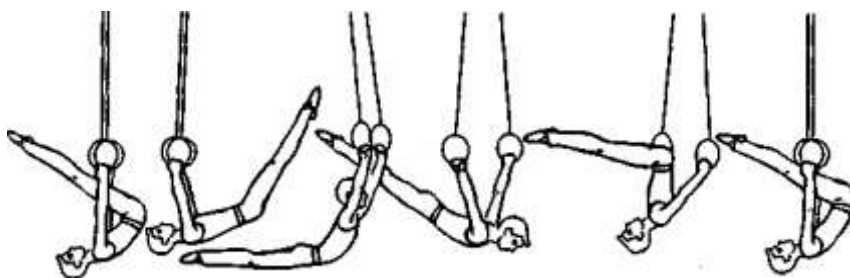
Підйом махом уперед.



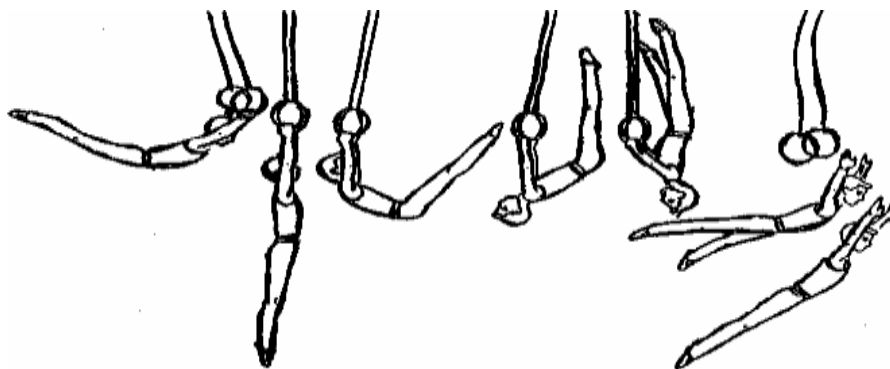
Підйом переворотом в упор.



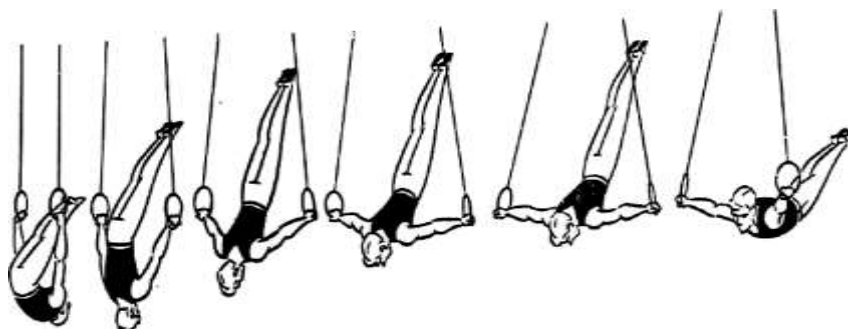
Викрут уперед зігнувшись.



Зіскок ноги нарізно.



Викрут назад.



3.СЛОВНИК ОСНОВНИХ ГІМНАСТИЧНИХ ТЕРМІНІВ .

ВПРАВИ НА СНАРЯДАХ

Хват – спосіб, за допомогою якого гімнаст тримається за снаряд (зверху, знизу, зворотній та їх різновиди);

Вис – положення гімнаста на снаряді, коли точка опори вище ЦВТ (вис присівши, стоячи, змішаний вис і т.п.); коли точка опори вище плечової вісі;

Упор – положення гімнаста на снаряді. Коли точка опори нижче або на рівні з ЦВТ; коли точка опори на рівні або нижче плечової вісі (прості та змішані).

Сід – положення гімнаста з додатковою опорою (сід на стегні, сід ноги нарізно – на колоді, сід ноги нарізно на брусах).

Початок вправи визначається термінами:

Зі стрибка, поштовхом, силою, з упору, з вису і т.п.

Підйом – перехід в упор є вису, або упору, що був нижче;

Спад – перехід з упору в вис, або упор, що нижче. Повільний спад прийнято називати опусканням;

Оберт – коловий обертальний рух навколо вісі снаряда;

Поворот – обертальний рух тіла навколо вертикальної вісі. Розрізняють повороти: махом вперед, назад, в упорі, у стійці та ін.

Стійки – положення, в якому центр ваги тіла вище точки опору (як різновид упору); стійки на плечах, на руках, на одній руці;

Кач – одноразовий маятникоподібний рух гімнаста разом із снарядом; декілька качів – розкачування;

Мах - вільний рух тіла відносно вісі оберту;

Розмахування – мах, виконаний декілька разів; способи – зі стрибка, силою, згинанням – розгинанням;

Мах дугою – перехід з упору в вис дугоподібними рухами;

Викрут – швидкий перехід з вису ззаду в вис і навпаки, внаслідок обертального руху у плечових суглобах; розрізняють викрути вперед, назад;

Махові рухи ногами – перемах, коло, схрещування, зворотнє схрещування; коло двома, попереk, прогнувшись; вхід, перехід, вихід та їх поєднання;

Переліт – переміщення гімнаста з однієї сторони снаряду на іншу з фазою польоту (тобто відпускання снаряду);

Зіскок – стрибок зі снаряду;

Стрибок – зліт після відштовхування ногами або руками від точки опору; розрізняють: прості, через снаряди, з трампліну, на батуті.

