

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання

методичні рекомендації

щодо застосування засобів гімнастики під час проведення занять
для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр»
спеціальностей факультету ТВППТСБ МНАУ

Миколаїв

2025

УДК 796.41

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 25 березня протокол № 7

Укладач:

Фаріонов В. М. - старший викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Петренко Н. В. - канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Болотнікова Т. Г. - канд. наук з фізичного виховання, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова.

© Миколаївський національний
аграрний університет, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1.Гімнастика у системі фізичного виховання України.....	5
2.Засоби гімнастики	7
3.Стройові вправи. Загальні стройові терміни	8
3.1 Стройові прийоми та команди	9
3.2 Шикування та перешикування.....	13
4.Прикладні вправи	14
4.1Ходьба і біг	14
4.2 Вправи в рівновазі.....	15
4.3 Вправи в лазінні.....	16
4.4 Вправи в підніманні і перенесенні вантажу	20
4.5 Вправи в переповзанні.....	23
5. Причини травматизму при використанні засобів гімнастики	24
5.1 Основні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики	24
Висновок.....	28
Список використаних джерел	29

ПЕРЕДМОВА

Гімнастика є універсальним засобом фізичного виховання. За допомогою гімнастики вирішуються практично всі задачі фізичного виховання. Для вирішення різноманітних завдань фізичного виховання використовуються різноманітні засоби, методи і форми занять гімнастикою з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, режиму праці та відпочинку.

Історично гімнастика мала військово-прикладне спрямування. У військовій підготовці широко використовувалися стройові вправи та подолання перешкод, що сприяло формуванню фізичної витривалості та дисципліни. У період воєнного стану особливого значення набувають такі засоби гімнастики, як стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи. Згідно зі Стройовим статутом Збройних сил України, відповідні вправи є обов'язковими для виконання в усіх військових частинах, органах управління, штабах, установах та навчальних закладах оборонного профілю.

Організація занять з фізичної підготовки також передбачає систематичне використання стройових вправ, які є чітко регламентованими спільними діями, виконуваними синхронно особовим складом підрозділу, навчальною групою або класом. У поєднанні з іншими видами фізичних вправ вони сприяють гармонійному розвитку рухових та психічних якостей. Завдяки різноманіттю форм шиккування, перешикування та пересування, стройові вправи ефективно застосовуються в усіх напрямках фізичного виховання. Їх естетичний потенціал, що проявляється у злагодженості та видовищності виконання, зумовлює їх важливу роль у проведенні масових спортивно-театралізованих заходів, святкових дійств і військових парадів.

Загально-розвивальні вправи відіграють фундаментальну роль у системі фізичного виховання, оскільки охоплюють широкий спектр діяльності: розминку, оздоровчі, відновлювальні та лікувально-профілактичні вправи. Прикладні вправи тісно пов'язані з військовою підготовкою і включають подолання перешкод, лазіння по канату, транспортування обладнання чи евакуацію поранених тощо.

Застосування гімнастичних засобів у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й формуванню патріотичної свідомості, готовності до захисту Вітчизни та ефективному вихованню молоді в цілому.

1. ГІМНАСТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНИ

У системі фізичного виховання України фізичні вправи набули розвитку у вигляді гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання та інші. При застосуванні фізичних вправ вирішальне значення мають форми і методи організації тренувального процесу. У гімнастиці історично сформувалася цілісна система специфічних методичних підходів і прийомів, яка визначає особливості так званого гімнастичного методу. До його характерних ознак належать повторюваність вправ, їх чітка регламентованість, а також суворе дотримання визначеної форми рухів, що забезпечує високу ефективність засвоєння рухових навичок і розвитку фізичних якостей. [1]

Гімнастика, ігри, спорт і туризм у нашій країні складають єдину систему засобів і методів фізичного виховання. Відрізняючись один від одного, головним чином, умовами проведення занять і деякими особливостями, усі вони у практичній роботі використовуються в єдності, доповнюють один одного.

Серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика посідає провідне місце, як основний засіб фізичного виховання. За допомогою гімнастики розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку: вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, більш швидкому одужанню від захворювань, усуненню недоліків у поставі тощо. Гімнастика є також основним засобом формування складних рухових навичок і розвитку рухових здібностей. [1,2]

Таким чином, гімнастика, як система спеціально дібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, орієнтована на розв'язання комплексу завдань педагогічного, оздоровчо-гігієнічного характеру, сприяє всебічному фізичному розвитку, удосконаленню рухових навичок і зміцненню здоров'я. Її призначення полягає в забезпеченні:

1. Всебічний і гармонійний розвиток організму в цілому, а також його окремих систем, спрямований на підвищення та вдосконалення функціональних можливостей і фізичних здібностей людини. Такий підхід сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, підтриманню високої працездатності та збереженню творчого довголіття.

2. Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які потрібні у повсякденному житті і на виробництві.

3. Виховання моральних, волевих та естетичних якостей особистості є невід'ємною складовою гімнастичної підготовки. Дотримання точної форми рухів, прагнення до виразності, ритмічності й пластичності при виконанні гімнастичних вправ, а також використання музичного супроводу виступають ефективними засобами формування естетичної культури та розвитку позитивних особистісних якостей.

Завдяки своїй універсальності у вирішенні різноманітних педагогічних та оздоровчо-гігієнічних завдань, гімнастика широко застосовується в усіх сферах системи фізичного виховання. Вона практикується в дошкільних закладах (яслах, садках), школах, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах, у навчальних системах професійно-технічної освіти, в армії та на флоті, а також у системах спортивних товариств.

Широкий асортимент гімнастичних вправ дозволяє індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи та системи, м'язові групи, а також розвивати руховий апарат і виховувати рухові здібності людини. Особи, які регулярно займаються гімнастикою, демонструють гармонійний розвиток мускулатури, правильну поставу та інші характеристики, що є показниками зовнішньої краси тіла та рухів.

Відмінною рисою гімнастики є її універсальність і доступність для осіб різного віку, статі, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. Гімнастика може бути ефективно застосована як у роботі з дітьми дошкільного віку та підлітками, так і серед дорослого населення, включаючи осіб похилого віку, незалежно від їх фізичного стану. Її широкий арсенал фізичних вправ охоплює як елементарні рухові дії, що використовуються у роботі з малюками, літніми людьми та особами з обмеженими можливостями, так і висококомплексні вправи спортивної гімнастики, які потребують високого рівня фізичної та технічної підготовки.

2. ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

Для вирішення вище перелічених задач використовуються різні засоби гімнастики.

Основними засобами гімнастики є спеціально розроблені форми рухів. До засобів гімнастики відносяться стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, вправи на гімнастичних приладах, прикладні вправи, стрибки, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики. Велика частина вправ безпосередньо використовується у фізичному вихованні. Прикладні вправи використовують у військовій підготовці.

Найбільш типовими для гімнастики є наступні групи вправ:

1.Стройові вправи – це методи організації спільних дій у строю. Вони дають змогу викладачу ефективно розміщувати учнів для вирішення навчальних завдань, швидко змінювати їх положення, виховувати дисципліну та навички колективної взаємодії. Стройові вправи мають велике прикладне значення, оскільки сприяють формуванню правильної постави, стройової виправки та розвитку почуття ритму й темпу.

2.Вправи для загального розвитку – це вправи, що спрямовані на комплексний розвиток усіх частин тіла. Вони виконуються без предметів, з предметами або на масових приладах. Завдяки цим вправам можна вибірково впливати на окремі м'язові групи та загальний руховий апарат, розвивати необхідні фізичні якості, а також формувати або коригувати поставу.

3.Вільні вправи – це рухи, які виконуються різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом) без перерви, утворюючи комбінації. Вільні вправи включають в себе різноманітні рухи, такі як кроки, стрибки, повороти, вправи на рівновагу, елементи танців, що поєднуються з рухами рук, тулуба та голови.

4.Прикладні вправи – це вправи, що використовуються в повсякденному житті, на виробництві та вільних умовах. Основу прикладних вправ становлять природні рухи, такі як ходьба, біг, стрибки, метання, подолання перешкод, лазіння і перелізання, перенесення вантажів тощо.

5.Стрибки (прості й опорні) – це вправи, що розвивають важливі фізичні якості, такі як стрибучість, спритність, сміливість, кмітливість, а також формують спортивні та прикладні навички.

6.Вправи на гімнастичних приладах – становлять основний зміст спортивної гімнастики. Основне призначення – удосконалення вміння володіти тілом і рухами.

7.Акробатичні вправи – ефективний засіб розвитку спритності і тренування вестибулярного апарату.

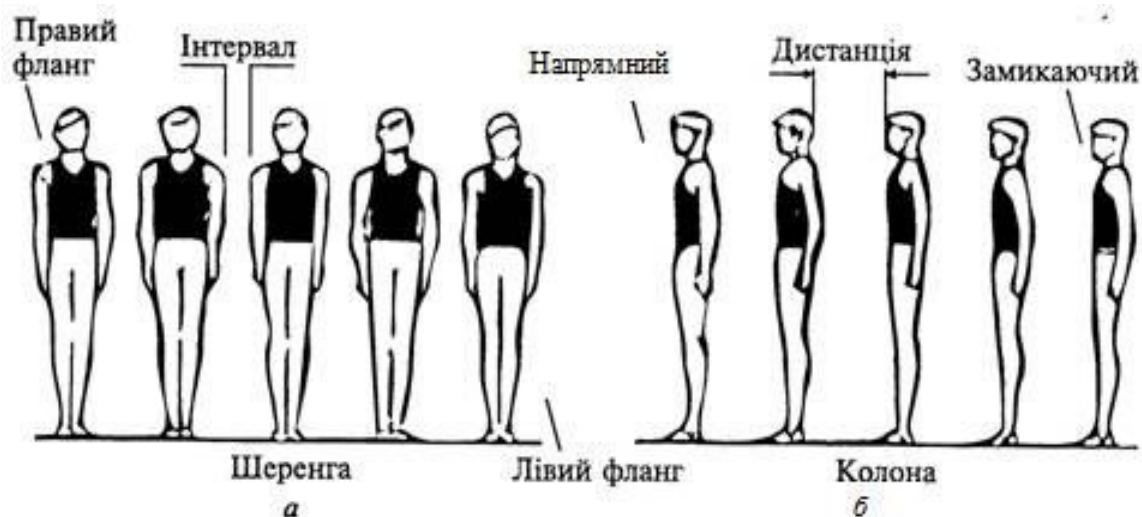
8.Вправи з художньої гімнастики – засіб виховання пластичності, виразності рухів.

Останнім часом у практиці фізичного виховання все ширше застосовуються вправи з хореографічної підготовки, які спрямовані на формування так званої "школи" рухів. Вони ефективно сприяють вихованню пластичності, виразності, м'якості та естетичної досконалості рухів, що є важливим чинником у розвитку загальної рухової культури та підвищенні якості виконання гімнастичних вправ.

3. СТРОЙОВІ ВПРАВИ. ЗАГАЛЬНІ СТРОЙОВІ ТЕРМІНИ

Стрій – це встановлене статутом розміщення осіб для їх спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому особи розміщені на одній лінії один поруч з іншим (мал.1).



мал 1.

Колона — це стрій, у якому особи розташовані одна за одною в один ряд. Колони можуть бути організовані по одному, по два, по чотири і так далі. У колоні глибина строю зазвичай більша або дорівнює ширині.

Ряд — частина осіб, що стоять в колоні на одній лінії по фронту. Наприклад, у колоні по чотири особи кожна четвірка становить один ряд.

Інтервал — це відстань по фронту між особами в шерензі, що дорівнює ширині долоні.

Дистанція — відстань (у глибину) між особами в колоні, яка дорівнює піднятій вперед руці.

Фланг — це правий і лівий краї строю. Назва флангів зберігається і під час поворотів. Виконавці, які знаходяться на крайніх позиціях шеренги, називаються правофланговим і лівофланговим відповідно.

Фронт — сторона строю, куди особи повернуті обличчям, маючи правий фланг справа.

Тил — протилежна сторона фронту.

Напрямний — це особа, яка рухається першою в колоні. Інші особи слідують за напрямним.

Замикаючий — це особа, яка рухається останньою в колоні.

Глибина строю — відстань від першої шеренги до останньої.

Двошеренговий стрій — стрій, у якому особи другої шеренги стоять за особами першої на відстані одного кроку або піднятої вперед руки.

