**МІНІСТЕРСТВО НАУКИ І ОСВІТИ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ’Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Кафедра фізичного виховання**

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ**

**ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ**

(методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»)

**Ужгород**

**2025**

**УДК 796.41(076)**

**T 82**

Укладачі: О. Пишка, В. Тулайдан, Т. Шелєхова.

Методика навчання студентів гімнастичним вправам.

У методичних рекомендаціях систематизовано теоретичний матеріал з методики навчання студентів з навчальної дисципліни «Методика викладання гімнастики» відповідно до навчальної програми для студентів факультетів фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ». Рекомендується для використання студентами факультету фізичного виховання.

**Рецензенти:**

Іван МАРІОНДА – завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

Розглянуто та схвалено до друку

методичною комісією кафедри фізичного виховання

протокол № 9 від 24 квітня 2025 року.

**ВСТУП**

Перед викладачем під час вирішення виховних і освітніх задач та завдань фізичного розвитку у процесі фізичного виховання та спортивного тренування особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно та продуктивно їх досягти. Цей пошук пов’язаний із вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та виховання особистісних властивостей.

У практиці фізичного виховання зустрічається багато варіантів однотипних завдань, що потребує творчої й професійно грамотної діяльності викладача, тому методика як основне правило повинна надавати розпорядження про виконання у певному порядку системи основних операцій, які будуть вести до вирішення завдання у певному порядку системи основних операцій, а також вказувати на основні причинно-наслідкові зв’язки різноманітних операції та отримання імовірних результатів. Цей послідовний алгоритм методичних прийомів та вказівок повинен ретельно вивчатися студентами.

Головною метою методичних рекомендацій є формування фундаменту знань, на базі яких можливе успішне вивчення навчальної дисципліни «Методика навчання гімнастики» та поєднання отриманих знань з інформацією інших навчальних дисциплін цього циклу. Методичні рекомендації мають на меті допомогти студентам в повній мірі розібратися з основами теорії і методики фізичного виховання, його засобами, методами та методиками. Також він складений відповідно до державних стандартів з підготовки фахівців фізичного виховання і спорту, містить мету, завдання, поетапне навчання студентів гімнастичним вправам і відповідає навчальному плану з підготовки бакалаврів за напрямом «фізичне виховання». Авторами викладено матеріал у систематизованій й стислій формі. Всі розділи та підрозділи тісно пов’язані між собою і загалом формують цілісну уяву про зміст поданого навчального матеріалу.

Навчально-методичний посібник написаний українською мовою згідно вимог щодо друкованих робіт навчально – методичного напряму. В ньому вдало використана спеціальна спортивна термінологія, яка відповідає чинним вимогам.

**ЗМІСТ**

Вступ……………………………………………………….……..…..3

1. Мета, завдання та етапи навчання……………………………….…6

2. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами…….…..8

3. Дидактичні принципи навчання……………………………..….. 10

4. Методи навчання……………………………………………….…..16

5. Прийоми навчання гімнастичним вправам………………………18

6. Логічна програма навчання складній руховій дії

у гімнастиці……………………………………………………………20

7. Форми організації діяльності студентів при навчанні

руховій дії……………………………………………………………..27

8. Гімнастична термінологія…………………………………………29

8.1 Стройові вправи…………………………………………………..30

8.2 Команди та розпорядження загального значення……………... 31

8.3 Команди та розпорядження для розподілу……………………...32

8.4 Команди та розпорядження для обертання на місці…………...32

8.5. Команди та розпорядження для шикування та перешикування

з положення на місці……………………………………………..…..32

8.6. Команди та розпорядження для перешикування під час руху……………………………………………………………………33

8.7. Команди та розпорядження для розмикання та змикання…….35

8.8. Команди та розпорядження для переміщення

та зміна напряму руху………………………………………………..35

8.9. Команди та розпорядження для припинення руху (вправи).…36

8.10. Дії чергового на початку уроку………………………………..36

8.11. Вправи загального розвитку…………………………...………37

8.12. Вправи з предметами…………………………………………...37

8.13. Вправи на гімнастичних приладах ……………………………37

8.14. Акробатичні вправи…………………………………………….46

8.15. Вправи художньої гімнастики……………………………...….47

8.16. Прикладні вправи……………………………………..………..48

9. Термінологічний словник………………………………………….49

10. Запобігання травматизму на заняттях гімнастики………………53

10.1. Види травм та перша невідкладна допомога при них…….… 53

* 1. Особливості надання першої медичної допомоги…………... 54
  2. Причини травматизму на заняттях з гімнастики

та засоби йогозапобігання…………………………………………... 55

Список рекомендованої літератури………………………………….64

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ**

**ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ**

1. **Мета, завдання та етапи навчання**

Мета навчання гімнастичним вправам, як і будь-якого педагогічного процесу, – організація планомірної діяльності студентів під керівництвом викладача для формування в них рухових навичок, умінь і набуття ними спеціальних знань.

Поняття «рухове уміння» і «рухова навичка» пов’язані з руховими діями. Рухові дії, це поведінкові рухові акти, спрямовані на вирішення рухових завдань в педагогічному процесі. Оволодіння руховими діями у процесі фізичного виховання відбувається по мірі формування відповідних рухових умінь і навичок. Виходячи з цього, рухове уміння – це рівень володіння руховою дією, що характеризується провідною функцією мислення у безпосередньому управлінні рухами в усіх основних опорних точках та відсутністю стійкої системності рухів.

Рухова навичка – це рівень володіння руховою дією, що характеризується автоматизованим управлінням рухами за більшістю основних опорних точок і їхньою стійкою системністю. Необхідно відзначити, що у практиці фізичного виховання і спорту зазвичай, ми маємо справу не з «абсолютною» навичкою, а зі сполученням уміння і навички під час здійсненні будь-якої дії. Це спостерігається, наприклад, у рухових діях швидкісно-силового характеру, коли не весь склад рухів у цілісному акті здійснюється автоматизовано.

У руховій дії, спрямованій на рішення рухового завдання, розрізняють дві сторони: перший – ступінь раціональності її техніки; другий – характер управління рухами. Рівень володіння руховою дією може характеризуватися стабільністю чи нестійкістю, стандартністю чи мінливістю, свідомим чи автоматизованим управлінням рухами, ізольованістю або системністю рухів. Це пов’язано із тим, на якому етапі формування рухової навички відбувається процес навчання гімнастичній вправі.

Особливістю гімнастики є те, що діяльність гімнаста базується на прикладних вправах і формах рухів, які у повсякденному житті не зустрічаються. З багатьма руховими відчуттями, просторово-часовими співвідношеннями, координаційними формами рухів студенти ознайомлюються вперше тільки у процесі навчально-тренувальних занять. У процесі навчання гімнастичним вправам вирішуються наступні основні завдання:

• формування рухових навичок, що мають провідне значення для загальної рухової і спортивної підготовки студентів;

• розвиток фізичних здібностей: сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості;

• формування професійно-педагогічних та інструкторських навичок (у студентів спеціальних навчальних закладів).

Окремі завдання, які розв’язуються у процесі навчання гімнастичним вправам, визначаються у кожному конкретному випадку на основі оцінки особливостей структури руху, умов їх виконання і рівня підготовленості студента.

Процес навчання гімнастичній вправі, як правило, розтягнутий у часі, оскільки формування рухової навички відбувається поступово. Відповідно до цього, процес оволодіння вправами ділиться на три міцно пов’язані між собою етапи.

Перший етап – створення загальної попередньої уяви про рух, який становить основу свідомого опанування будь-якої рухової дії (початкове навчання). Результатом оволодіння початковими відомостями про новий рух (форма, амплітуда, напрямок дії, окремі положення тощо) і рухового досвіду, накопиченого у пам’яті у студента, є встановлення загальних зв’язків, що забезпечують побудову вихідної програми майбутніх рухових дій.

Другий етап – безпосереднє оволодіння основами техніки руху (поглиблене розучування вправи). На цьому етапі у результаті активної спільної роботи викладача і студента уточнюється уява про вправу, усуваються технічні помилки, забезпечується самостійне виконання вправи при суворому контролі (страхуванні) над діями.

Третій етап – закріплення і удосконалювання техніки руху. Це дозволяє довести ступінь володіння рухом до рівня міцної автоматизованої навички, завдяки якій, студент має змогу виконувати вправи у різних умовах (тренування, змагання і показового виступу) протягом тривалого проміжку часу. Після завершення процесу навчання гімнастичної вправі усі дії можуть бути спрямовані на виконання варіантів вивченої вправи; більш складних за технікою вправ, що мають подібні деталі з попередньою; на зміну умов виконання, наприклад, у різних по’єднаннях з іншими вправами.

**2.Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами**

При організації процесу навчання слід враховувати умови, виконання яких, впливає на ефективність засвоєння гімнастичних вправ. До таких умов належать: оцінка готовності студента, готовність викладача, готовність матеріально-технічної бази.

Перша умова успішної організації навчання гімнастичним вправам – оцінка рівня готовності студента.

У зв’язку з цим оцінка потенційних можливостей студента здійснюється за такими компонентами:

• рухова підготовка (обсяг і характер засвоєних рухів, типові ускладнення при розучуванні рухів, наявність в арсеналі рухового досвіду подібного з новим рухом);

• фізична підготовка (рівень розвитку тих рухових здібностей, що мають вирішальне значення для оволодіння новим рухом);

• розвиток психічних якостей (сміливості, рішучості, реакції студента на тривалу нервову напругу та інші особистісні якості).

Характер оцінки здібностей студента залежить від того, яка саме вправа буде вивчатися. А оскільки гімнастичні вправи дуже різноманітні, то і визначення можливостей студента може змінюватися у кожному конкретному випадку при вивченні нового руху.

Друга умова – складання програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей студента. Програма навчання має форму алгоритмічного розпорядження, лінійної чи розгалуженої програми. Ефективність навчальних програм зростає по мірі ускладнення техніки виконання гімнастичних вправ.

Третя умова – вдале керування процесом засвоєння вправи, що здійснює викладач на основі аналізу результатів дії студента, вибору коригувальних команд і контрольних завдань.

Четверта умова – наявність відповідних умов та засобів навчання. До них належать: приміщення (клас, гімнастичний зал, майданчик), основні і допоміжні прилади, методичні засоби навчання (схеми, малюнки, кінограми, моделі тіла людини), методичні розробки з техніки і методики навчання, засоби технічного забезпечення (кіно і фотоапаратура, вимірювальні пристрої і прилади типа гоніометрів, динамометрів, магнітофони, відеомагнітофони, диктофони).

Програмування навчання на основі вказаних умов дає змогу:

• попередньо визначити стратегію, зміст і форми побудови процесу навчання; • практично здійснити план з урахуванням конкретних умов і поточного стану студента;

• контролювати і регулювати хід процесу навчання гімнастичним вправам.

У процесі планування навчання треба спиратися на наступні правила:

• якщо відбувається формування рухової навички, то роль мотивації послаблена і навпаки – переважну роль відіграє гімнастична вправа;

• якщо вправі передує формування знань про принципи побудови руху, то результативність навчання рухам вища, можливий позитивний перенос навички;

• якщо вправа повторюється на занятті 6-12 разів (по 2-3 рази в підході), то відзначається зростання рівня навченості на занятті;

• якщо перерва при повторенні не перевищує 3-х хвилин, то тимчасовий зв’язок підкріпляється;

• якщо перерва між заняттями не перевищує 24 години, то навчання продовжується з більш високого рівня навченості;

• якщо у період відпочинку між вправами студент здійснює уявний аналіз вивченого, то наступні спроби більш ефективні;

• якщо час відпочинку дозволяє усунути втому (60-120 с), то швидкість навчання зростає;

• якщо у ході навчання тривалість виконання вправи занадто збільшується (в одному підході виконується 4 і більше повторень), то настає втома, що викликає зниження швидкості навчання;   
• якщо відбувається процес утворення умовних реакцій, то виробляються вісцеральні умовні реакції; серцева, дихальна, вазомоторна діяльність, газообмін піддаються обумовленню (Жан-Франсуа, 1973);

• якщо рівень розвитку рухових здібностей відповідає характеристикам вправи, то швидкість навчання зростає, тривалість процесу навчання скорочується на третину;

• якщо здійснюється послідовне навчання рухам зі схожими підготовчими фазами і різноманітними фазами основних дій, то навчання відбуватиметься швидше, ніж при паралельному;

• якщо у процесі навчання враховуються правила 1-11, то швидкість навчання зростає, тривалість процесу навчання скорочується на третину (або вдвічі).

**3. Дидактичні принципи навчання**

При організації навчального процесу у гімнастиці основним керівництвом до дії є дидактичні принципи навчання.

Дидактичні принципи це вихідні теоретичні положення, які визначають дії викладача і студента та спрямовані на оптимізацію процесу навчання. Враховуючі це необхідно:

• будувати процес навчання на усвідомленні студентів мети навчальної діяльності;

• враховувати, що характер активності студентів є головним показником ступеня свідомого ставлення до навчального процесу.

Через свідомість до активності – такий взаємозв’язок цих двох принципів;

• використовувати у процесі навчання засоби, методи і форми організації занять, які мають наукове обґрунтування;

• спрямовувати навчання на формування міцних навичок, що базуються на високому рівні розвитку рухових здібностей і руховому досвіді;

• добирати рухові завдання у відповідності до можливостей студентів, враховувати їхні індивідуальні особливості;

• пам’ятати, що навчальний матеріал повинен бути доступним студенту за умови витрати ним оптимального зусилля для його засвоєння;

• при вивченні гімнастичних вправ створювати уяву про їхнє виконання, використовуючи різні форми наочності;

• на кожному занятті оптимізувати кількість повторень вправи, яка вивчається; • враховувати наявність системи взаємозалежних завдань, засобів, методів, форм організації занять на кожному етапі навчання руховим діям;

• будувати процес навчання, враховуючи зміст попередніх занять та створюючи базу для засвоєння нового навчального матеріалу на наступних заняттях;

• поступово ускладнювати вправи, які вивчаються.

При навчанні гімнастичним вправам використовуються такі основні принципи дидактики: свідомості, активності, наочності, доступності, систематичності, міцності, науковості, індивідуалізації, повторності, системності, послідовності, поступовості.