Назви положення гімнаста визначаються в залежності від його розташування відносно снаряду (його вісі):

Спереду – обличчям к снаряду;

Ззаду – спиною к снаряду;

Боком – повернутий (лівим) правим боком к снаряду;

Поздовжньо – плечова вісь гімнаста паралельна до вісі снаряду;

Поперек – плечова вісь перпендикулярна до вісі снаряду.

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ.

Групування – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, захват за гомілки, лікті притиснуті до тіла);

Переكات – рух уперед (назад, в бік) з послідовним торканням частинами тіла опори, без перевертання через голову.

Приклади.

Перекид – рух уперед, (назад, вбік), з послідовним торканням частинами тіла опори, з перевертанням через голову;

Переворот – коловий рух тіла через голову з проміжною опорою; боком, темповий і т.п.;

Фляк (темповий переворот назад) – обертальний рух тіла назад через голову з опорою на руки;

Перекидка – те ж саме, що й переворот, але без фази польоту;

Рондат – переворот з поворотом кругом і приземлення на дві ноги;

Курбет – стрибок назад з рук на ноги;

Підйом розгином – підйом, виконаний з упору зігнувшись (з лопаток, з голови) на ноги;

Сальто – повний коловий безопорний рух з перевертанням через голову.

Міст – дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори (підлоги);

Шпагат – сід з максимально розведеними ногами торкаючись опори всією довжиною ніг);

Стійка – вертикальне положення тіла ногами вгору.

4. ПРАВИЛА Й ФОРМИ ЗАПИСУ ВПРАВ.

Короткий й точний запис гімнастичних вправ має важливе значення для їх розуміння. В залежності від поставленої мети використовується та чи інша форма запису. Вони розрізняються:

УЗАГАЛЬНЕНА ФОРМА. Використовується у випадках, коли немає потреби конкретизувати матеріал. Ця форма застосовується при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників, а іноді й конспектів уроку. Наприклад, вправи на снарядах, ВРЗ для м'язів рук, ніг, тулуба і т.п. це дає можливість зберегти час тих, що займаються цією роботою і тих, для кого вони **призначені**.

КОНКРЕТНИЙ ЗАПИС. Застосовується у тих випадках, коли повинні бути єдині вимоги й де неприпустимі різні тлумачення. Цю форму зустрічаємо у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах, залікових комбінаціях тощо. Бажано використовувати цю форму при написанні конспектів уроку.

СТИСЛА ФОРМА. У деяких випадках для швидкості запису застосовуються скорочення загальновідомих термінів:

основна стійка – О.С.,

вихідне положення – В.П.,

руки – р.р., ноги – н.н.,

вправи для загального розвитку – ВРЗ, і т.п.

Ця форма допомагає зберегти час і використовується, в **основному, при написанні робочої документації**.

ГРАФІЧНИЙ ЗАПИС. Це система використання графічних позначок для відображення дій гімнаста. Він буває **КОНТУРНИМ**, який можна зустріти у підручниках, і який використовується фахівцями художньої справи, а й **НАПІВКОНТУРНИМ**.

СХЕМАТИЧНИЙ (“чортиками”) – найбільш доступний для всіх.

ВІЛЬНІ ВПРАВИ

Вільні вправи записуються у такій послідовності:

1. Назва вправи (на кого розрахована)
2. Музичний супровід.
3. Вихідне положення
4. Зміст вправ (записується у відповідності зі структурою музичного твору), по вісімках Вправи, які виконуються між рахунками, записуються між рахунками та позначаються буквою “і”.

Вільні вправи II юнацького розряду, муз. Липника, 2/4, В.П. – О.С. в правому верхньому куті. I – 2 руки повільно вгору (через сторони) 3 – 4 два кроки 5 – 8 вальсет і рондат – фляк у випад.

ВПРАВИ НА СНАРЯДАХ

Запис вправ на снарядах проводиться у такій формі:

1. Вихідне положення
2. Назва руху (підйом, спад)
3. Спосіб виконання (розгином, силою)
4. Напрямок (вліво, назад)
5. Кінцеве положення (у вис, в упор ззаду), якщо сам рух не вказує його. Рухи окремими частинами тіла відокремлюються комою. При записі в рядок основні елементи відокремлюються рискою.

ФОРМИ ЗАПISУ:

ЛІНІЙНА. З вису стоячи на кінцях брусів стрибком підйом розгином в упор – кут – силою стійка на плечах – переворотом в сторону зіскок.

У СТОВПЧИК:

В.П. вис стоячи на кінцях брусів

Стрибком підйом розгином в упор – 2б

Кут (тримати) – 2б

Силою стійка на плечах – 4б

Зіскок переворотом в сторону – 2б

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Запис акробатичних вправ у більшості випадків нагадує запис вправ на снарядах, але має свої особливості:

- при виконанні елементів з неповним перевертанням вказується кінцеве положення (наприклад, перекид назад у стійку);
- деколи переходи з одного положення у друге не потребують додаткових термінів (зі стійки на руках стійка на голові);
- кінцеве положення записується лише тоді, коли у процесі руху це є незрозумілим.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гімнастична термінологія: Методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою [Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова],Київ: НТУУ "КПІ", 2011. 138 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: 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.

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