Зімкнутий стрій — стрій, в якому особи стоять у шеренгах один від одного на інтервал, що дорівнює ширині долоні між ліктями, або в колонах на дистанції піднятої вперед руки або одного кроку.

Розімкнений стрій — стрій, у якому особи стоять у шеренгах на інтервал, що дорівнює одному кроку або інтервалам, визначеним керівником.

3.1 Стройові прийоми та команди.

Управління строєм здійснюється за допомогою розпоряджень викладача, які подаються голосом, сигналами або особистим прикладом. Команди, що застосовуються для керування строєм, поділяються на попередні та виконавчі, хоча в окремих випадках можуть використовуватись лише виконавчі команди. У тексті виконавчі команди друкуються великими літерами.

“СТАВАЙ!” – за цією командою треба швидко стати зліва(у шерензі) або ззаду(у колоні) від того, хто подає команду і прийняти стройову (основну) стійку: стояти прямо, п’яти разом, носки нарізно на ширину ступні, груди випнуті, живіт підібраний, плечі розвернені, долоні повернені всередину вздовж стегон, пальці напівзігнуті, голову тримати прямо, бути готовим до наступних дій.

“РІВНЯЙСЬ!” – ця команда подається для вирівнювання строю. Особи, крім правофлангового, повертають голову направо, трохи піднявши підборіддя, і вирівнюються так, щоб кожний бачив груди четвертого, вважаючи себе першим. За командою “Ліворуч – РІВНЯЙСЬ!” лівофланговий дивиться вперед, а решта осіб повертають голову наліво і виконують усе так, як і при команді “РІВНЯЙСЬ!”.

Щоб вирівняти стрій на середину, подається команда “Середина Ветров!” (Ветров піднімає руку вперед і опускає), потім подається команда “На середину – РІВНЯЙСЬ!”. Усі особи повертають голову до Ветрова і вирівнюються як звичайно.

“СТРУНКО!” – за цією командою особи приймають стройову стійку. Так як за попередньою командою виконавці приймають положення стійки “струнко”, тому подачею цієї команди не слід зловживати (особливо під час проведення загально-розвивальних вправ). Якщо ж ця команда подана, то потрібно вимагати бездоганного її виконання.

“ВІЛЬНО!” – команда, за якою слід розслабити в коліні одну ногу, не сходячи з місця. У розімкнутому строю особи відставляють на крок праву ногу вбік і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки ззаду навхрест. Команда “ВІЛЬНО!” подається для відпочинку, але не дозволяється сходити з місця, послаблювати увагу і розмовляти.

“ВІДСТАВИТИ!” – ця команда подається для скасування попередньої і припинення виконання вправи. Після цього особи займають попереднє положення.

“ЗАПРАВИТИСЬ!” – не лишаючи свого місця в строю, потрібно поправити одяг. Дозволяється неголосно розмовляти.

“РОЗІЙДИСЬ!” – за цією командою особи покидають стрій.

Для загальної нумерації, деяких перешиковувань та інших дій потрібно здійснювати різні *розподіли* осіб.

Кількість осіб у строю визначають за командою “За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!” Після якої кожний, починаючи з правого флангу, називає свій номер, швидко повертаючи голову до особи, яка стоїть зліва і відразу повертає її у вихідне положення; лівофланговий голову не повертає, а також не доповідає про завершення розподілу, як цього іноді вимагають викладачі. Коли стрій двошеренговий, то лівофланговий у кінці розрахунку додає: “повний” або “неповний” (у випадку якщо у другій шерензі на одну особу менше).

“На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!” – ця команда виконуються так, як і команда “За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!” але особи називають свої номери “перший-другий, перший-другий” і т. д. По закінченні розподілу лівофланговий не доповідає.

Якщо потрібно зробити розподіл більше ніж на “перший-другий ” то в інших випадках потрібно подати команду так: “По три (чотири....десять) – РОЗПОДІЛИСЬ!”

Для перешикування уступом роблять розподіл на дев’ять-шість-три-на місці або вісім-шість-чотири-два-на місці. За командою “На дев’ять-шість-три- на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!” особи послідовно називають ці номери, запам’ятовуючи їх. Якщо особи стоять у колоні, під час розподілу кожний, починаючи з напрямного, повертає голову наліво, називає свій номер тому, хто стоїть позад нього, і відразу повертає її вперед.

Повороти на місці – рух тіла навколо вертикальної осі зі зміною позицій ступень. Розрізняють: повороти праворуч, ліворуч – на 90°, кругом – на 180°, півповороту ліворуч (праворуч) – на 45°. Вони виконуються за командою “Праворуч!”, “Ліво-РУЧ!”, “Кру-ГОМ!”, “Півповороту ліво-РУЧ!” і т. д. Поворот виконується в бік вказаної руки, наприклад, на лівій п’яті та правому носку. Поворот кругом здійснюється через ліве плече. Повороти виконуються на два рахунки: на «раз» – особи повертаються у визначений бік, зберігаючи правильне положення корпусу та не згинаючи ніг у колінах, переносять вагу тіла на ногу, що попереду, на «два» – найкоротшим шляхом приставляють другу ногу.

Вихід із строю і повернення в стрій виконується за командою – “Студент

Ветров, вийти з строю на 3 (або більше) кроки”. Студент стройовим кроком рушає вперед на вказану кількість кроків і повертається обличчям до строю. Коли треба, щоб студент з’явився до викладача, подається команда “Студент Іваненко, до мене!” Студент найкоротшим шляхом стройовим кроком підходить і зупиняється обличчям до викладача.

Коли студент стоїть у другій шерензі, йому потрібно лівою рукою доторкнутися до плеча того, хто стоїть попереду; останній повинен зробити крок лівою вперед, правою вбік і, приставляючи ліву, пропустити вперед викликаного студента, а потім виконати дії в зворотному порядку і стати на своє місце.

Коли виходить студент першої шеренги, його місце займає студент другої шеренги. Повернення на місце виконується в зворотному порядку.