**Принцип свідомості.** Гімнастичні вправи висувають високі вимоги до фізичних, рухових і вольових якостей студентів. Принцип свідомості у процесі оволодіння новими вправами передбачає насамперед виховання у студентів потреби осмисленого оволодіння рухом, зацікавленості й творчого ставлення до розв’язання поставленого завдання. Реалізація принципу передбачає формування у них системи знань і переконань, що забезпечують свідоме ставлення до занять гімнастикою і висуває такі вимоги до їх організації:

• студенти повинні розуміти мету своєї навчальної діяльності на конкретному занятті.

Для цього необхідно зосередити зусилля на виховання потреби у заняттях гімнастикою;

• студенти повинні усвідомлювати навчальні завдання, що їм доведеться вирішувати для досягнення поставленої мети.

При неусвідомленні студентом, для чого виконується та чи інша гімнастична вправа (а отже, і при відсутності в нього цільової настанови), значно знижуються темпи і якість формування рухової навички;

• домагатися розуміння студента того, що гімнастичні вправи це засіб для поліпшення здоров’я, для підвищення працездатності, а загалом – засіб для підготовки себе до життя;

• застосовувати такі методи і прийоми навчання, які б стимулювали свідомість студентів, навчаючи їх виокремлювати і узагальнювати окремі рухи, порівнювати дії, рухи, окремі параметри рухів, розуміти їхнє значення для кінцевого результату;

• розвивати у студента здатність критично ставитися до своїх успіхів і невдач, що дозволить зробити їх самооцінку більш об’єктивною, без зайвої самовпевненості і невиправданого розчарування при оцінюванні результатів власних дій.

**Принцип активності**. Характер активності студента є головним показником ступеня його свідомого ставлення до навчального процесу. Через свідомість до активності – такий взаємозв’язок цих двох принципів. Рівень активності залежить від мотивів діяльності, які змінюються у залежності від кожного вікового періоду:

• у дошкільному і молодшому шкільному віці переважають мотиви, що пов’язані із біологічною потребою у рухах;

• у середньому і старшому шкільному віці – задоволенням потреб спілкування і пізнання;

• у юнацькому і дорослому віці – визначення соціального статусу.

**Принцип наочності.** При навчанні гімнастичним вправам необхідно створювати уяву про їх виконання, використовуючи різні види наочності. Принцип наочності реалізується через вплив на аналізаторні системи організму студентів. Зорова наочність існує удвох різновидах: показ і демонстрація.

Показ – це виконання вправи людиною.

Демонстрація – це використання малюнків, схем, фотографій, кінограм, кінофільмів, шарнірних моделей.

Слухова наочність припускає використання різних способів відтворення звуку за допомогою ударів, постукування, метронома, звуколідера для формування звукових образів ритму дії, темпу рухів і тривалості вправи. Наприклад, звуковий образ ритму розбігу при опорному стрибку сприяє відтворенню відповідного ритму рухів.

Рухова наочність передбачає формування у студента уяви про фізичну вправу за рахунок тих м’язових відчуттів, що виникають у нього при спробах виконати рухову дію.

Відчути особливості вправи – означає зрозуміти сутність тих елементів дії, що непідвласні спостереженню (використання інерційних сил, перерозподіл зусиль у цілісному акті тощо), означає з’єднати попередньо створений значеннєвий, слуховий спосіб дії з реальними м’язовими відчуттями. Тактильна чутливість доповнює рухову наочність при виконанні гімнастичних вправ на приладах.

Словесна наочність передбачає формування образної уяви про рухову дію за рахунок живого зрозумілого пояснення сутності фізичної вправи, особливо тих її елементів, що складні чи недоступні для безпосереднього спостереження.

У підсумку грамотно використане слово допомагає аналізу дії, уточнює і синтезує відчуттєве сприйняття, формує узагальнені уявлення про виконання вправи, націлює увагу учня на необхідні її моменти.

Принцип доступності вимагає, щоб перед студентом ставилися завдання, які відповідають його можливостям. А якщо ні, то у студентів зникає інтерес до навчальних занять. Однак принцип доступності жодною мірою не виключає необхідності привчати студента до подолання труднощів. Від викладача постійно потрібне глибоке вивчення здатностей учнів, їх можливостей для оволодіння конкретних вправ. Він повинен знати, наприклад, що для виконання махів в упорі на паралельних брусах студенту необхідно володіти багатьма якостями: уміти виконувати цілу низку інших вправ, мати достатню силу рук, бути сміливим і рішучим. Наявність таких якостей буде свідченням доступності певної вправи для студента.

Принцип доступності тісно пов’язаний з дидактичними правилами: від відомого до невідомого, від легкого до важкого, від простого до складного.

**Принцип систематичності** передбачає: певну послідовність розучування рухових дій; регулярне вдосконалювання техніки руху й вивчення нових вправ для розвитку здатності вирішувати різні рухові завдання; чергування роботи й відпочинку у процесі навчання з метою збереження працездатності й активності студентів.

**Принцип міцності** спрямовує навчання на формування навичок з урахуванням рівня розвитку рухових здібностей і рухового досвіду. Міцність характеризується: тривалістю збереження набутих рухових умінь і навичок; можливістю використання їх у нестандартних умовах, а також у поєднанні із раніше вивченим гімнастичним матеріалом; створенням необхідних передумов для оволодіння більш складним навчальним матеріалом. Принцип науковості припускає, що засоби фізичного виховання, методи навчання і форми організації занять повинні відповідати існуючим науковим положенням.

Принцип вимагає від викладача систематичного оновлення змісту своєї теоретичної підготовленості. Саме тому цей принцип розглядається як принцип оцінювання якості навчального процесу, що спирається на закономірності засвоєння навчального матеріалу.

**Принцип індивідуалізації** реалізується у доборі рухових завдань відповідно до функціональних можливостей студентів, їх індивідуальних особливостей. Організація навчально-виховного процесу при індивідуальному підході пов’язана із низкою труднощів, що долаються через типову і персональну індивідуалізацію.

Типова індивідуалізація навчання заснована на можливості організації навчання підлітків, що мають деякі схожі характеристики: рівень здоров’я і фізичної підготовленості, вік і стать. Персональна індивідуалізація навчання передбачає облік тих характеристик, які притаманні конкретній особистості, але надзвичайно різноманітні і важко піддаються визначенню у процесі практичної роботи (характер протікання психічних процесів, рівень працездатності тощо).

**Принцип повторності** забезпечує ефект поступового формування рухового уміння і спеціальних знань через багаторазові повторення. Повторення – головний та єдиний спосіб закріплення результатів, досягнутих у навчанні. Реалізація принципу спирається на три основних положення:

1) фізичні вправи створюють вплив тільки за умови їхнього повторення;

2) фізичні вправи призводять до стомлення, тому потрібні перерви для відпочинку;

3) під час фізичних вправ і після них відбуваються пристосувальні зміни, які визначаються характером і кількістю повторень та інтервалом відпочинку.

**Принцип системності.** Реалізація принципу вимагає, по-перше, розробки систем завдань (а також систем фізичних вправ, методів, форм організації занять) на одне заняття і серію уроків; по-друге, визначення взаємних зв’язків між завданнями (фізичними вправами, методами, формами організації занять) на кожному навчальному занятті й у серії занять; по-третє, обліку результативності не тільки окремої вправи, але і їхніх систем на кожному занятті й у серії занять.

Системність окремого навчального заняття полягає у логічній співпідпорядкованості усіх його елементів. Кожен елемент має значення не сам по собі, а тільки у зв’язку з кінцевим завданням заняття у цілому.

**Принцип послідовності.** Реалізація принципу починається з планування навчального матеріалу як послідовності вивчення гімнастичних вправ. При цьому враховується багаторічна перспектива послідовності вивчення гімнастичних вправ, що відображає закономірності вікового розвитку людини і логіку побудови навчального матеріалу.

**Принцип поступовості.** Реалізація принципу здійснюється за двома взаємозалежними напрямками:

1) ускладнення гімнастичних вправ;

2) розширення їхнього складу.

Як наслідок цього виникає необхідність у регулюванні психофізіологічних навантажень, що виникають у людини при навчанні.

Ускладнення техніко-тактичних характеристик гімнастичних вправ дозволяє безмежно удосконалювати рухову діяльність студента, а отже, створювати можливість для формування будь-яких професійних рухових умінь.

**4. Методи навчання**

Під методами навчання слід розуміти вибір конкретних шляхів для розв’язання поставлених завдань. Із усього різноманіття методів навчання можна виділити кілька основних груп.

Перша група складається з таких методів навчання:

• словесний метод – один з найбільш універсальних, який у процесі спілкування зі студентом дозволяє керувати навчанням. Особливого значення при цьому набуває використання гімнастичної термінології, за допомогою якої можна досягти точності й лаконічності мовного впливу викладача на студента;

• метод повідомлень відомостей (показу) про техніку руху реалізується шляхом виконання вправи демонстрантом, показу наочного приладдя, використання звукових і світлових орієнтирів, тактильних сигналів, повідомлення кількісної інформації про окремі параметри руху, виконання студентом елементів техніки руху. Ця група методів навчання в основному спрямована на створення й уточнення уяви про основи техніки вправи й може застосовуватися протягом усього періоду навчання.

Друга група складається з таких методів навчання:

• метод цілісної вправи, який має на меті виконання вивчаємого руху у цілому. Полегшення умов виконання у цьому випадку можливо лише за рахунок застосування додаткових прийомів допомоги й страховки, зменшення висоти приладу, виконання руху на тренажері, спрощення вихідного або кінцевого положення;

• метод підвідних вправ (один з варіантів цілісного методу вправи), який полягає у цілісному виконанні раніше вивченого руху, подібного за структурою з основним, але водночас, який є самостійною вправою;

• метод розчленованої вправи, який полягає у доцільному виокремленні окремих частин і елементів техніки руху, опануванні кожного з них і наступному поєднанні у цілісну вправу. Такий штучний розподіл вправи на частини використовується з метою полегшити умови розучування основних рухових дій;

• метод розв’язання окремих рухових завдань – варіант методу розчленованої вправи, який характеризується добором серії навчальних завдань, що містять певний елемент техніки руху.

Ці методи навчання дозволяють студенту одержати інформацію про вправу й опанувати основами техніки руху, що розучується. Крім того, вони сприяють уточненню й конкретизації уяви про структуру руху та допомагають виправляти можливі помилки.

Третя група складається з таких методів навчання:

• метод стандартної вправи, який характеризується самостійним виконанням руху в умовах тренувального заняття з метою закріплення рухової навички;

• метод змінної вправи, який пов’язаний зі створенням ускладнених умов: сигнали, що заважають (гам, сторонні звуки тощо), зміна навколишнього оточення (незвичне розташування приладів, освітлення тощо), несподівані вказівки щодо виконання певного завдання, зміна місця вправи у комбінації, виконання вправи у стані стомлення або підвищеної емоційної напруги;

• ігровий і змагальний методи навчання, які передбачають суперництво студенів між собою або відповідальність за досягнення певного результату дій. Методи навчання третьої групи дозволяють досягти стійкості рухових навичок.

Четверту групу методів навчання становлять методи програмування, які дозволяють обрати правильну тактику навчання новому руху та ефективну форму організації навчального процесу.

Одним з видів програмування є алгоритмізація процесу навчання вправі. Схеми алгоритмічного типу передбачають розподіл навчального матеріалу на частини (дози, порції або навчальні завдання) і навчання студентів цим завданням-частинам у чітко визначеній послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другої серії.

**5. Прийоми навчання гімнастичним вправам**

Методичні прийоми навчання гімнастичним вправам дуже різноманітні. До найбільш ефективних і часто використовуваних у практиці навчання належать такі прийоми: прийоми створення й уточнення уяви про техніку руху:

• розповідь, бесіда, пояснення, обговорення й інші форми мовного спілкування викладача і студента досить ефективні й діючі, але за умови, що кожне слово повинне бути точним і образним, а вислів – коротким і зрозумілим; у цьому випадку викладач успішно може провести підготовчу роботу перед безпосереднім розучуванням нової вправи та керувати процесом навчання;

• показ наочного приладдя (схем, моделей тіла людини площинних, дротових тощо, мультиплікаційних малюнків і т.п.), виконання вправи демонстрантом, використання різноманітних орієнтирів;

• моделювання елементів техніки вправи у вигляді графічного зображення, відтворення на моделях тіла послідовних дій, усного або письмового опису техніки, відтворення окремих параметрів руху за допомогою технічних засобів, що активізує дії учня й допомагає розв’язанню основного завдання навчання – формуванню рухової навички.

Прийоми допомоги й страховки. Способи надання допомоги студенту з боку викладача досить різноманітні. Наприклад, мовний супровід виконання вправи, попередня настанова на результат або спосіб виконання рухового завдання тощо.

Особлива група прийомів допомоги й страховки пов’язана із ситуацією спільних дій викладача й студента. Наприклад, коли студент розпочинає практичне виконання рухових завдань, але при цьому йому необхідна фізична допомога для виправлення помилки, уточнення деталей техніки або забезпечення безпеки. Із цією метою викладач допомагає студенту зафіксувати окрему позу, уповільнено відтворити послідовність дій, зімітувати цілком вправу. При цьому викладач стримує дії студента, створюючи штучний опір, забезпечує страховку.

Ефективність застосування цих прийомів під час навчання багато у чому залежить від здатності викдадача, який повинен уміти обрати кращий на цей момент прийом, місце біля студента й спосіб взаємних дій. Тому усі прийоми повинні спеціально вивчатися й удосконалюватися викладачем у процесі його практичної діяльності.

Застосування додаткових орієнтирів насамперед полегшує опанування нових гімнастичних вправ. Вони дозволяють уточнити уяву про параметри руху, сприяють правильному виконанню рухових дій, точній оцінці результатів виконання руху.

У якості зорових орієнтирів звичайно використовуються: окремі частини приладів, ланки тіла студента, природні орієнтири (предмети, розташовані поблизу місця виконання), додаткові предмети (м’ячі, палиці, мотузка тощо), а також спеціально зроблені розмітки (масштабні й прості). Прикладом можуть слугувати завдання студенту на виконання акробатичної вправи за розміткою на акробатичній доріжці або завдання на точне приземлення у певних межах після зіскоку з приладу.

Окремі звукові сигнали (сплеск, свисток тощо) можуть супроводжувати рухи або задавати темп і ритм. Вони подаються викладачем або за допомогою технічних засобів навчання. На відміну від зорових звукові орієнтири можуть змінюватися за тривалістю й силою. Це розширює можливості їх використання, дозволяє акцентувати увагу на виконанні руху відповідно до чергування сигналів. Застосування технічних засобів навчання дозволяє, окрім якісної оцінки результатів виконання вправи одержати точні кількісні показники, скорегувати програми майбутніх дій, а також виправити помилки при виконанні руху.