Рапорт. Будь-яке заняття фізичної культури починається з рапорту чергового. Наводимо найбільш розповсюджену форму. Черговий подає наступні команди:

1. “Клас (група), в одну шеренгу – СТАВАЙ!”;
2. “РІВНЯЙСЬ!”;
3. “СТРУНКО!”;
4. “За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!”;

“Рівняння на середину (ліворуч , праворуч, залежно від того, де стоїть педагог)!” Стройовим кроком найкоротшим шляхом йде до викладача. Не доходячи 2- 3 кроків, зупиняється та рапортує: “Володимир Миколайович, група Ф 1 в кількості 20 чоловік на заняття з фізичного виховання вишикувана. Чергова Кожокарь.” Потім найкоротшим шляхом проходить на лінію розташування викладача і повертається обличчям до строю. Після привітання викладача і відповіді групи черговий дублює команду викладача.

5. “ВІЛЬНО!” і після цього стає на правий фланг строю.

3.2 Шикування та перешикування

Шикування – дії за командою або розпорядженням викладача для прийняття відповідного (початкового) строю.

Перешиккування – дії за командою або розпорядженням викладача, пов'язані зі зміною строю.

Шиккування в одну шеренгу виконується за командою: “В одну шеренгу – СТАВАЙ!”. Подавши команду, викладач стає в положення “струнко” обличчям в сторону фронту. Студенти займають свої місця зліва від нього. З початком шиккування викладач виходить зі строю і слідкує за виконанням команди.

Шиккування в колону по одному виконується за командою: “В колону по одному – СТАВАЙ!”. За цією командою виконавці повинні стати за викладачем, зберігаючи статутну дистанцію. Дії викладача аналогічні попередньому шикуванню.

Команди, які застосовують в основній частині заняття (уроку):

1.Після розподілення викладач вказує команду відділенню, з якого виду вправ починати працювати. Команда: "До вказаних місць занять кроком – РУШ!".

2.Для переходу до наступного місця заняття подається команда: "До наступного місця заняття кроком – РУШ!".

3.Відділення повинні підійти до снаряда лівим боком, а до гімнастичної лави – правим боком.

4.Якщо такі снаряди як гімнастична колода, або кінь чи козел для стрибків, які є пересувними снарядами, відділення повинні підійти лівим боком до місця, на якому встановлюється снаряд.

5.Після зупинки відділень (команда: "Відділення – СТІЙ!") подаються команди для всіх відділень:

а) "Наліво!"; б) "Вільно!"; в) "Підготувати місця занять!"; г) "Відділення – сісти!".

6.У ході роботи при її завершенні подається команда: а) "Відділення, до кінця залишилася одна хвилина!"; б) "Останній на снаряді!".

7.Далі застосовувати такі команди: а) "Закінчити роботу!"; б) "Відділення – вставати!"; в) "Рівняйсь!"; г) "Струнко!"; в) "Направо!".

8.Після завершення роботи подається команда: "Відділення, прибрати місця занять!".

9.Потім подається команда: "Група, в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!" і далі

проводиться заключна частина заняття.

4. ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ

До прикладних вправ належать ходьба і біг, вправи на рівновагу, лазіння та перелазіння, метання і ловля, піднімання та перенесення вантажів, переповзання, долаття перешкод і прості стрибки. Їх прикладний характер полягає в тому, що ці вправи можуть бути корисними в повсякденному житті, а також у спортивній, професійній і військовій діяльності. З їхньою допомогою розвиваються такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, спритність, координація рухів, увага, рухова пам'ять, воля та інші. Простота необхідного устаткування і можливість виконання цих вправ у природних умовах із використанням рельєфу місцевості роблять їх одними з найважливіших елементів загальної системи фізичного виховання.

4.1 Ходьба і біг

Ходьба – складна за координацією рухова вправа, що залучає в роботу не тільки м'язи ніг, але і велику кількість м'язів тулуба, плечового поясу і рук.

Для проведення практичних занять з гімнастики широко застосовують наступні види ходьби:

- а) звичайний (похідний) і стройовий крок;
- б) на носках, п'ятах;
- в) перекатом з п'яти на носок і навпаки;
- г) приставними кроками;
- д) у присіді, напівприсіді, високим кроком;
- е) випадами.

Особливо важливо з перших занять навчити тих, хто займається, правильно та економно ходити звичайним кроком, уникаючи вертикальних і бічних коливань. Ходьба на злегка зігнутих ногах дозволяє усунути вертикальні коливання, забезпечуючи більшу стійкість і плавність руху. Водночас гарний, вільний мах

руками від плеча допомагає зменшити бічні коливання під час ходьби, що сприяє збереженню рівноваги і правильного ритму руху.

Біг – більш динамічна вправа, його вплив на серцево-судинну і дихальну системи набагато значніший, ніж при ходьбі. На заняттях з гімнастики застосовуються наступні види бігу: звичайний біг, високий біг, біг із згинанням ніг назад, біг прямими ногами, убік і назад. При навчанні ходьбі і бігу увага звертається на правильну постановку ступні: при ходьбі ступні ледь розгорнуті назовні, а при бігу вони ставляться більш паралельно, щоб у відштовхуванні брали участь м'язи всіх пальців ступні.

4.2 Вправи в рівновазі

Вправи на рівновагу мають значне прикладне значення, оскільки збереження рівноваги є необхідним у багатьох аспектах повсякденного життя. Утримання рівноваги відбувається рефлексивно завдяки злагодженій роботі сенсорних систем. Функціональні можливості цих систем можна розвивати через спеціальні вправи на рівновагу, які виконуються як на місці, так і в русі. До вправ на місці належать: різноманітні стійки, починаючи від звичайної на двох ногах і закінчуючи стійкою на одному коліні; повороти, нахили, присідання з різними положеннями рук і голови, з відкритими чи закритими очима; переходи з високого положення в нижче, у положення лежачи та навпаки. Ці вправи сприяють розвитку координації та покращенню стабільності тіла. До вправ у русі відносяться: усі різновиди кроку і бігу, танцювальних кроків з різними рухами руками, головою і тулубом, із зупинками, поворотами, нахилами, доданням перешкод, підкиданням і ловінням тощо. Як перешкоди можуть служити різні умовні позначки, набивні м'ячі, обручі, гімнастичні палки, булави, скакалки тощо. Способами подолання перешкод можуть бути перекрокування, перестрибування, переповзання і пролазіння.