До технічних засобів належать: найпростіші вимірювальні прилади (секундоміри, сантиметрові стрічки, кутоміри тощо); записуюча апаратура, що реєструє (відеомагнітофони, диктофони, кіно- і фотокамери, динамографи тощо); програмна й контрольно-інформаційна апаратура. Прикладом використання технічних засобів у навчанні гімнастичним вправам може слугувати сприйняття й відтворення світлових і звукових програм ритму руху (тимчасової послідовності окремих дій), які використовуються як на початку навчання для створення уяви про вправу, так і у процесі виконання для одержання термінової інформації про результати дій, що полегшує керування процесом навчання.

**6. Логічна програма навчання**

**складній руховій дії** **у гімнастиці**

Процес навчання складній руховій дії стає ефективним тільки тоді, коли вчитель професійно грамотно повідомляє студентам практичні знання про рух, що вивчається, чітко визначає завдання для розвитку рухових здібностей і формування вмінь і навичок, використовує найбільш дієві методи і прийоми навчання, а також застосовує необхідні форми організації студентів для успішної реалізації формування рухових завдань.

Готовність викладача до навчання студентів складній руховій дії є передумовою ефективності вирішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань, які визначаються програмою навчальної дисципліни. Більшість цих завдань вирішуються методом фізичної вправи. Також викладачу важливо передбачити, щоб студенти набували і вдосконалювали знання, уміння і навички, вміли оцінювати і удосконалювати їх саме у процесі поетапного оволодіння руховими діями.

Результат оволодіння руховими діями (інтегрально-педагогічна оцінка) – це критерій вже завершеного етапу спільної діяльності викладача і студента. Викладач кожен раз обирає і використовує тільки ті завдання, вирішення яких є найбільш ефективними для конкретної рухової дії.

Тому викладачу під час підготовки до навчання студентів складній руховій дії і у процесі навчання зручно використовувати логічну програму навчання, яка містить у собі такі компоненти:

1. Докладний термінологічний опис рухової дії.

2. Стислий опис виконання рухової дії та її графічне зображення.

3. Логічна схема біодинамічної структури рухової дії.

4. Прийоми страховки, самостраховки та допомоги.

5. Завдання для розвитку рухових якостей.

6. Завдання для формування рухових умінь і навичок.

7. Засоби, які використовують під час формування рухових умінь і навичок.

8. Можливі помилки, причини і способи їх усунення.

9. Форми організації діяльності студентів для вирішення рухових завдань.

Найбільш дієвим засобом вирішення завдань фізичної культури у школі є гімнастичні рухові дії. Для прикладу розглянемо зміст логічної програми навчання на моделі однієї зі складних гімнастичних рухових дій (підйом розгином на брусах), що вивчається студентами факультету фізичного виховання і входить до програми дисципліни «Гімнастика та методика її викладання».

Докладний термінологічний опис рухової дії. Для докладного опису рухової дії на гімнастичному приладі використовують правила гімнастичної термінології, якими передбачені:

а) вихідне положення для всього руху або попередніх рухів, які закінчуються позою із якої студент здатний ефективно виконувати основні рухи (біодинамічну основу);

б) попередні дії, які визначають рух, що передує основним діям;

в) основний термін, який визначає що саме виконується;

г) термінологічне визначення способу виконання (тобто як виконується);

д) термін кінцевого положення (результат руху).

Наприклад: Бруси середні: з розмахування (попередні дії) в упорі на руках (вихідне положення), підйом (що виконується) розгином (як виконується) в упор сидячи ззаду ноги нарізно (кінцеве положення). Стислий опис виконання рухової дії та її графічне зображення.

Для усвідомлення студентами основного рухового завдання і формування у їхній свідомості попередньої уяви про рух, що вивчається викладач розробляє стислий словесний опис (з урахуванням можливостей сприйняття студентів) і для наочності готує ілюстративний матеріал – графічні зображення поз, які розкривають потрібні фази рухової дії. З крайнього положення маху назад студент прямим тілом робить маятникоподібний рух до положення упору на руках зігнувшись. Це і є період попередніх рухів. З цієї пози студент швидко розгинаючись у кульшових суглобах вперед-вгору здійснює перехід з упору на руках в упор – період основних рухів і завершує рух махом назад в упорі – період завершальних рухів.

Логічна схема біодинамічної структури рухової дії характеризує форму, характер і причини змін рухів у руховій дії, що вивчається. Ця схема слугує:

• для чіткого визначення викладачем рухових завдань;

• для усвідомленого оволодіння студентами практичних знань;

• для обґрунтування мотивації завдань, спрямованих на розвиток необхідних рухових якостей, формування умінь і навичок, а також для мотивації рухової діяльності студентів.

Логічна схема біодинамічної структури містить у собі докладний термінологічний опис руху, що вивчається та опис попередніх, основних, завершальних рухів та їх закономірних взаємозв’язків.

З позицій біомеханіки, рух, який ми розглядаємо прийнято вважати за цикл, у якому виокремлюють такі періоди:

• попередніх рухів;

• основних рухів (біодинамічна основа);

• завершальних рухів.

У періодах виокремлюють фази – почасово-формуючі елементи, кожен з яких вирішує певне рухове завдання.

Попередні рухи. У першій фазі вирішують завдання накопичення механічної енергії (кінетичної) усім тілом студента. Механічна енергія накопичується шляхом використання потенціальної енергії при переміщенні тіла студента донизу під дією моменту сили маси тіла відносно плечових суглобів і за рахунок роботи м’язів, що розгинають руки у плечових суглобах.

У другій фазі вирішують завдання подальшого накопичення потенціальної енергії тілом студента за рахунок використання раніше накопиченої енергії і прискореного скорочення з підвищеним напруженням м’язів, що розгинають руки у плечових суглобах. Значну роботу виконують м’язи живота долаючи опір моменту сили ваги тіла і моментів інерції тулуба і ніг.

У третій фазі вирішують завдання накопичення біопотенціальної енергії м’язів задньої поверхні тулуба і ніг. Ці м’язи при згинанні тіла студента у кульшових суглобах розтягуються і в них виникають сили пружної деформації, які сприяють найкращому скорочуванню м’язів під час виконання основних рухів.

Основні рухи (біодинамічна основа) спрямовані на вирішення основного завдання рухової дії – забезпечення умов, необхідних для успішного виконання студентом завершальних дій.

У четвертій фазі вирішуються завдання накопичення механічної енергії ногами та нижньою частиною тулуба. Це енергозабезпечуючі рухи, які студент здійснює за рахунок швидкого розгинання тіла у кульшових суглобах вперед-вгору і роботи м’язів, які швидко скорочуються (спини, задньої поверхні тазу та стегон). Динамічна маса тіла студента підвищується і стає більшою, ніж статична. У зв’язку із цим підвищується напруження м’язів, які утримують студента в упорі на руках.

У п’ятій фазі вирішуються завдання спрямування частини механічної енергії у вигляді кінетичного моменту від ніг до верхньої частини тулуба. Така робота здійснюється за рахунок енергокоректуючих рухів (гальмування руху ніг студентом шляхом підвищеного напруження м’язів живота). Верхня частина тулуба змінює своє положення і рух, забезпечуючи умови для ефективних завершальних рухів.

Завершальні рухи. У шостій фазі вирішуються завдання завершення рухової дії шляхом переходу в упор за рахунок взаємодії енергозабезпечуючих та енергокоректуючих рухів, а також активного відштовхування руками від жердин.

Сьома фаза вирішує завдання самостраховки. Прийоми страховки, самостраховки і допомоги.

Страховка, самостраховка і допомога використовуються для попередження травм і, за необхідності, у вигляді підтримки для корекції рухів у процесі їх виконання.

Страховка. Викладач, або один з помічників, стоїть з боку і підтримує студента знизу однією рукою під спину, іншою – під нижню частину стегна.

Самостраховка. На жердини брусів покладено гімнастичний мат. Студент виконує махи ногами. Цей спосіб самостраховки слугує додатковою опорою студенту при швидкому розгинанні у кульшових суглобах і утримує в упорі на руках, зменшуючи швидкість руху ніг назад.

Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Завдання для розвитку рухових якостей визначають, виходячи з біодинамічних особливостей рухової дії, що вивчається, визначивши джерела накопичення механічної енергії, а також з урахуванням рухових можливостей самого студента. У цьому випадку (махи ногами в упорі на руках) викладач ставить завдання:

• розвивати рухливість плечових суглобів;

• розвивати гнучкість хребта;

• розвивати рухливість кульшових суглобів;

• розвивати силу м’язів, що утримують студента в упорі на руках;

• розвивати силу м’язів спини;

• розвивати силу м’язів живота;

• розвивати швидкість м’язів, що розгинають тіло студента у кульшових суглобах.

Усі ці завдання вирішують протягом серії навчальних занять, які передують вивченню цього руху.

Засоби вирішення завдань рухових якостей. На одному занятті викладач може ставити і вирішувати 2-3 завдання для розвитку рухових здібностей студентів. Наприклад, у підготовчій частині заняття викладач розвиває гнучкість хребта і рухливість кульшових суглобів студентів, використовуючи нахили з різних в. п., швидкість розгинання у кульшових суглобах, даючи установку студентам виконувати рух, якомога швидше (хто швидше, або за сигналом, голосом, сплеском у долоні).

В основній частині заняття викладач розвиває у студентівв силу м’язів спини, дозуючи кількість повторень у серіях та інтервали відпочинку між ними. Завдання формування рухових умінь і навичок викладач визначає, виходячи зі стадій формування рухових навичок (попереднє уявлення, глибоке вивчення, закріплення, удосконалення), а також враховує вимоги до їх визначення. При формуванні рухових навичок до визначення завдань висуваються такі вимоги:

• завдання ставиться викладачем у наказовій, завершеній формі;

• завдання повинне бути інформативним для студентів;

• завдання повинне бути вирішеним на одному навчальному занятті або протягом серії занять.

При постановці завдань на занятті використовуються такі дієслова:

• ознайомити – (формування попередньої уяви);

• навчити (навчати) – (глибоке вивчення рухової дії);

• закріпити – (закріплення навику);

• удосконалювати – (удосконалення навику).

Інформативність завдання і регламентацію часу для його вирішення визначають конкретизацією. Наприклад: навчити студента швидкому розгинанню тіла у кульшових суглобах з положення лежачи на спині зігнувшись. Засоби, які використовують під час формування рухових умінь і навичок містять у собі такі компоненти:

• інформацію про логічну схему біодинамічної структури рухової дії;

• імітаційні та підвідні вправи, як аналоги, які за формою та характером максимально наближені до руху, що вивчається, або з їх біодинамічною структурою;

• різні пристрої і обладнання як аналоги умов, у яких повинні виконуватись рухи.

При застосуванні перших засобів викладач обирає найбільш інформативний спосіб доведення до свідомості студентів точного термінологічного і стислого словесного опису рухової дії, що вивчається. Для цього викладач використовує демонстрацію за допомогою живого об’єкту, кінематичної моделі тощо. При застосуванні інших засобів викладач враховує інформацію про логічну схему навчання руховій дії. Він вирішує ці завдання як на навчальних заняттях з гімнастики, так і при виконанні домашніх завдань.

Можливі помилки, причини і способи їх усунення. У процесі навчання завжди виникають відхилення від заданих програм, від техніки виконання. Ці відхилення називають помилками.

Викладач повинен заздалегідь передбачити можливі помилки своїх студентів, які впливають на техніку виконання вправи, що вивчається та уміти їх попередити. При виконанні підйому розгином на брусах можливі помилки:

• недостатньо швидке розгинання тіла у кульшових суглобах;

• несвоєчасне гальмування ніг після швидкого розгинання тіла у кульшових суглобах або швидке розгинання тіла у кульшових суглобах відсутнє;

• згинання ніг у колінних суглобах в упорі на руках зігнувшись.

При виникненні помилки викладачу важливо встановити її причину, довести до свідомості студента, щоб разом з ним знайти спосіб усунення причини помилки. Усунувши причину цієї помилки, виправити помилку вже буде набагато легше.

**7. Форми організації діяльності студентів**

**при навчанні руховій дії**

Вирішення завдань розвитку рухових здібностей, формування умінь і навичок під час навчання студентів складній руховій дії викладач здійснює у підготовчій і основній частинах уроку.

У теорії і методиці фізичного виховання розрізняють фронтальну, групову, індивідуальну і колову форми організації діяльності студентів. При фронтальній організації усі учні виконують ті ж самі завдання у загальному строю, в одному темпі, з однаковим дозуванням під керівництвом викладача. Ця форма може здійснюватися у чотирьох варіантах:

• одночасне виконання завдань усіма студентами;

• поперемінне виконання завдань, наприклад: удвох, коли один студент виконує ці завдання, а інший спостерігає за ним, оцінює виконання, дає вказівки, створює опір, страхує або надає підтримку (роль партнера весь час змінюється);

• виконання завдання змінами по декілька чоловік;

• поточне виконання завдань – одне за одним без відпочинку (це залежить від технічної підготовленості студентів).

При груповій організації студентів поділяють на групи (рівень підготовленості, вік, стать). Кожна група виконує своє завдання під керівництвом груповода, який керує групою під наглядом викладача.

Протягом навчального заняття ці групи можуть отримувати різні завдання, мінятися місцями тощо. Організація роботи в окремій групі може бути поточною, поперемінною у залежності від рухових завдань. При індивідуальній організації діяльності студентів кожен з них виконує своє завдання незалежно від інших. Ця форма має два варіанти:

• кожен студент виконує завдання, не сходячи з місця, але в однаковому для усіх темпі під музичний супровід або за командою викладача;

• студенти виконують завдання у своєму темпі але під керівництвом викладача.

Ця форма може мати місце як під час загального шикування, так і під час вільного розміщення студентів у залі. Колова форма організації діяльності студентів характеризується тим, що кожен учасник у складі невеликої групи (3-4 студента) виконує чітко дозовану кількість вправ, почергово переходячи з однієї станції на іншу по колу. Особливістю цієї форми є чітка регламентація виконання рухової дії (кількість повторень, час виконання, темп виконання тощо).