Однією з важливих прикладних вправ є розходження удвох на вузькій площі опори. Існують два способи розходження:

а) один із двох учасників приймає упор присівши, або лежачи поперек на колоді (підвищеній опорі), а інший переступає через нього;

б) захопленням за плечі – зустрічаючись, партнери обхоплюють плечі один одного, виставляють вперед однойменні ноги до торкання п'ятами і по команді одного, піднімаючись на носки і підтримуючи один одного, виконують поворот навкруги, після чого розходяться, розчіплюючи захоплення і роблячи один крок назад.

Усі вправи на рівновагу зазвичай виконуються спочатку на підлозі, застосовуючи цілісний метод, а потім поступово переходять до виконання на підвищених або обмежених за шириною опорах. Ускладнення вправ досягається шляхом варіювання таких параметрів, як ширина і площа опори, висота снаряда, швидкість виконання, а також введення додаткових завдань під час руху, що дозволяє підвищити рівень складності та сприяє розвитку більшої стабільності та координації.

4.3 Вправи в лазінні

Лазіння виконується в змішаному висі і в висі на одних руках. На заняттях слід чергувати ці способи, враховуючи їх переважний вплив на м'язи рук і плечового поясу або ніг. Крім того, при лазінні в змішаному висі значно поліпшуються умови для дихання .

Вправи в лазінні розвивають силу, спритність, сміливість, підвищують у тих, хто займається впевненість в своїх силах, вдосконалюють координаційні здібності.

Вправи в лазінні на гімнастичній стінці:

а) лазіння вгору, вниз, пересування в сторони з почерговим перехопленням руками і переступанням ногами;

б) те саме, але з одночасним перехопленням руками.

в) пересування стрибками вгору, вниз і в сторони з перехопленнями (зі страховкою);

г) лазіння спиною до стінки.

Лазіння по канату

Існує три способи лазіння в змішаному висі по вертикальному канату:

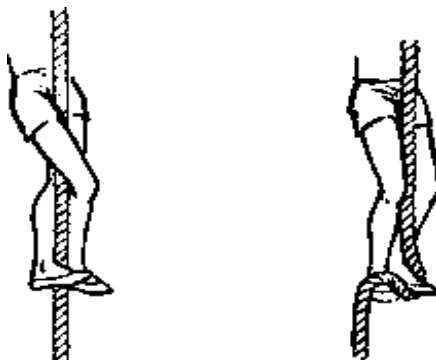
-лазіння у висі на зігнутих руках;

-лазіння в три прийоми;

лазіння в два прийоми.

Лазіння в три прийоми.

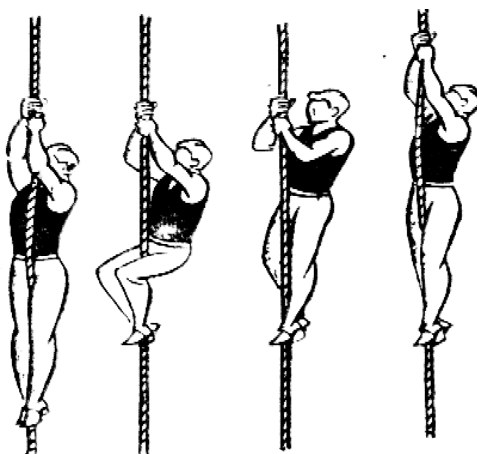
В. п. – вис на прямих руках:



1– зігнути ноги вперед і захопити канат стопами (підйомом однієї і п'ятою іншої ноги). Можна закріплювати канат петлею (мал. 2).У цьому випадку він повинен проходити зовні стегна і гомілки однієї ноги і притискатися внутрішньою частиною стопи (спосіб захоплення каната залежить від його жорсткості і товщини: тонкий і м'який канат можна захоплювати петлею);

2– не послаблюючи захоплення ногами, розігнути їх (відштовхуючись) і зігнути руки;

3– по черзі перехопити руки вгору і прийняти В. п., не відпускаючи захоплення каната ногами .



мал. 3 – Лазіння по канату в три прийоми

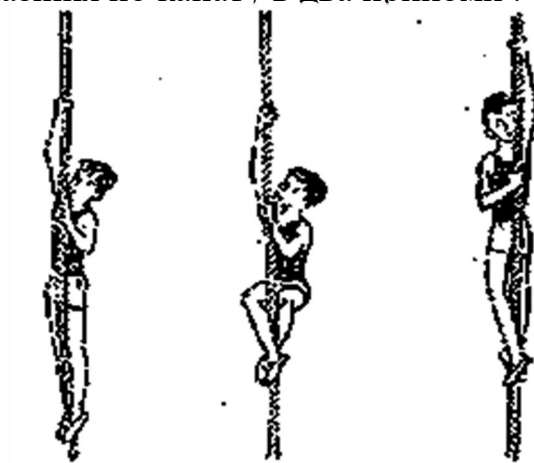
Лазіння в три прийоми застосовується в заняттях з жіночими групами і групами дітей середнього шкільного віку, так як навантаження падає не тільки на м'язи рук і плечового поясу, але і на м'язи ніг.

При навчанні цим методом лазіння доцільно добре засвоїти прийоми лазіння на вертикальній сходинці.

Для полегшення засвоєння прийомів лазіння на канаті можна рекомендувати наступні вправи :

1. Вис на канаті на прямих руках і розгойдування у висі (вис після поштовху ногами або невеликого розбігу).
2. Розучування захоплення ногами, сидячи на лавці.
3. Захоплення ногами каната в положенні вису на прямих руках.
4. З вису сидячи на підлозі ноги нарізно підтягуючись і спираючись п'ятами об підлогу, вис лежачи на зігнутих руках.

Існує два варіанти лазіння по канату в два прийоми .



(мал.4). Лазіння по канату в два прийоми Перший варіант.

В. п. – вис на прямій руці, інша рука тримає канат на рівні підборіддя:

- 1– згинаючи ноги вперед, захопити канат, як при лазінні в три прийоми;
- 2– розгинаючи ноги (відштовхуючись), підтягтися на одній руці, а іншою перехопити канат вгорі.

Другий варіант.

В. п. – вис на прямих руках:

- 1– підтягуючись на руках, зігнути ноги і захопити ними канат;
- 2– розгинаючи ноги (відштовхуючись), перехопити канат руками, тобто перейти у вис на прямих руках.

Цей спосіб лазіння координаційно не складний, тому при достатній фізичній силі оволодіти ним нескладно.

Крім основних способів можна використовувати:

-лазіння по канату, спираючись об стіну;

-лазіння по двом канатах – руками по одному, ногами по іншому;

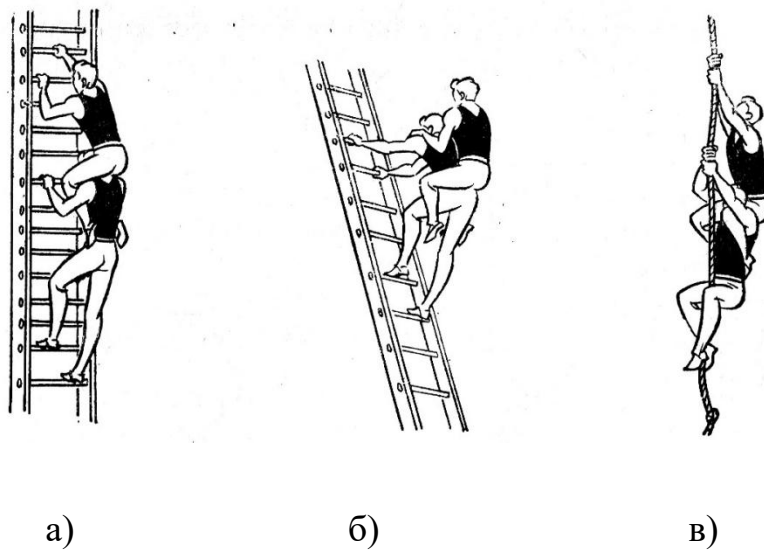
- лазіння по двом канатах – одна рука на одному, інша на іншому, а ноги захоплюють один або два каната відразу.

Лазіння з партнером.

Це найбільш складний вид лазіння, що вимагає хорошої фізичної підготовленості та надійного обладнання. Проводиться він на гімнастичній драбині, яка встановлюється у вертикальному і похилому положеннях, на канаті і жердині.

На сходах або канаті можна проводити лазіння з партнером, що сидить на плечах (мал, 5а) або спині (мал 5б).

При лазінні по канату партнер повинен сидіти на плечах, зачепившись носками за спину, і допомагати нижньому, що виконує вправу в три прийоми, підтягуючись на руках (мал 5в).



мал. 5 – Різновиди лазіння з партнером подрабині та канату

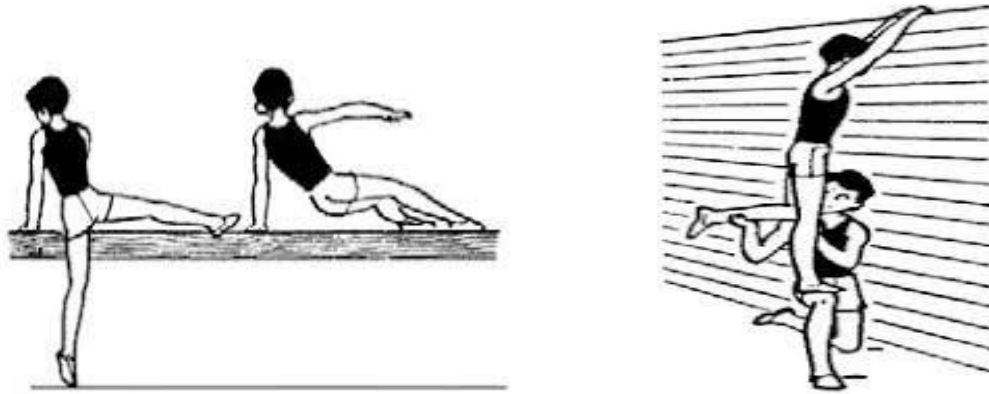
Перелізання

Виконуються перелізання у висі (наприклад, з каната на канат, зі сходів на сходи), в упорі і з вису в упор і назад.

Так, на похилій або горизонтальній сходинці виконуються перелізання зверху на нижню і назад:

-ногами вперед;

- головою вперед;
- переворотами в упор;
- підйомами силою;
- опусканнями вперед з упору і т. д.



мал. 6 – Різновиди перелізання

До цієї ж групи вправ належать влізання на «паркан» висотою від 1,5 до 3 м і перелізання через нього. Ці вправи зазвичай проводяться на смузі перешкод .

Для підготовчих вправ до перелізання через «паркан» в гімнастичному залі можна використовувати бруси, колоду або високо підняті стрибкові снаряди.

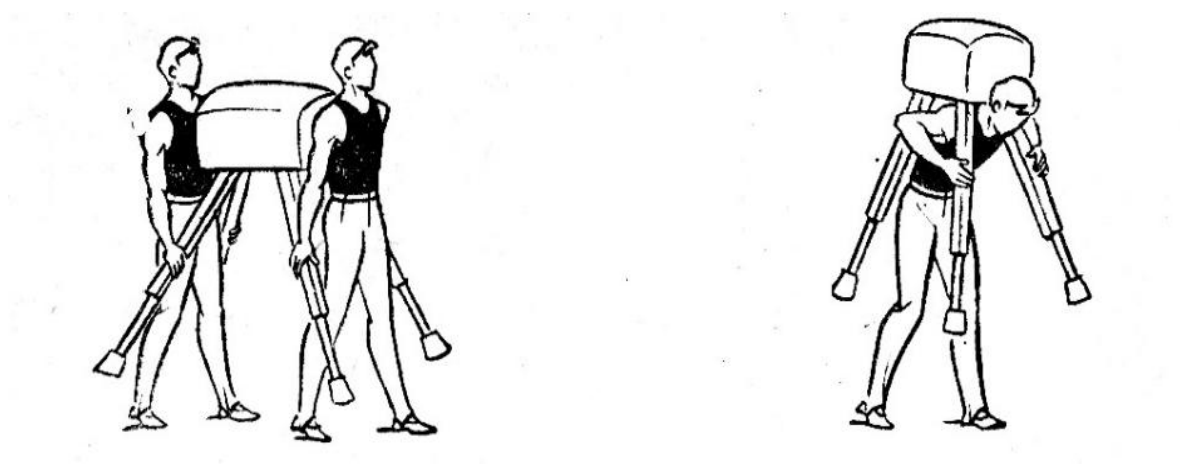
4.4 Вправи в підніманні і перенесенні вантажу

Вправи з піднімання і перенесення вантажів сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, а також виховують здатність економно використовувати свої фізичні ресурси. Вони мають значний вплив на органи дихання і кровообігу, що робить їх корисними для покращення загальної фізичної підготовленості. Однак при виконанні цих вправ важливо підходити з обережністю, особливо при роботі з дітьми, оскільки неправильне або надмірне навантаження може призвести до травм або перевантаження організму.