**8.** **ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ**

Загальні положення

Для гімнастики з її безмежною кількістю вправ єдина термінологія відіграє важливу роль, так як полегшує спілкування між викладачами та студентами, вчителями та учнями, допомагає більш спрощено описати гімнастичні вправи та техніку їх виконання. Загалом це дає можливість ефективніше використати засоби гімнастики у навчально-виховному процесі, як студентів так і учнів. Слід зауважити, що гімнастична термінологія широко застосовується на заняттях не тільки гімнастикою, а й іншими видами навчальної та спортивної роботи. Тому, кожен фахівець фізичного виховання, спорту, а також фізичної реабілітації повинен оволодіти єдиною гімнастичною термінологією.

**Гімнастична термінологія** – це система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю, а також правила утворення та застосування термінів, умовних скорочень і форма запису вправ.

**Термін** – стисла умовна назва рухової дії або поняття.

**Доступність, точність, стислість** – основні вимоги до термінів.

Терміни поділяються на наступні групи: загальні; основні; додаткові; команди управління; сигнали управління.

**Загальні терміни** – призначені для визначення окремих груп вправ, загальних понять, знаряддя та інвентарю. Наприклад: *стройові вправи, довільні вправи, гімнастичні палиці, паралельні бруса, лонжі т. п.*

**Основні терміни** – призначені для точного визначення специфічних ознак вправи, наприклад: *вис, упор, присід, упор лежачи і т. п. (в гімнастиці поряд з вітчизняною термінологією часто вживаються терміни іншомовного походження, прийняті міжнародною федерацією гімнастики, наприклад: рондат, фляк, сальто, бланш, вальсет тощо).*

**Додаткові терміни** – уточнюють основні і вказують напрямок руху, спосіб виконання, умови опори і т. п., наприклад, «*руки до плечей», «ноги разом», «нахил вперед», «мах дугою».*

**Команди управління** – слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які необхідно буде виконати наприкінці команди.

Розрізняють ***прості команди*** (Шикуйсь!, Вперед!, Стій!, Руш! і т. п.) та ***складні команди***, що складаються з підготовчої та виконавчої частин (Право-РУЧ!; Бігом-РУШ! і т. п.).

У поданні команд важливу роль відіграють сила голосу та інтонація, так наприклад, підготовча частина команди промовляється протяжно та виразно, виконавча частина команди – після 3-х секундної паузи на одному видиху, уривчасто та гучно.

**Сигнали управління** – загально прийняти звукові або інші сигнали, які вказують на час початку або завершення дії. Сигнали можуть подаватися голосом, свистком, гонгом, плесканням у долоні, жестами і т. п.

**8.1. Стройові вправи**

**Стройові вправи** – це найбільш раціональні колективні або поодинокі дії учнів у строю або за його межами. Стройові вправи проводяться на спеціальних майданчиках з умовними або окресленими межами, у спортивних залах, на гімнастичному килимі. Для зручності територію майданчика для проведення вправ поділяють на межі (права, ліва, верхня, нижня), середину тієї чи іншої межі, кути майданчика (лівий верхній, правий нижній і т. д.).

|  |
| --- |
| Верхня середина  Ліва середина Права середина  Центр  Нижня середина |

На початку заняття група шикується вздовж будь-якої за вказівкою викладача або вчителя) межі, переважно навпроти вхідних дверей, або спиною до вікон, дзеркал.

Під час виконання стройових вправ користуються наступними термінами:

**Стрій** – встановлене розміщення учнів для спеціальних дій.

**Шеренга** – стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалами.

**Фланг** – правий чи лівий край строю. Під час обертань строю назви флангів не змінюються.

**Правофланговий** – учень, який стоїть першим у шерензі (праворуч).

**Лівофланговий** – учень, який стоїть останнім у шерензі.

**Колона** – стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т. д.) на відстані одного кроку.

**Направляючий** – учень, який стоїть на чолі колони у визначеному напрямку.

**Замикаючий** – учень, який стоїть останнім у колоні.

**Фронт** – сторона строю, до якої учні стоять обличчям.

**Інтервал** – відстань між учнями по фронту.

**Дистанція** – відстань між учнями у глибину.

**Ширина строю** – відстань між флангами.

**Глибина строю** - відстань від першої шеренги (напрямного) до останньої (замикаючого).

**Зімкнутий стрій** – стрій, у якому учні розміщені у шеренгах з інтервалом ширину долоні (між ліктями) один від одного або в колонах з дистанцією на підняту вперед руку.

**Розімкнутий стрій** – стрій, в якому учні розташовані з інтервалом у шеренгах на один крок, або з інтервалом, указаним керівником.

Стройові вправи складаються із стройових прийомів і поділяються на наступні групи:

* Шикування та перешикування;
* Пересування;
* Розмикання та змикання.

**Стройові прийоми** – це окремі частини стройових вправ. Вони можуть виконуватися самостійно або в складі вправи.

Стройові прийоми виконуються за такими командами і розпорядженнями:

1. загального значення;

2. для розподілу;

3. для обертань на місці;

4. для шикування та перешикування з положення на місці;

5. для шикування та перешикування під час руху;

6. для розмикання та змикання;

7. для пересування;

8. для зупинки.

***8.2. Команди та розпорядження загального значення***

2.1. «СТАВАЙ!» - за цією командою учні стають ліворуч від викладача, вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертаючи голову праворуч.

2.2. «РІВНЯЙСЬ!»

2.3. «СТРУНКО!» - учні приймають стройову стійку, що у гімнастиці відповідає **«основній стійці»**. При цьому вага тіла переноситься рівномірно на носки, фаланги пальців стискаються, руки випрямляються і притискаються до середини стегон, черево втягується, підборіддя піднімається.

2.4. «На середину – РІВНЯЙСЬ!», і т. д. - за цією командою учні вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертають голову у вказаний бік.

2.5. «ВІДСТАВИТИ!» - учні займають попереднє положення або виконують попередню дію.

2.6. «ВІЛЬНО!» - кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.

2.7. «Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ!» - учні відставляють на крок у бік ногу і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки позаду навхрест.

2.8. «РОЗІЙДИСЬ!» - учні негайно покидають стрій, розбігаючись у різні сторони.

***8.3. Команди та розпорядження для розподілу***

3.1. «За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!» - кожен учень, починаючи з правофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи голову вперед – в шерензі (або залишається на місці – в колонні), називає свій останній номер і додає: «РОЗРАХУНОК ЗАКІНЧЕНО!»

3.2. «На перший, другий (перший, другий, третій і т. д.) – РОЗРАХУЙСЬ!» - учні починаючи з правого флангу, почергово повертають голову ліворуч, гучно називають номери: «Перший!», «Другий!» і т. д. Останній учень робить крок уперед, називає свій номер, наприклад: «ДРУГИЙ ПОВНИЙ!» або «ПЕРШИЙ НЕПОВНИЙ!»

***8.4. Команди та розпорядження для обертання на місці***

4.1. «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!» - з положення «Струнко» учні обертаються на 900 на п’ятці однойменної та носку протилежної ноги і приставляють її до першої.

4.2. «Кру-ГОМ!» - з положення «струнко» учні обертаються на 1800 через ліве плече на п’ятці лівої та носку правої ноги та приставляють праву.

4.3. «Пів повороту право-РУЧ!», «Пів повороту ліво-РУЧ!»: з положення «струнко» учні обертаються на 450 на п’ятці однойменної та носку протилежної ноги та приставляють протилежну ногу до першої.

***8.5. Команди та розпорядження для шикування та перешикування з положення на місці***

5.1. Шикування в шеренгу. «*В одну шеренгу (за зростом, за списком) – СТАВАЙ!» (В дві (три, чотири, …) шеренги – СТАВАЙ!»* - учні займають свої місця в строю з інтервалами – на ширину долоні та дистанцією між шеренгами в один крок або на довжину піднятої руки.

5.2. Шикування в колону. *«В колону по одному – СТАВАЙ!» («В колону по двоє (троє, четверо, …) – СТАВАЙ!») –* учні займають свої місця в строю, стаючи один за одним за напрямним (або напрямними).

5.3. Перешикування з однієї шеренги у дві та навпаки. «*На перший і другій – РОЗРАХУЙСЬ!», «В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!»* - після розподілу перші номери залишаються на місці, другі номери виконують крок назад лівою, правою вбік і, приставляючи ліву, стають за першими; «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!» - другі номери виконують дії у зворотному порядку.

5.4. Перешикування з колони по одному у колону по двоє і навпаки. «*На перший і другий – РОЗРАХУЙСЬ!», «В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!» -* учні, починаючи від напрямного, повертають голову ліворуч, голосно називають номери *«Перший!», «Другий!».* За другою командою після розподілу перші залишаються на місці, другі виконують крок праворуч, лівою вперед та приставляють праву, зупиняючись поруч з першими; *«В колону по одному – ШИКУЙСЬ!» -* другі номери виконують дії у зворотному порядку.

5.5. Перешикування з однієї шеренгу в три і навпаки. «*На перший, другий, третій – РОЗРАХУЙСЬ!», «В три шеренги – ШИКУЙСЬ!»* - після розподілу другі номери залишаються на місці, перші виконують крок правою назад, лівою вбік і приставляють праву, стаючи за другими; треті – виконують крок лівою вперед, правою вбік і приставляють ліву, стаючи попереду других. *«В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!»* - другі номери стоять на місці, а перші і треті виконують свої дії у зворотному напрямку.

5.6. Перешикування з колони по одному в колону по три і навпаки. Виконується за аналогією з пунктами 4.4. і 4.5.

5.7. Перешикування з шеренги виступом за зворотне перешикування. *«На дев’ять, шість, три, на місці – РОЗРАХУЙСЬ!» (або «На шість, чотири, два, на місці – РОЗРАХУЙСЬ!»; «За розподілом кроком – РУШ!»* - учні, починають з правофлангового за чергою з обертом голови ліворуч, називають номери в заданій послідовності, потім, відповідно до розподілу зворотного перешикування за командою «*На свої місця кроком – РУШ!»* - всі, хто виходив зі строю, повертаються кругом та йдуть на свої місця в шерензі, приставляють ногу та повертаються кругом.

***8.6. Команди та розпорядження для перешикування під час руху***

6.1. Перешикування з колони по одному у колону по двоє і навпаки. *«На перший і другий – РОЗРАХУЙСЬ!», «В колону по двоє – РУШ!»* - після розрахунку на «перший» і «другий», перші номери вповільнюють ходу, другі – виходять праворуч і з лівої ноги виконують повний крок, займаючи місце поруч з першими; *«В колону по одному – РУШ!»* - перші номери розмикаються, звільняючи місце другим, а другі, в міру звільнення місця стають за першими.

6.2. Перешикування з колони по одному в колону по троє і навпаки. *«На перший, другий і третій – РОЗРАХУЙСЬ!», «В колону по троє – РУШ!»* - після розрахунку перші номери вповільнюють ходу, другі – виходять праворуч і з лівої виконують повний крок, займаючи місце поруч з першими, треті, подібно другим, виходять ліворуч; *«В колону по одному – РУШ!»* - перші номери розмикаються, звільняючи місце другим, а другі та треті, в міру звільнення місця стають за першими.

6.3. Перешикування з колони по одному в шеренги по двійкам (трійкам, четвіркам і т. д.) – *«По двоє (троє, четверо і т. д.) ліворуч (праворуч) – РУШ!»* - виконавча частина команди подається під однойменну ногу, після чого перша пара (трійка, четвірка) виконує крок протилежною ногою, обертається на 90о і продовжує рух у новому напрямку, а наступні виконують обертання під команду свого замикаючого на тому ж місці, що і попередні. Після першої команди, як правило, подається команда на розмикання під час ходи: *«Інтервал – Дистанція – два (три) кроки!»*. При підході першої шеренги до лінії зупинки, подається команда *«Група – НА МІСЦІ!»*, при підході останньої – команда: «СТІЙ!».

6.4. Зворотне перешикування. *«Група право-РУЧ!», «Зліва в колону по одному (в обхід, праве плече вперед і т. д.) кроком – РУШ!»*, за виконавчою частиною команди всі учні починають крокувати; ліва колона починає рух у вказаному напрямку, в інших колонах спочатку проходить змикання до напрямних; далі за чергою колони вишиковуються одна за одною, утворюючи одну колону.

6.5. Перешикування з шеренг в колону з заходженням плечем. *«На перший, другий (третій і т. д.) – РОЗРАХУЙСЬ!», «Відділеннями лівими плечами вперед – РУШ!»* - після розподілу кожне відділення заходить лівим плечем вперед навколо свого правофлангового та продовжує йти до наступної команди.

6.6. Зворотне перешикування. *«Кру – ГОМ!», «Відділеннями лівими плечами вперед – РУШ!», «СТІЙ!», «Кру – ГОМ!»* - відділення, доходячи до положення шеренги, крокують на місці до подачі наступної команди.

6.7. Перешикування колони по одному в колону по 2, 4, 8, дробленням та зведенням. *«Через центр – РУШ!»* - команда подається на одній із середин – *«В колону по одному праворуч і ліворуч в обхід – РУШ!»* - непарні та парні змикаються на середині та продовжують рух через центр майданчика парами; далі при необхідності за аналогією пари утворюють четвірки, четвірки утворюють вісімки.

6.8. Зворотне перешикування розведенням та злиттям. *«В обхід ліворуч і праворуч в колону по двоє – РУШ!»* - четвірки (двійки), крокуючи через центр майданчика, біля нижньої його середина розходяться дугами і, підійшовши до верхньої середини, за командою *«До верхньої середини в колону по чотири – РУШ!»* - непарні заходять у колонний стрій першими, парні – за ними.

***8.7. Команди та розпорядження для розмикання та змикання***

***Розмикання*** *– способи збільшення інтервалу або дистанції строю.*

7.1. «Вліво, вправо (або від середини) приставними кроками на … кроки розім - КНИСЬ!» - під підрахунок починають розмикання флангові учні, а за ними почергово інші.

7.2. «Вліво, вправо (від середини на … кроки розім –КНИСЬ!» - учні повертаються у вказаному напрямку (крім одного з флангових або середнього) під підрахунок починають розмикання дрібними кроками на вказану дистанцію, спостерігаючи через ліве плече за тим, хто йде позаду, розімкнувшись кожен самостійно зупиняється та повертається обличчям до фронту.