Вправи в підніманні і перенесенні вантажу часто проводяться у формі естафети і смуг подолання перешкод.

Піднімання і перенесення різних предметів

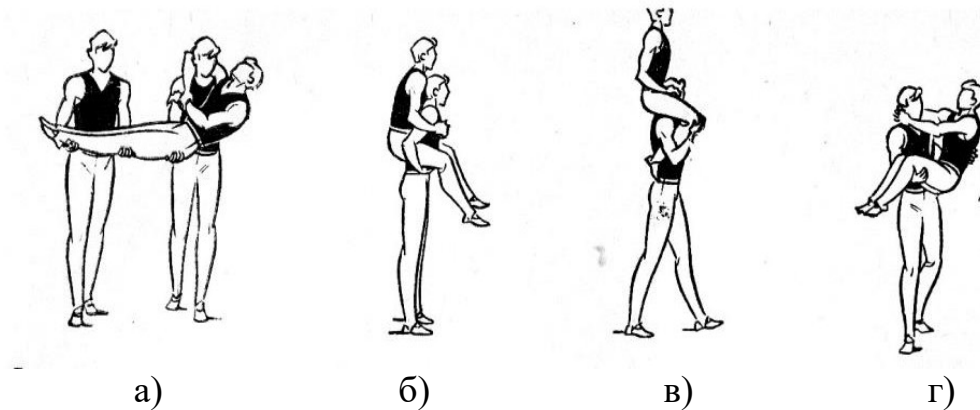
1. Передача набивних м'ячів:
 - а) в шерензі – приймати м'яч збоку і передавати його сусідові;
 - б) в колоні – передавати м'яч над головою, збоку і під ногами з положення стоячи ноги нарізно.
2. Перенесення набивних м'ячів:
 - а) в руках перед собою (тримати знизу); б) збоку під рукою;
 - в) на голові (за допомогою і без допомоги рук).
3. Перенесення гімнастичної лави:
 - а) удвох, взявши лаву за кінці;
 - б) одним, захопивши лаву за середину, тримаючи її на голові або збоку під рукою.
4. Перенесення гімнастичних матів удвох або вчотирьох.
5. Перенесення гімнастичного козла удвох або одним.



мал.7 – Вправи у перенесенні гімнастичних снарядів

Перенесення на плечах

Той, кого переносять встає спиною до партнера в стійку ноги нарізно. Той, хто переносить стає на одне коліно, нахиляється вперед і садить того, кого переносять на плечі. Той, кого переносять впирається носками в спину партнера, який піднімається і починає рух (мал.8)



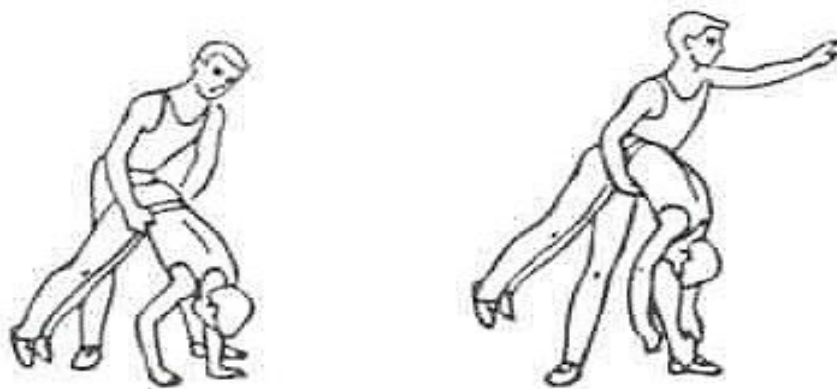
мал.8 – Різновиди перенесення партнера двома та одним

1.Перенесення з підтримкою двома руками

Той, кого переносять лежить на спині, той, хто переносить стає на одне коліно або присідає, підсовує одну руку під спину, іншу під коліна того, кого переносять (який однією рукою охоплює партнера за шию), піднімається і починає рух.

2.Перенесення з підтримкою однією рукою

Той, кого переносять лежить обличчям вниз, а партнер, стоячи боком до нього, нахиляється, піднімає його, охоплює однією рукою за попереk (мал.9) і починає рух, притискаючи того, кого переносить до себе.



мал.9 – Перенесення з підтримкою однією рукою

Перенесення партнера на одному плечі



мал.9 Перенесення партнера на одному плечі

У міру вдосконалення навичок піднімання і перенесення вантажів, необхідно поступово збільшувати навантаження. Це включає в себе не тільки збільшення ваги вантажів, але й підвищення швидкості їх перенесення. Варто також використовувати різноманітні естафети та спеціальні завдання, що сприяють розвитку витривалості, спритності та координації рухів. Такий поступовий підхід дозволяє організму адаптуватися до більших навантажень, покращуючи фізичну підготовленість і здатність до ефективної роботи з вантажами.