7.3. «Вліво, вправо (або до середини) приставними кроками зім – КНИСЬ!» - учні повертаються у напрямку змикання та під підрахунок починають змикання, зімкнувшись, повертаються самостійно обличчям до фронту.

***8.8. Команди та розпорядження для переміщення та зміна напряму руху***

8.1. «На місці кроком – РУШ!» - учні починають крок з лівої ноги та крокують на місці за підрахунком: «Раз – Два, …».

8.2. «Прямо!» (під ліву ногу) – після крокування на місці за командою «Прямо!» учні виконують крок правою на місці і з лівої ноги починають рух вперед повним кроком за підрахунком: «Раз – Два! …».

8.3. «Кроком – РУШ!» (з положення «з місця») – за підготовчою частиною команди вага тіла подається максимально вперед; за виконавчою частиною команди з лівої ноги починається рух повним кроком за підрахунком: «Раз – Два! …»; (під час «бігу») – команда подається під праву ногу – крок лівою-правою – хода починається з лівої ноги за підрахунком: «РАЗ – ДВА!, …».

8.4. «Бігом – РУШ!» (з положень «з місця» або «в ході») – за підготовчою частиною команди згинаються руки, пальці – в кулак, вага тіла подається максимально вперед; за виконавчою частиною команди з лівої ноги починається рух бігом (під час ходи команда подається під ліву ногу – крок правою – біг починається з лівої ноги).

8.5. «Ширше – КРОК!», «Коротше – КРОК!», «Пів – КРОКУ!», «Частіше – КРОК!», «Рідше – КРОК!», «Повний – КРОК!», - за цими командами змінюється швидкість руху.

8.6. «Праворуч – РУШ!», «Ліворуч – РУШ!» - (якщо зміна напрямку руху починається з місця); виконавча частина команди подається під однойменну ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним обертом, починається крок у новому напрямку з однойменної ноги.

8.7. «Праве плече вперед – РУШ!», «Ліве плече вперед – РУШ!» - (якщо зміна напрямку руху починається з місця); «Праве плече – ВПЕРЕД!», «Ліве плече – ВПЕРЕД!» - (якщо учні вже рухаються); за виконавчою частиною команди починається завертання в протилежний від названого плеча бік до команди "ПРЯМО!»; якщо завертання виконує стрій у декілька колон, або шеренг, то у кожній шерензі зберігається рівняння за рахунок різної довжини кроків.

8.8. «Кругом – РУШ!» - виконавча частина команди подається під праву ногу, після чого виконується крок лівою, руки притискаються до тулуба та здійснюється швидкий оберт через ліве плече на 180о з правою навхрест і з лівої починається крокування у протилежному напрямку, під час бігу оберт виконується у напрямку, вказаному керівником.

8.9. «В обхід ліворуч (праворуч) кроком (бігом, стрибками і т. д.) – РУШ!» - рух в заданому напрямку починається одноразово всіма виконавцями з лівої ноги і з збереженням установленої дистанції; якщо є доцільність розімкнути колону (колони), подається команда «Дистанція – ДВА (або більше) КРОКИ!»

8.10. «По діагоналі – РУШ!» - підготовча частина команди подається за 5-7 кроків до підходу колони до одного з кутів майданчика; виконавча частина – під ліву ногу за крок до повороту.

8.11. «Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!» - за виконавчою частиною команди за напрямним колона завертає і починає рухатися у протилежному напрямку.

8.12. «Змійкою – РУШ!» - за виконавчою частиною команди за направляючим колона завертає і починає рухатися у протилежному напрямку, а далі – змійкою.

***8.9. Команди та розпорядження для припинення руху (вправи)***

9.1. «Група – СТІЙ!» (команда подається під ліву ногу), можливий підрахунок: «РАЗ - ДВА!» - виконується крок правою ногою і приставляється ліва, приймається положення «струнко».

9.2. «Група – НА МІСЦІ!» команда подається, коли необхідно припинити переміщення учнів вперед; за цією командою учні крокують на місці до наступної команди; як правило, ця команда подається перед командою «Стій!».

9.3. «Направляючий (направляючі) – НА МІСЦІ!» - подається, коли необхідно набрати потрібну дистанцію або зімкнути групу; за цією командою направляючий позначає крокування на місці, інші почергово набирають необхідну дистанцію та продовжують крокувати на місці.

**8.10.** **Дії чергового на початку уроку**

Початок уроку фізичного виховання проводиться за чітким сценарієм. Цей сценарій сформувався протягом тривалої педагогічної практики та має на меті сприяти психологічній мобілізації учнів до передуючих фізичних навантажень, вирішенню поставлених завдань, а також формуванню у них методичних навичок та рухових локомоцій (дій). Ключовою фігурою у цьому сценарії виступає черговий, який призначається із числа найбільш підготовлених учнів та користується авторитетом серед учнів. Його завдання полягає в тому, щоби організувати учнів на початку занять, визначити їх кількість, готовність до уроку і доповісти про це керівнику.

Послідовність команд та розпоряджень чергового та його дії повинні бути наступними:

1. «Група – ДО МЕНЕ!» - черговий до команди стає на місце, де повинні бути вишикувані учні та приймає положення «струнко». *(Черговий всі команди подає тільки з положення «струнко»).*

2. «В одну (дві) шеренги за зростом (за списком) – СТАВАЙ!» - за цією командою учні швидко займають своє місце в строю ліворуч від чергового відповідно до його розпорядження. Черговий після шикування робить крок вперед, обертається ліворуч. При необхідності, робить зауваження щодо помилок під час шикування та прагне до чіткого виконання попередніх команд.

3. «Група – РІВНЯЙСЬ!», після 3-х секундної паузи – «СТРУНКО!». «За порядком номерів – РОЗРАХУЙСЬ!»; після завершення розподілу, визначивши кількість присутніх, подає команду – «Рівняння на – СЕРЕДИНУ!», далі стройовим кроком за найкоротшою траєкторією підходить до вчителя, зупиняється в трьох кроках від нього та рапортує.

4. Форма рапорту: «Шановний викладач! Група у кількості … чоловік на заняття – ВИШИКУВАНА!»; доповів черговий (називається прізвище та ім’я)».

5. Доповівши, черговий робить крок у правий бік та крок вперед за спину вчителя, повертається обличчям до строю; після привітання викладача: «ДОБРОГО ДНЯ!» та відповіді учнів: «ДОБРОГО ДНЯ!», оголошення викладачем теми заняття та його команди «ВІЛЬНО!», черговий дублює команду «ВІЛЬНО!» для групи і за командою викладача «В стрій СТАТИ!», займає своє місце в строю.

**8.11.** **Вправи загального розвитку**

**Вправи загального розвитку (ВЗР)** – це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, що виконуються з визначеною швидкістю, амплітудою та частотою; або це є утримання у часі та просторі м’язової напругі, рівноваги, розтягненості м’язів.

**Асиметричні вправи** – вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга – з правої або вправо; керівник завжди повинен виконувати асиметричні вправи дзеркально.

**Вихідне положення (ВП)** – таке положення тулуба, голови, рук, ніг, що є початковим у виконанні вправи.

**Повний цикл вправи загального розвитку** – це всі рухи у вправі, що виконуються у заданій послідовності та не повторюються; доцільно виконувати ВЗР з циклами, що об’єднують 2, 4, 8 та 16 рухів; всі рухи виконуються під розрахунок так, щоби кожний рух мав свій порядковий номер; цикли у окремій вправи повторюються в залежності від кількості рухів, з яких вправа складається та педагогічних завдань – від 2-х до 16 разів.

Вправи починаються та завершуються тільки за спеціальними командами, що наведені нижче.

«Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!» - перед цією командою необхідно назвати вихідне положення (ВП) та дії на кожний рахунок або чітко продемонструвати спосіб прийняття вихідного положення та всю вправу загалом під підрахунок; якщо вихідне положення (ВП) відповідає положенню стройової стійкі, його можна не називати, а обмежитися командою «Струнко!».

«Вправу почи – НАЙ!» (якщо вправа асиметрична, окремо перед командою вказується напрямок першого руху, наприклад, «ліворуч», «праворуч» або «з лівої», «правої» ноги і т. д.) – за цією командою учні разом з керівником одноразово починають виконувати вправу під підрахунок одного-двох циклів керівник може прийняти стійку «струнко», продовжуючи підрахунок та контроль виконання вправи.

«ВПЕРЕД!», «МОЖНА!» (сигнали свистком, жестами) – умовні сигнали для початку вправ чи рухів, як правило, використовуються при виконанні вправи способом «потоком».

«СТІЙ!» - команда подається по завершенню останнього циклу ВЗР, що починається з положення «струнко»; призначена для повної зупинки всіх рухів і рівнозначна команді «Струнко!»; під час останнього циклу голосовий акцент на підрахунку з невеликою паузою мають вказувати на завершення вправи, а команда «Стій!» подається замість останнього рахунку.

«Вправу – ЗАКІНЧИТИ!» - команда подається по завершенню останнього циклу ВЗР, що виконується у русі або в положенні сидячі; під час останнього циклу голосовий акцент на підрахунку з невеликою паузою мають вказувати на завершення вправи, а команда «Вправу – ЗАКІНЧИТИ!» подається замість останніх двох рахунків; за цією командою виконання вправи завершується, але рух (хода, біг, стрибки) не припиняється, або ж зберігається вихідне положення ВЗР.

Вправи загального розвитку можуть починатися з різних вихідних положень. Часто вихідними положеннями є різноманітні стійки.

Більшість вихідних положень мають загальноприйняті назви.

**Основна стійка** – відповідає стійці «струнко».

**Гімнастична стійка** – стійка ноги нарізно; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, що розставлені на відстані в один крок, руки за спину.

**Широка стійка** – ноги нарізно на кут 900, вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги.

**Вузька стійка** – ноги нарізно на відстань однієї стопи.

**Стійка ноги нарізно правою (лівою)** – права (ліва) нога знаходиться на крок перед лівою (правою); вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги.

**Стійка навхрест правою (лівою)** – одна нога знаходиться перед другою навхрест та торкається до коліна опорної ноги.

**Стійка на колінах –** коліна, гомілки та носки опираються на підлогу.

**Стійка правому (лівому) коліні** – одна нога в положенні «на коліні», положення другої вказується додатково.

Для правильного виконання вихідного положення на початку вказують положення ніг. Для таких вказівок існує своя спеціальна термінологія.

***ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ НІГ:***

**Ліву (праву) вперед –** стоячи на правій (лівій), підняти протилежну ногу під прямим кутом до опорної.

**Ліву (праву) назад** – пряма нога максимально піднімається назад без нахилу тулуба.

**Ліву (праву) вбік** – нога піднімається вбік до прямого кута відносно опорної.

**Ліву (праву) вперед – (назад -, вбік -) донизу –** пряма нога піднімається у вказаному напрямку до кута 450 відносно опорної.

**Ліву (праву) вперед – (назад -, вбік -) на носок** – пряма нога торкається носком підлоги у вказаному напрямку.

**Ліву (праву) гомілку назад** – нога згинається у колінному суглобі максимально назад.

**Ліву (праву) зігнути вперед** – стегно згинається горизонтально до підлоги, гомілка – вертикально.

**Ліву (праву) зігнути назад** – стегно згинається вертикально від підлоги, гомілка – горизонтально.

**Ліву (праву) зігнути вбік –** нога піднімається горизонтально вбік, гомілка – вертикально до підлоги.

***ВИПАДИ:***

**Випади вліво (вправо)**  - положення з виставленою вбік на широкий крок зігнутою ногою, ліва – пряма.

**Випад вперед лівою (правою)** – положення з виставленою вперед зігнутою ногою.

В гімнастиці постійно звертається увага на положення долонь та пальців рук з наступних двох причин:

* Естетичної (положення долонь та пальців рук суттєво впливають на естетику рухів і зовнішність людини);
* Технічної (від положення долонь та пальців рук знаходиться в прямій залежності техніка виконання вправ, в першу чергу, в махових вправах та в вправах, що виконуються без опори).

Спеціальна термінологія положення долонь та пальців рук включає наступні терміни:

**Долоні всередину (вниз, вгору, вперед, права – вниз, ліва – вгору і т. д.) –** пальці зімкнуті; долоні утворюють одну лінію з передпліччям; долоні повернуті у вказаному напрямку.

**Долоні зігнути (розігнути)** – пальці разом; долоні максимально зігнуті або розігнуті.

**Долоні в замок** – права долонь вниз, ліва вверх; фаланги пальців зігнуті та щеплені між собою.

**Пальці в замок** – пальці двох рук переплетені між собою та зігнуті; долоні разом.

**Пальці в кулак** – пальці стиснуті в кулак.

**Фаланги зігнути** – долоні утворюють одну лінію з руками; пальці разом, максимально зігнути.

**Пальці розвести** – пальці рук максимально розведені.

У стандартних положеннях рук положення долонь та пальців не вказується, називається тільки положення рук, наприклад, «Руки вперед!». У випадку, коли положення долонь не відповідає загальноприйнятому, його обов’язково вказують, наприклад, «Руки вперед, долоні вверх!».

***СПЕЦІАЛЬНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ПОЛОЖЕННЯ РУК***

**Руки вперед** – прямі руки підняті до прямого кута відносно тулуба, пальці разом, долоні всередину одна до одної.

**Руки вверх** – прямі руки паралельно одна до одної, долоні всередину.

**Руки в сторони** – прямі руки підняті вбік до прямого кута, долоні донизу.

**Руки назад** – прямі руки максимально відведені назад, паралельно одна до одної, долоні всередину.

**Руки вправо (вліво)** – обидві руки відведені у вказаному напрямку.

**Руки до плечей** – руки зігнуті у ліктьових суглобах; лікті притиснуті до тулуба; плечі відведені максимально назад; долоні зігнуті в бік плечей; пальці в кулак.

**Руки перед грудьми** – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей; долоні вниз; пальці торкаються; відстань до грудей дорівнює ширині долоні.

**Руки за голову** – руки відведені за голову; пальці в кулак (вказується додатково).

**Руки на пояс** – кисті рук опираються в гребінь мискової кістки чотирма пальцями вперед; лікті в сторони; плечі відведені назад.

**Руки за спину** – руки зігнуті ззаду, передпліччя з’єднані одне над одним, пальці торкаються ліктів.

**Руки нарізно (вперед, вверх) –** прямі руки розведені до прямого кута та підняті до вказаного положення.

**Руки вперед-донизу (вперед-вверх, вперед-назовні, вбік-вперед, вперед-усередину і т. д.)** – проміжні положення від основних.