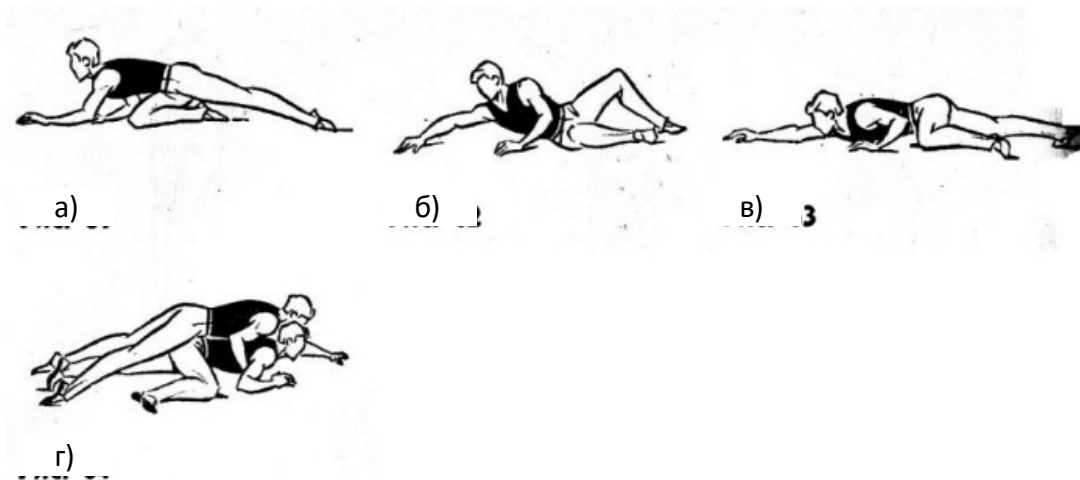
4.5 Вправи в переповзанні

Зміст цих вправ – пересування у змішаному упорі. Вправи в переповзанні характеризуються великим навантаженням на руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, є хорошим засобом розвитку швидкості, спритності, сили і витривалості.

Вправи в переповзанні розучуються і проводяться на акробатичній доріжці або килимі для вільних вправ.

Розучені вправи доцільно проводити в поєднанні з іншими прикладними вправами (у вигляді подолання смуги перешкод).

мал.10 – Різновиди переповзання



- а) Переповзання навколішках
- б) Переповзання на напівнаколішках)
- в) Переповзання на боці.
- г) Переповзання по-пластунськи.

5. ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ЗАСОБІВ ГІМНАСТИКИ

Основними причинами травматизму є:

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

5.1 Основні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.

Правильна організація і методика проведення. Для послідовного розв'язання педагогічних завдань на заняттях з гімнастики застосовують різноманітні методи і методичні прийоми. Специфіка спортивної гімнастики полягає в тому, щодо її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня сил, спритності,

гнучкості і багатьох інших якостей в методиці навчання і тренування гімнастів застосовують спеціальні підготовчі вправи. Для навчання складним координаційним вправам застосовують підвідні вправи, які мають спільну технічну структуру, але значно легші.

Для запобігання травматизму важливу роль відіграє методика проведення загальної та спеціальної розминки. Під час розминки необхідно підготувати опорно-руховий апарат до виконання складних вправ на приладах. Для кожного гімнастичного приладу слід проводити спеціальну розминку, яка адаптує м'язи та суглоби до специфічного навантаження. Крім того, для попередження травм потрібно правильно регулювати фізичне навантаження: воно повинно поступово збільшуватись на початку тренування і поступово зменшуватись в кінці, що дозволить організму відновитись після виконаних вправ.

Надійним заходом проти травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни.

Забороняється учням перебування в залі без присутності викладача. Заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано.

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

Як треба встановлювати кожний прилад:

Перекладина.

Звернути увагу:

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

Бруси.

Перевіряючи бруси звернути увагу:

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

Кільця і підвісні пояси.

Перевіряють:

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

Гімнастична колода.

Цей прилад не повинен хитатися. Стрибкові прилади (кінь, козел). У цих приладах перевіряють:

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

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

Гімнастичні мати та доріжки:

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

У гімнастичному залі обов'язково повинні бути магnezія і каніфоль, а також гумові доріжки для розбігу при виконанні опорних стрибків.

Костюм та взуття гімнаста. Легкі та зручні костюми і взуття гімнастів є однією з умов безпеки учнів від травматизму під час занять і змагань.

Для чоловіків – майка, гімнастичні брюки і м'які шкіряні тапочки ("чешки"); для жінок – купальник (гімнастичне трико) і "чешки".

З метою захисту окремих ділянок опорно-рухового апарату від пошкоджень під час виконання фізичних вправ, використовують різноманітні захисні пристрої. До них відносяться:

Наколінники – використовуються для захисту колінного суглоба під час виконання стрибків, акробатичних вправ та зіскоків з приладів. Вони зменшують ризик травмування та забезпечують підтримку суглобу.

Гомілкоstopники – призначені для захисту гомілково-stopних суглобів під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладів. Вони

допомагають уникнути травм і підтримують суглоби при великому навантаженні.

Напульсники – носяться на променезап'ястковому суглобі під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибках та акробатичних вправах. Вони забезпечують додаткову фіксацію суглобу, що важливо для уникнення травм.

Накладки – застосовуються під час виконання вправ на перекладині та брусах різної висоти. Вони захищають шкіру долонної поверхні кистей від зривів і потертостей, що можуть виникнути при інтенсивному контакті з приладом.

ВИСНОВОК

Основні засоби гімнастики, особливо такі, як стройові вправи та прикладні, складають основу здобувача вищої освіти та майбутнього захистника Вітчизни. Гімнастика дає можливість використання великої кількості різноманітних рухів за допомогою яких можна різнобічно впливати на розвиток функцій організму, а також вибірково впливати на різноманітні ланки рухового апарату. За допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ можливо вибірково розвивати силу окремих м'язів і м'язових груп, збільшувати рухливість в різних суглобах, удосконалювати функції дихальної, серцево-судинної та інших систем організму, багатогранно впливати на обмінні процеси, тренувати вестибулярний апарат. Використовуючи різноманітні методичні прийоми, можна варіювати навантаження у широкому діапазоні – від мінімальної до максимальної. Індивідуальний підхід, плановість та системність у нарощуванні навантаження полегшується ще й тим, що заняттям з гімнастики притаманні порядок та дисципліна, чітка організація навчально-тренувального процесу. Таким чином, використання основних засобів гімнастики сприяє всебічному розвитку здобувачів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Теорія і методики викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. / уклад. І. В. Мичка, О. І. Булгаков, Є. І. Жуковський, Д. О. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 103 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/32111/1/гімнастика.pdf>
2. Гімнастика : навчальний посібник / І. Й. Малинський, С. В. Крупеня, Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 226 с. URL: <https://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/posibnyk.-gimnastyka.pdf>
3. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання : курс лекцій. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с. URL: https://epub.chnpu.edu.ua/jsui/bitstream/123456789/2611/1/Курс%20лекцій_Гімнастика_2017.pdf

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: Фаріонов Володимир Миколайович

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк.

Тираж 30 прим. Зам. №

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.