Вихідним положенням деяких вправ є сід.

**Сід** – *це положення сидячи на підлозі або на приладі з опорою руками позаду (попереду, на поясі, за головою і т. д.), про що вказується додатково.*

**Сід** – положення сидячи з прямими зімкнутими ногами, відтягнутими носками ніг.

**Сід ноги нарізно** – положення сидячи з максимально розведеними ногами.

**Сід зігнувши ноги** – положення сидячи з зігнутими ногами.

**Сід кутом** – положення сидячи з піднятими під кутом 450 ногами.

**Сід зігнувшись** - положення сидячи з вертикально піднятими вгору ногами.

**Сід із захватом** – теж саме, але руками обхопити гомілки.

**Сід на п’ятках** – положення сидячи на п’ятках; коліна, гомілки та носки опираються в підлогу; тулуб вертикально.

Вихідними положеннями вправ можуть бути присіди.

**Присіди –** *це положення тіла на зігнутих ногах.*

**Круглий присід –** присід на носках, ноги зігнуті, спина округла, голова опущена вниз.

**Присід на лівий (правий)** – присід, в якому вага тіла розміщена на зігнутій нозі, положення другої вказується додатково.

**Напів присід** – присід на напівзігнутих ногах.

**Круглий напів присід** – те ж саме, спина кругла, голова опущена вниз.

Деякі вправи можуть виконувати з різноманітних упорів.

**Упори** – *це положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори.* Упори бувають:

**Упор присівши –** присід з опорою руками.

**Упор лежачи –** положення обличчям до підлоги з опорою на руки та носки; тулуб і ноги складають одну лінію.

**Упор лежачи ззаду –** положення спиною до підлоги з опорою на прямі руки та п’ятки.

**Упор стоячи на колінах –** стійка на колінах з опорою на руки; руки та стегна вертикально.

**Змішаний упор –** положення з опорою руками та іншими частинами тіла.

**Упор сидячи –** сід з невеликим нахилом назад та опорою на руки за спиною.

**Упор стоячи –** положення стоячи зігнувшись з додатковою опорою руками (до стіни, гімнастичних сходин і т. д.).

**Упор сидячи на стегнах –** упор позаду сидячи на стегнах.

**Нахил –** *згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку; при нахилі голови завжди додається слово «голова», наприклад: «Нахил голови вліво!».*

**Нахил зігнувшись з упором –** положення максимально зігнутого вперед тулуба з упором руками.

**Нахил вперед –** проміжне положення між нахилом прогнувшись та нахилом зігнувшись.

**Нахил зігнувшись з обхватом ніг –** положення максимально зігнутого вперед тулуба.

**Нахил вперед ноги – нарізно, руки – в сторони -**  положення зігнутого вперед тулуба під прямим кутом, руки розведені в сторони.

**Нахил вправо, руки – на пояс, ноги на ширину плечей –** положення, при якому тулуб нахилений вправо, руки на поясі, ноги на ширині плечей.

**Ноги на ширину плечей, права рука – на пояс, ліва рука – в сторону з поворотом тулуба вправо.**

**Переверти, повороти, колові та обертальні рухи** *можуть бути складовою частиною багатьох динамічних вправ.*

**Колові рухи –** рухи руками, ногами за колоподібною траєкторією у певній площині, наприклад: «Колові оберти руками вперед та назад».

**Оберти** – обертальні рухи тулуба на приладі у певній площині навколо осі обертання, наприклад: «Великі оберти на поперечині».

**Переверти –** обертальні рухи тулуба з лінійним переміщенням у просторі, наприклад: «Переверти на поперечині».

**Поворот –** обертальний рух тулуба навколо вертикальної осі, наприклад: «Повороти на місці (стройові вправи)».

**Коло** – лінія, яка обмежує певну площину, наприклад: «Майданчик для виконання ВЗР».

**Рівновага** – *таке положення, при якому зовнішні сили, що діють на тіло, взаємно урівноважені.*

**Стійка рівновага** – таке положення, при якому центр ваги тіла знаходиться нижче опори, наприклад: «Вис на брусах».

**Нестійка рівновага –** таке положення, при якому центр ваги знаходиться вище опори, наприклад: «Стійка на кистях».

**Байдужа рівновага** – таке положення, при якому центр ваги при переміщенні тіла не змінює своєї висоти над опорою, наприклад: «Лежачи на спині».

**Рівновага на правій (лівій, бокова, задня, з нахилом і т. д.)** – положення стоячи правій (лівій) нозі, положення іншої ноги та тулуба вказуються додатково. Цей різновид рівноваги у побуті називають «ластівкою».

**8.12.** **Вправи з предметами**

Ці вправи широко застосовуються у різних видах гімнастики, так як вони сприяють підвищенню емоційного фону заняття та дозволяють регулювати фізичне навантаження. До традиційних предметів, з якими виконуються ВЗР, належать: гімнастичні палиці, фітболи, м’ячи, набивні м’ячи (медицинболи), скакалки, гімнастичні лавиці, гімнастичні сходини.

*Основні положення з гімнастичною палицею та скакалкою:* **палицю (скакалку) донизу, палицю (скакалку) до грудей, палицю (скакалку) вперед вертикально (горизонтально), палицю (скакалку) за плечі, палицю за спину, палицю (скакалку) наверх, палицю (скакалку) до плеча вліво (вправо), палицю в ліву (праву) руку.**

*Зміна виду хвату вказується додатково:* **хватом зверху (знизу), хватом права зверху – ліва знизу (змішаний хват), широким (вузьким) хватом, хватом навхрест і т. д.**

*Основні положення з м’ячем, набивним м’ячем, фітболом:* **м’яч (фітбол) внизу, м’яч (фітбол) вперед, м’яч (фітбол) вверх, м’яч (фітбол) за голову, м’яч (фітбол) до груди, м’яч (фітбол) вліво, упор на м’яч (фітбол) лежачи і т. д.**

*Основні терміни для вправ зі скакалкою:*

**Стрибки –** невеликі підстрибування на місці або з переміщенням.

**Подвійні стрибки –** чергування двох підскоків: перший – основний, другий – додатковий з меншою амплітудою.

**Стрибки навхрест –** виконуються із стійки ноги навхрест, зі зміною положення ніг.

**Стрибки з правої на ліву –** підскоки з почерговим відштовхуванням лівою та правою ногами.

**Стрибки з подвійним обертанням –** подвійне обертання скакалки на один стрибок.

**8.13.** **Вправи на гімнастичних приладах**

**Гімнастичний прилад** – це спеціальна конструкція із заліза, дерева чи інших матеріалів, призначена для виконання гімнастичних вправ. Розрізняють *олімпійські* та *допоміжні прилади.* До *олімпійських приладів* належать: бруса паралельні, бруса різновисокі, поперечина, кільця, стрибковий стіл, колода, поміст для вільних вправ, батут, акробатична доріжка. До *допоміжних приладів*: трамбат, гімнастичні сходини, гімнастичні стояки, лонжі, поролонова яма і т. д.

**Елемент –** неподільна структурна частина вправи, яка має власні завдання та техніку виконання.

**Зв’язка –** сукупність елементів у вправі, що виконуються послідовно у заданому ритмі та мають певну цілісність.

**Хват –** спосіб тримання за прилад. Розрізняють наступні види хватів: *знизу, зверху, змішаний, навхрест, широкий, вузький, зімкнутий, глибокий.*

**Вис –** положення на приладі, коли плечі знаходяться нижче ніж точка хвату.

**Простий вис** – вис, при якому за прилад тримаються будь-якою частиною тіла (частіше всього руками). Розрізняють наступні види висів: *вис, вис на зігнутих руках, вис зігнувшись, вис прогнувшись і т. д.*

**Змішаний вис** – вис, при якому використовується додаткова опора. Розрізняють наступні змішані виси: *вис присівши, вис стоячи зігнувшись.*

**Упор –** положення на приладі, коли плечі вище точки опори.

**Простий упор –** положення на приладі з опорою тільки руками. Розрізняють наступні види простих упорів: *упор, упор на передпліччях, упор на руках, упор ззаду, упор кутом і т. д.*

**Змішаний упор –** положення з опорою руками та іншими частинами тіла. Розрізняють наступні змішані упори: *упор присівши на правій, ліву назад на носок; упор ноги нарізно і т. д.*

**Сід –** положення сидячи на приладі, наприклад: *сід ноги нарізно на брусах, руки в сторони.*

**Підйом –** перехід в упор з вису або з більш низького упору у більш високий, наприклад: *підйом силою, підйом переворотом, підйом розгином.*

**Опускання –** переміщення тіла з положення опору в положення більш низького опору або в положення вису.

**Оберт** – круговий рух тіла навколо осі приладу, наприклад: *оберт вперед, оберт назад, великий оберт і т. д.*

**Переверти –** обертальні рухи тулуба з одноразовим лінійним переміщенням у просторі.

**Поворот –** обертальний рух тіла навколо вертикальної осі, наприклад: *поворот махом вперед, у стійці і т. д.*

**Стійка на голові (на руках, на плечах, на передпліччях) –** вертикальне положення тіла ногами догори з опорою вказаними частинами тіла.

**Мах –** вільний рух відносно осі обертання. Розрізняють наступні махи: *мах, мах дугою, мах силою, мах назад, мах вперед і т. д.*

**Розгойдування –** декілька послідовних махів.

**Мах дугою** – перехід з упору у вис дугоподібним маховим рухом.

**Кач** – одноразовий маятникоподібний рух тіла разом з гімнастичним приладом (кільцями).

**Розгойдування –** декілька гойдальних рухів.

**Викрут (вперед, назад)** – оберт тіла навколо горизонтальної осі з обертанням у плечових суглобах під час фіксованого хвата.

**Мах –** рух ногою (ногами) в упорі на приладі.

**Перемах –** рух ногою (ногами) над приладом.

**Колові рухи –** завершальний еліпсоподібний рух ногою (ногами).

**Схрещення –** два зустрічних перемахи.

**Вхід –** перехід тіла з вихідного положення біля приладу обертальним рухом навколо опорної руки в упор на ручках коня.

**Вихід –** рух протилежний входу.

**Перехід –** зміщення вправо або вліво на прилад з перехватом руками.

**Переліт –** без опорне переміщення з одного боку приладу на інший.

**Зіскок –** зістрибування з приладу з вису, упору або стійки.

**Стрибок** – долання відстані (перешкоди) у безопорному польоті після відштовхування ногами.

**Опорний стрибок** – стрибок з додатковою проміжною опорою руками через гімнастичний прилад.

**Замах –** попередній мах ногами перед безпосереднім виконанням основного руху.

**8.14.** **Акробатичні вправи**

**Акробатичні вправи –** це гімнастичні вправи, що виконуються на акробатичний доріжці або гімнастичному помості.

До спеціальної термінології акробатичних вправ належать наступні:

**Групування** – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, голова опущена, захват за гомілки).

**Перекат –** обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову.

**Перекид (вперед, довгий, зі стрибка, назад, назад через стійку на руках, через плече і т. д.) –** обертальний рух тілаз послідовною опорою та перевертанням через голову.

**Місток –** дугоподібне, максимально прогнуте тіло спиною до опори.

**Шпагат (поздовжній, поперечний) –** положення сидячи з максимально розведеними ногами з опорою одною рукою або без опори.

**Напів шпагат** – аналогічне положення але з зігнутою попереду ногою.

**Стійка на лопатках (на голові і руках, на руках, на руці) –** вертикальне положення тіла ногами вгору.

**Перекид вбік (вперед, назад) –** рівномірний обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками) без фази польоту.

**Темповий підскок (вальсет) –** невелике підстрибування на маховій нозі, інша – вперед – донизу, руки вверху.

**Курбет** – стрибок з рук на ноги.

**Підйом розгином –** швидкий підйом на руки або стрибок на ноги, що виконаний з упору, зігнувшись на лопатках розгинанням тулуба.

**Переверти (вперед, вбік, назад) –** обертальні рухи тіла з повним обертанням з опорою руками (головою і руками), з однією або двома фазами польоту.

**Рондат –** переверт з послідовним відштовхуванням ногами та руками і приземленням на дві ноги.

**Переверт назад (фляк) –** обертальний рух тіла назад після відштовхування ногами, фазою польоту, опорою на руки та другою фазою польоту до приземлення.

**Сальто вперед (назад, у групуванні, з прогином, з піруетом, боком, подвійне, потрійне) –** вільне обертання тіла в повітрі.

**Пірует –** обертання тіла без опори навколо поздовжньої осі.

**8.15. Вправи художньої гімнастики**

**Художня гімнастика –** олімпійський вид спорту, в якому приймають участь жінки; зміст художньої гімнастики включає виконання під музичний супровід вільних вправ з предметами (м’ячем, скакалкою, стрічкою, булавами, обручем) та без предмету.

До спеціальної термінології, що застосовується в художній гімнастиці, належать:

**Кроки (звичайний, на носках, на п’ятах, випадами, галопу, приставний, змішаний, польки, вальсу і т. д.) –** дозволені правилами види переміщень між окремими елементами.

**Стрибок –** переміщення без опори (фаза польоту) після поштовху ногами (ногою).

**Повороти (переступанням, на носках, хресний, махом, спіральний, у присіді, у рівновазі і т. д.) –** обертальний рух навколо поздовжньої осі на заданий кут.

**Пружний рух руками –** цілісний пружний рух руками із згинанням у всіх суглобах.

**Хвиля –** складний цілісний рух тулубом, який складається з послідовного згинання в одних суглобах та згинання в інших.

**Хвиля рукою –** хвилеподібний рух рукою або руками.

**Дуга –** рух, який виконується менше, ніж на 360о від вихідного положення.

**Мах –** різкий рух кінцівками або кінцівкою у будь-якому напрямку.

**8.16.** **Прикладні вправи**

**Прикладні вправи –** група гімнастичних вправ, спрямованих на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей.

**Ходьба –** циклічні рухи без фази польоту з переміщеннями у просторі або на місці: *похідний або звичайний крок; ходьба на носках; на п’ятах, на внутрішній та зовнішній сторонах стопи; ходьба зігнувшись з опорою руками на коліна; ходьба у присіді, напівприсіді; ходьба випадами; ходьба схресним кроком; ходьба з високим підійманням колін і т. д.*

**Біг –** циклічні рухи з фазою польоту з переміщеннями у просторі або на місці: *звичайний біг, зі згинанням ніг уперед та назад; біг з підскоками; біг з прискоренням.*

**Вправи у рівновазі –** вправи у формуванні спеціальних навичок, які дозволяють керувати положенням тіла у просторі, а також сприяють удосконаленню функції вестибулярного апарату.

**Вправи на осанку** – спеціальні вправи на удосконалення гнучкості хребта, підвищення тонусу м’язового корсету тулуба та плечового поясу.

**Вправи на розслаблення м’язів –** вправи, що удосконалюють навички у максимальному розслаблені м’язів для швидкого відновлення їх працездатності; як правило, це вправи з послідовним напруженням м’язів та їх розслабленням у поєднанні з максимальним вдихом та повним і різким видихом.

**Дихальні вправи –** спеціальні вправи на удосконалення дихальної функції організму: *на затримку дихання, сповільнене та прискорене дихання, глибоке та поверхневе дихання, різношвидкісне дихання через ніс та рот, діафрагмальне дихання і т. д.*

**Метання та ловля –** вправи з предметами (м’ячами, учбовими гранатами, гирями), які сприяють формуванню навичок переміщення предметів у просторі та спритного маніпулювання предметами, в першу чергу, за рахунок удосконалення функції частини головного мозку, що відповідає за координацію рухів; різновиди: *підкидання та ловля, метання у ціль, метання на віддаль, жонглювання і т. д.*

**Піднімання та переміщення вантажу –** вправи на удосконалення силових здібностей та навичок раціонального використання сили при підніманні та переміщенні у просторі важких предметів; різновиди: *перенесення набивних м’ячів та інших предметів, транспортування різними способами партнера і т. д.*

**Лазіння та переповзання –** вправи на удосконалення силових здібностей та навичок у подоланні різноманітних перешкод; різновиди: *лазіння по вертикальному (горизонтальному) канату або шосту, переповзання на навколішки спиною донизу (доверху), по пластунські і т. д.*

**ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК**

**Спортивне тренування** є основною формою підготовки спортсмена,

спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і

спрямованим на підвищення спортивної майстерності

**Тренованість** характеризується ступенем функціонального пристосування організму до тренувальних навантажень, яке виникає в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності людини.

**Підготовленість** – це комплексний результат фізичної підготовки (ступінь розвитку фізичних якостей); технічної підготовки (рівня вдосконалення рухових навичок); тактичної підготовки (ступеня розвитку тактичного мислення); психічної підготовки (рівня вдосконалення моральних і вольових якостей). Підготовленість може відноситися і до кожного окремо з перерахованих видів підготовки (фізична, технічна і психічна підготовленість).

**Спортивна форма** – це вищий ступінь підготовленості спортсмена, що

характеризується його здатністю до одночасної реалізації в змагальній

діяльності різних сторін підготовленості (спортивно-технічної, фізичної,

тактичної, психічної).

**Ідеомоторне тренування (ІМТ**) – уявне повторення реальних рухів дозволяє усвідомити і представити точне положення тіла в просторі, у будь-який момент дії. Сприяє навчанню простим руховим діям, вдосконаленню техніки.

**Фізична підготовка** – це процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі

умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Вона підрозділяється на

*загальну і спеціальну*.

**Загальна фізична** підготовка припускає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей систем організму спортсмена,

злагодженість їх проявів у процесі м’язової діяльності. У сучасному

спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість зв’язується не тільки з усебічною фізичною досконалістю взагалі, а з розвитком якостей і здібностей, які опосередковано впливають на спортивні досягнення та ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту.

**Спеціальна фізична підготовка** характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи і спеціальні підготовчі вправи.

**Сила –** здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за

рахунок м’язових зусиль.

**Силові здібності** – комплекс різних проявів людини в певній руховій

діяльності, в основі яких лежить поняття *сила.*

**Власне силові здібності** проявляються: 1) при відносно повільних

скороченнях м’язів, у вправах зі складними та граничними вимогами;

2) при статичних м’язових напруженнях (пасивних й активних).

**Швидкісно-силові здібності** – характеризуються неграничною напругою

м’язів, що проявляються з необхідною потужністю у вправах, виконуваних зі

значною швидкістю, але такою, що не досягає граничної величини. Тобто в

таких рухових діях, де разом із силою потрібно проявити швидкість. До цих

здібностей відносять: 1) *швидку силу* (неграничні скорочення м’язів виконувані

у вправах зі значною швидкістю); 2) *вибухову силу* (здатність по ходу виконання дії досягати максимальних показників сили за короткий час. *Стартова сила* – у початковий момент, прискорююча сила – нарощування робочого зусилля).

**Силова витривалість** – здатність протистояти стомленню, що викликається відносно тривалою м’язовою напругою значної величини. Залежно від режиму роботи виділяють *статичну* і *динамічну силову*

*витривалість*.

**Швидкісні здібності** – можливості людини, що забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для цих умов проміжок часу. Розрізняють

*елементарні і комплексні* форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних відносяться: швидкість реакції, швидкість поодинокого руху,

частота (темп) рухів.

**Витривалість** – здатність протистояти фізичному стомленню в процесі

м’язової діяльності. Мірилом витривалості є час, протягом якого здійснюється

м’язова діяльність певного характеру і інтенсивності. У циклічних видах спорту вимірюється мінімальним часом подолання заданої дистанції. В ігрових видах і єдиноборствах заміряють час, протягом якого здійснюється рівень заданої ефективності даної діяльності. У складних координаційних видах, пов’язаних із виконанням точності рухів, показником витривалості є стабільність технічно правильно виконаної дії.

**Загальна витривалість** – здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при функціонуванні м’язової системи (аеробна витривалість).

**Спеціальна витривалість** – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності. Спеціальна витривалість класифікується:

за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухове завдання (наприклад, стрибкова витривалість);

за ознаками рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухове завдання (наприклад, ігрова витривалість);

за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями або здібностями,

необхідними для вирішення рухового завдання (силова витривалість).

**Гнучкість** *–* це здатність виконувати рухи з великою амплітудою, тобто

«гнучкість» *–* сумарна рухливість у суглобах усього тіла.

**Активна гнучкість** рух із великою амплітудою виконують за рахунок власної активності відповідних м’язів.

**Пасивна гнучкість** розуміють здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил: зусиль партнера, зовнішнього обтяження,

спеціальних пристосувань тощо.

**Рухово-координаційні здібності** це – здібності швидко, точно, доцільно,

економно, тобто оптимально вирішувати рухові завдання (особливо складні і

несподівані).

**Стомлення** – особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності.

**Відновлення** – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності.

Співвідношення процесів стомлення і відновлення – фізіологічна основа

процесів адаптації.

**Фаза суперкомпенсації** – одне з явищ, що лежать в основі формування

довготривалих адаптаційних процесів.

**Суперкомпенсація** є реакцією на навантаження, що призводять до досить глибокого вичерпання функціональних резервів організму спортсмена, які забезпечують виконання конкретної роботи.

**Під технічною підготовкою** слід розуміти ступінь освоєння спортсменом

системи рухів (техніка виду спорту), що відповідає особливостям спортивної

дисципліни і спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

**Рухове уміння** – це здатність виконувати рухові дії на основі певних

знань про його техніку, наявності відповідних рухових передумов при значній

концентрації уваги спортсменів побудувати задану схему рухів.

**Спортивно-тактична підготовка** – педагогічний процес, спрямований

на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі

специфічної змагальної діяльності.

**Навантаження** – це дія фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

**Змагальне навантаження** – це інтенсивне, часто максимальне навантаження, пов’язане з виконанням змагальної діяльності.

**Тренувальне навантаження** не існує саме по собі. Воно є функцією м’язової роботи, притаманній тренувальній і змагальній діяльності. Саме м’язова робота містить у собі тренувальний потенціал, який викликає з боку організму відповідну функціональну перебудову.

**Мікроцикл** – це малий цикл тренування, найчастіше з тижневою або майже тижневою тривалістю, що включає звичайні (від двох до декількох) заняття.

**Мезоцикл** – це середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів.

**Макроцикл** – це великий тренувальний цикл: піврічний (в окремих випадках 3-4 місяці), річний, багаторічний (наприклад, чотирирічний), пов’язаний із розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми і який включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

**Спортивний відбір** – це комплекс заходів, що дозволяють визначити високий ступінь схильності (обдарованість) дитини до того або іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

**Здібності** – це сукупність якостей особи, що відповідає об’єктивним умовам і вимогам до певної діяльності і що забезпечує успішне її виконання. У спорті мають значення як загальні здібності (що забезпечують відносну легкість в оволодінні знаннями, уміннями, навичками і продуктивність у різних видах діяльності), так і спеціальні здібності (необхідні для досягнення високих

результатів у конкретній діяльності, виді спорту).

**10 ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ**

**10.1. Види травм та перша невідкладна допомога при них**

Травма – це ураження поверхні тіла або внутрішніх органів, яке виникло під дією зовнішніх факторів, у результаті чого той чи інший орган втратив здатність виконувати свою функцію. Травми можуть статися внаслідок порушення техніки безпеки, вимог щодо організації і методики проведення уроку.

Травми, що трапляються під час занять з гімнастики, можуть бути легкими, середніми і важкими. Їх поділяють на загальні і локальні (місцеві). До легких травм належать легкі забої, зриви шкіри долонь, подряпини, розтягнення 1-го ступеню, поверхневі рани, гематоми та ін., які не призводять до втрати працездатності. До середніх травм належать розтягнення м’язових волокон і сухожилків, незначні вивихи суглобів, середні забиття тощо, які потребують амбулаторного лікування. До важких травм належать переломи кісток, розриви м’язів і сухожилків, струси головного мозку, забиття внутрішніх органів та ін., які можуть призвести до тимчасової непрацездатності (на 2 місяці і більше) та потребують стаціонарного лікування.

Травми також поділяють на гострі та хронічні. Гострі травми виникають раптово, як результат того чи іншого небезпечного фактора. Хронічні травми є результатом багаторазового впливу на певну ділянку тіла одного й того ж небезпечного фактора, що призводить до травми. Залежно від того, яка тканина травмована, ушкодження поділяють на шкірні (забої, рани), підшкірні (розриви зв’язок, переломи кісток тощо) і черевні (крововиливи, поранення органів грудної клітки, суглобів тощо). Ушкодження також поділяють на прямі та непрямі. Вони можуть бути поодинокі (коли ушкоджено якийсь один орган і спостерігається кровотеча в одному місці) і множинні (вони найскладніші, оскільки навіть невеликі подряпини, якщо їх багато, можуть призвести до дуже тяжких наслідків). Найбільш часто травмам у гімнастиці піддаються верхні кінцівки (плечовий пояс, ліктьовий суглоб, кисть і променево-зап’ястний суглоб), хребет й нижні кінцівки (колінний і гомілковостопний суглоби). Гострі травми можуть становити до 62% всієї патології. Серед них ушкодження менісків, хрестоподібних і бічних зв’язок, капсульно-зв’язкового апарату. Трапляються переломи кісток, вивихи у суглобах.

Хронічні захворювання опорно-рухового апарата у гімнастів становлять до 38% всієї патології. Найбільш часті захворювання хребта (остеохондрози) та суглобів: деформуючі артрози й інші аномалії, що виникають унаслідок мікротравм, хронічних, тривалих перевантажень, у тому числі у ліктьових, колінних, гомілковостопних суглобах. Вчителі фізичної культури, викладачи, тренери й гімнасти повинні на достатньому рівні володіти прийомами та правилами надання першої допомоги, користуючись аптечкою, що є у спортивному залі або медичному кабінеті.

Вміст аптечки мають становити такі препарати: вата, бинт, перекис водню, йод, гумовий джгут, хлоретил, знеболювальні та заспокійливі препарати тощо.

**10.2. Особливості надання першої медичної допомоги**

Місце забиття охолоджують і накладають стискаючу пов’язку. До припинення гострого болю заняття треба припинити або змінити характер тренувальної роботи. Наприклад, якщо забиття не дає змоги виконувати вправи у висі, то треба перейти до виконання вправ в упорі, і навпаки. Якщо ушкоджено гомілковостопний суглоб і неможливо виконувати опорні стрибки та акробатичні вправи, треба перейти до виконання вправ на приладах без зіскоків.

Зриви шкіри на долонях – досить часті травми у гімнастів. Коли зірвана шкіра поверхні долонь, треба негайно обробити рану розчином перекису водню, змастити антисептичною маззю та накласти бинтову пов’язку. Найбільш дієвим засобом профілактики зривів шкіри є долонні накладки. Небезпечні зриви шкіри на долонях із забрудненням, що може привести до флегмони або нариву. Догляд за долонями зводиться до того, щоб захисний шар ороговілої шкіри був рівним, без задирок і тріщин. Із цією метою після тренування треба змащувати руки живильним кремом. Необхідно періодично робити теплі содові ванни й після розпарювання видаляти пухку шкіру пемзою. При надриві або розриві м’язів і сухожиль насамперед необхідно сильно охолодити це місце (хлоретил, лід, холодна вода й т.п.).

Далі необхідна іммобілізація кінцівки (знерушити) зі зближенням місць прикріплення м’яза (наприклад, при ушкодженні двоголового м’яза плеча руку слід сильно зігнути у ліктьовому суглобі). При вивиху потрібно забезпечити повну нерухомість кінцівки у зручному для гімнаста положенні. Неприпустиме самостійне вправляння вивиху тренером або гімнастом до приїзду швидкої лікарняної допомоги.

При закритих переломах необхідно зафіксувати кінцівки й місця перелому за допомогою шин (планок, дощечок, т.п. і бинтів).

При відкритих переломах насамперед треба зупинити кровотечу й накласти м’яку стерильну пов’язку та забезпечити фіксацію кінцівки й місця перелому за допомогою шин (планок, дощечок, т.п. і бинтів).

При підозрі в ушкодженні меніска не можна випрямляти ногу без участі лікаря. Слід застосувати холод і фіксуючу стискаючу пов’язку.

При ушкодженнях хребта гімнаста необхідно дуже обережно укласти на твердий щит або мат. Категорично забороняється піднімати або саджати потерпілого. Основне правило при одержанні гімнастом травми – своєчасне надання першої медичної допомоги, звернення за лікарською допомогою, виключення самодіяльності й спроб лікування без відповідного права на це.

**10.3. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання**

Травми частіше виникають при порушенні відповідних організаційних і методичних вимог викладачами і учнями. Найбільш поширені ушкодження – розтягування, розриви м’язових волокон, надриви і розриви сумково-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 за низької температури. Часто зустрічаються ушкодження при падінні або ударі об прилад. Більше 20% травм у гімнастиці пов’язано з моментом приземлення після зіскоків з приладу.

Аналіз травм, які трапляються на заняттях і змаганнях з гімнастики, свідчить, що основними причинами травматизму є:

1. Недотримання правил організації занять з гімнастики.

2. Порушення методики і принципів навчання та тренування.

3. Недостатній рівень виховної роботи в учнів чи гімнастів.

4. Недооцінка або неправильне застосування прийомів страховки і допомоги під час виконання вправ.

5. Відсутність регулярного лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров’я спортсменів.

6. Порушення певних вимог щодо підготовки місць занять або змагань і відсутність регулярної перевірки стану спортивного обладнання та інвентарю. 7. Невідповідність одягу і взуття спортивним вимогам. Найчастіше травматичні ушкодження трапляються внаслідок порушення правил організації і методики проведення занять.

Неправильна організація навчально-тренувального процесу, несвоєчасні початок і закінчення занять, неправильна їх побудова, низький рівень дисципліни студентів (запізнення на заняття, неуважність і недбалість, невиконання вимог викладача і порушення правил техніки безпеки), а також порушення принципів методики навчання і тренування, які призводять до травматичних ушкоджень та інших нещасних випадків.

Порушення принципів послідовності, систематичності і доступності часто призводить до того, що перед студентами ставлять надто складні і непосильні завдання. У них не вистачає фізичної і технічної підготовленості для виконання запропонованої вправи. Але, соромлячись товаришів, гімнаст не відмовляється від виконання складної для нього вправи, що часто призводить до зривів з приладу, ушкоджень тощо.

Щоб досягти гарного стану загальної фізичної підготовленості (розвинути опорно-руховий апарат, зміцнити весь організм, розвинути й удосконалити фізичні й морально-вольові якості) студенти повинні систематично тренуватися. При цьому необхідні: чітка послідовність у навчанні; поступовий перехід від простого до складного, від легкого до важкого; застосування підвідних вправ. Ефективному освоєнню нової, більш складної вправи повинно передувати вивчення окремих, менш складних, але подібних за технікою виконання вправ. Підвідні вправи слід виконувати на приладах меншої висоти, особливо тоді, коли у зв’язку з переходом на інший прилад ускладнюються умови виконання вправи.

Для попередження травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминок. Під час розминки слід усебічно підготувати опорно-руховий апарат та інші системи організму до виконання складних вправ на приладах. Після загальної розминки під керівництвом викладача, обов’язково треба давати індивідуальну розминку з урахуванням особливостей кожного гімнаста. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку, враховуючи його особливості.

Причиною спортивного травматизму може стати неправильне регулювання фізичного навантаження на заняттях (воно має поступово збільшуватись, а наприкінці заняття знову зменшуватись). Внаслідок надмірного навантаження може настати втома, що нерідко стає причиною виникнення травм. Саме тому слід методично правильно дозувати навантаження, доцільно чергувати роботу різних м’язових груп і прилади. Основними ознаками перевтоми є: зниження уваги; почервоніння обличчя й посилене потовиділення; різке погіршення якості виконання вправи й порушення координації рухів; відсутність злитості, амплітуди, легкості, з якою вправа виконувалася раніше.

Для попередження перевтоми гімнастів необхідно:

1. Розучувати нові й ризиковані елементи й з’єднання на початку занять.

2. Після ризикованих вправ лише згодом виконувати координаційно-складні рухи, які потребують філігранної точності.

3. Правильно чергувати навантаження.

4. Полегшувати вправи, виключаючи із них важкі елементи.

Щоб уникнути зривів з приладу, нові складні і небезпечні елементи слід вивчати на початку занять, коли гімнасти ще не відчувають втоми. Під час навчання складних і небезпечних вправ треба ширше застосовувати різноманітні прийоми полегшення – допомогу, зменшення висоти приладу, забезпечення надійної страховки тощо.

Надійним запобіжним заходом попередження спортивного травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни студентів.

Категорично забороняється учням перебувати у спортивному залі без присутності викладача. Не можна допускати запізнень. Заняття обов’язково повинно починатись і закінчуватись організовано. Гімнасти не завжди здатні контролювати свої дії і можливості. Високий рівень навчальної дисципліни і свідоме ставлення учнів до процесу навчання є важливим фактором запобігання травматизму та іншим нещасним випадкам. Отже, необхідна систематична і наполеглива виховна робота. Статистика свідчить, що випадки травматизму найчастіше трапляються там, де занедбана виховна робота.

Виховання дисципліни – складна і кропітка робота. Буває так, що під впливом підвищеного настрою, який виникає після оволодіння якимось новим складним елементом, гімнаст не відчуває втоми і готовий повторювати вправу кілька разів. Як наслідок це може призвести до зриву з приладу і отриманню травми. Викладач повинен застерігати студентів від таких дій. Інколи в гімнаста виникає бажання вихвалитися перед своїми товаришами – продемонструвати якусь складну вправу. Як правило, це він робить до заняття або після заняття, коли викладача немає. Такі вчинки треба категорично заборонити, тому що вони часто погано закінчуються.

Важливим засобом застереження від таких явищ є систематична виховна робота серед студентів, виховання в них свідомої дисципліни і сумлінного ставлення до занять. Однією з поширених причин травматизму на заняттях з гімнастики є неправильне ставлення до підготовки місць занять, до перевірки стану обладнання та інвентарю, до одягу і взуття учнів.

Неправильне користування гімнастичними матами, недбале ставлення до встановлення перекладини, брусів, кілець, колоди та інших приладів може бути причиною виникнення травм. Саме тому викладач повинен особисто перевіряти стан і підготовку того чи іншого приладу до занять.

Нещільно укладені мати можуть стати причиною ушкоджень гомілковостопних суглобів. Ненадійно закріплені гвинтами жердини брусів або колода можуть під час виконання вправи раптом опуститись і призвести до падіння гімнаста з приладу. Несправність підвісних систем (кілець, поясів для страховки тощо) також часто стає причиною серйозних травм. Саме тому треба систематично перевіряти стан гімнастичних приладів і негайно усувати найменші несправності. Гімнастичні прилади повинні відповідати технічним вимогам і бути міцно й надійно встановлені. При дотриманні цих умов майже виключена можливість зривів або виходу з ладу приладів. Робочі частини приладів (перекладина, жердини брусів й ін.) повинні бути гладкими, щоб оберігати руки гімнастів від зривів шкіри, скалок, а отже, і від усяких нагноєнь, наривів й т.п.

Необхідно щомісяця ретельно перевіряти стан приладів. Перевірка полягає в огляді тросів, гаків, жердин, кріплень, гайок на гвинтах залізних частин і т.п. Перед тим як користуватися приладом, треба перевірити його справність і правильність установки. Помічені дефекти слід негайно усувати.

Гімнастичний зал повинен бути гарно освітлений. При штучному освітленні бажане верхнє розсіяне світло. Замість 1-2 сильних ламп, краще використати 5-8 малих ламп, розташованих під стелею. Іноді гімнаст, осліплений яскравим світлом, не може перехопитися за прилад, промахується й падає. Краще, щоб підлога у залі була палубного типу, не слизька. Вона повинна бути завжди чистою. У матах часто збирається пил. Щоб уникнути цього, необхідно користуватися матами зі шкіряним покриттям або волосяними матами із брезентовим вулканізованим покриттям.

Не можна входити до залу у звичайному одязі й взутті. Одяг гімнаста. Для занять гімнастикою найбільш бажана форма, яка відповідає таким вимогам:

1. Взуття на шкіряній підошві (чешки), короткі шорти (без кишень) або труси, майка, а для жінок – купальник (під який надівають плавки та бюстгальтер) і чешки. Жінки можуть виконувати вправи босоніж.

2. Під спортивні труси обов’язково одягати плавки або бандаж.

3. Одяг не повинен обмежувати рухів, але разом із тим повинен облягати фігуру гімнаста, щоб тренер мав можливість контролювати виконання рухів. 4. Після кожного заняття одяг необхідно провітрювати, регулярно прати.

5. Після занять обов’язково приймати теплий душ із милом.

Легкі і зручні костюм та взуття гімнаста є однією з умов безпеки учнів від травматизму під час занять і змагань з гімнастики. Одяг і взуття мають відповідати вимогам правил змагань. На костюмі не повинно бути металевих гострих речей (пряжок, шпильок тощо), які можуть завдати гімнастові ушкодження. Під час виконання вправ на приладах каблучки і персні треба обов’язково знімати з пальців. Не можна виконувати вправи в капцях на жорсткій шкіряній підошві, тому що вона слизька, а це може стати причиною падіння і ушкодження під час розбігу в опорних стрибках і при виконанні акробатичних вправ.

У зв’язку з великим навантаженням на окремі ділянки опорно-рухового апарату використовують різноманітні захисні пристрої, щоб запобігти ушкодженням. До таких пристроїв належать: наколінники, гомілковостопники, напульсники і накладки. Наколінники оберігають від ушкодження колінний суглоб під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладу. Гомілковостопники захищають від ушкодження гомілковостопні суглоби під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладу. Якщо немає спеціальних наколінників і гомілковостопників, їх легко можна замінити медичним еластичним або звичайним бинтом. Напульсники надівають на променево-зап’ястний суглоб під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибків і акробатичних вправ. Напульсники також легко замінити еластичним або звичайним бинтом. Накладки застосовують під час виконання вправ на перекладині і брусах різної висоти. Вони оберігають від зривів шкіри долонної поверхні кистей. Виготовляють їх зі шкіри. Накладки надівають на один або два пальці руки; іншим кінцем за допомогою ремінця їх закріплюють на променево-зап’ястному суглобі. При цьому кисть руки має бути трохи зігнутою, щоб не було зморшок під час виконання вправ. Таким чином, дотримання правил гігієни є однією з основних умов гарного впливу вправ на здоров’я гімнаста, а гарний стан приладів, їх відповідність технічним вимогам, правильне планування місць занять і раціональне розташування приладів мають велике значення для запобігання травматичним ушкодженням.

Однією з причин травматизму є відсутність лікарського контролю і самоконтролю. Систематичний лікарський контроль і самоконтроль є важливим фактором оберігання учнів від спортивного травматизму під час занять з гімнастики.

Без систематичного лікарського контролю неможливо успішно розв’язувати оздоровчо-гігієнічні завдання у процесі занять фізичною культурою і спортом. Робота з лікарського контролю за спортсменами здійснюється у мережі лікувально-профілактичних закладів, а також лікарями-спеціалістами з фізичної культури і в лікарсько-фізкультурних кабінетах та диспансерах. Лікарський контроль полягає у тому, що лікар визначає стан здоров’я, рівень фізичного розвитку і тренованості, вирішує питання про допуск до занять або змагань, визначає рівень можливого навантаження.

Лікарські обстеження бувають первинні, повторні і додаткові. Під час первинного обстеження визначають усі показники стану здоров’я і рівня фізичного розвитку. Лікар дає пораду фізкультурникові щодо режиму, призначає лікувально-профілактичні заходи. Усі фізкультурники і спортсмени щороку проходять повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і станом здоров’я спортсмена і визначити ефективність навчально-тренувального процесу. Після захворювання, травматичних ушкоджень, тривалої перерви в заняттях, при перетренуванні гімнаст повинен звернутися до лікаря для додаткового обстеження.

У навчально-тренувальній роботі спортсмена велике значення має самоконтроль, який слід здійснювати і у повсякденному житті. Постійний самоконтроль дає змогу спортсменові і тренерові правильно будувати навчально-тренувальний процес, досягати високих спортивних результатів, запобігати травматичним ушкодженням. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, але він доповнює його. Самоконтроль дає змогу своєчасно помітити відхилення у стані здоров’я і вжити належних заходів, щоб запобігти небажаним наслідкам.

Самоконтроль має винятково велике виховне значення, бо дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес глибоко усвідомленим. Ось чому з перших кроків спортивного шляху треба привчати учнів до систематичного самоконтролю. Він складається з обліку у спеціальному щоденнику простих показників, які характеризують стан здоров’я, самопочуття. До них належать: пульс, дихання, вага, спірометрія, сон, апетит, настрій тощо. Спочатку вести щоденник учням допомагає викладач і лікар; потім спортсмени ведуть його самостійно, а педагог і лікар – контролюють. Отже, систематичне і регулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю є запорукою попередження спортивного травматизму та інших небажаних наслідків занять фізичною культурою і спортом.

Перед початком заняття викладач цікавиться показниками самоконтролю. У випадку скарг на втому, нездужання необхідно вжити заходів: знизити навантаження, утриматися від навчання складним вправам і т.п. В окремих випадках направити вихованця до лікаря. Іноді гімнаст приходить на заняття з поганим самопочуттям через хворобу або інші відхилення у стані здоров’я. Незважаючи на це, він намагається виконувати усі вправи, які виконував раніше, що призводить до перенапруження, надмірної втоми і дуже часто закінчується небажаними наслідками. Щоб запобігти таким явищам, треба своєчасно звертатися до лікаря і радитися з ним, а також обов’язково повідомляти викладача про погане самопочуття.

Однією з найбільш поширених причин травматизму на заняттях з гімнастики є зневажливе ставлення до страховки і допомоги під час виконання складних і небезпечних вправ. Статистика свідчить, що випадків травматизму у молодих викладачів і тренерів, які ще не мають достатнього досвіду і не володіють достатньою мірою навичками страховки, значно більше, ніж у досвідчених. Ось чому спеціалісти з гімнастики повинні систематично і наполегливо оволодівати широким арсеналом прийомів страховки, підтримки і допомоги під час виконання складних гімнастичних вправ. Це дуже важливий фактор зменшення травматизму і зростання спортивної майстерності гімнастів.

**Список рекомендованої літератури**

1.Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малиньский, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьев.- Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 226 с.

2.Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченко, 2020. – 148 с.

3.Методика організації уроку гімнастики у загальноосвітній школі / Тулайдан В.Г., Шелєхова Т. В. / - Ужгород, «Бест-Принт». 2021.- 112 с.

4. Черняков В.В., Желізний М.М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Шевченка, 2017. – 264 с.