

Навчально-методичне видання

**К о в а л ь ч у к Андрій Миколайович
А н т о ш к і в Юрій Михайлович**

ГІМНСТИКА

ПОСІБНИК

Технічний редактор, верстка
та відповідальний за випуск: **Олександр Хлевной**

Підписано до друку 18.05.2009 р.
Формат 60×84/16. Гарнітура Times New Roman.
Друк на різнографі. Папір офсетний. Наклад: 100.
Ум. друк. арк. 7,0. Обл.вид.арк. 6,8.

Друк ЛДУ БЖД
79007, Україна, м. Львів, вул. Клепарівська, 35
тел./факс: (8-032) 233-32-40, 233-24-79
e-mail: mail@ubgd.lviv.ua, ndr@ubgd.lviv.ua

Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій
та у справах захисту населення від наслідків
Чорнобильської катастрофи

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Ковальчук А.М., Антошків Ю.М.

ГІМНАСТИКА

ПОСІБНИК

Львів – 2009

УДК 504.75(075.8)
ББК 28.08я73
Б 61

Для нотаток:

Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Гімнастика.
Посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2010. – 84 с.

Рецензенти: *Кость М.М.* – завідувач кафедри фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Сірко Р.І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології і педагогіки пекі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

У навчальному посібнику розглядається характеристика гімнастики, її види та різновиди.

Розрахований на викладачів і курсантів вищих навчальних закладів МНС, МВС, МО України для проведення занять з гімнастики.

Висвітлюється термінологія гімнастичних вправ, стройові, загальнорозвиваючі, прикладні, акробатичні вправи і ін.

Надаються методичні рекомендації щодо формування правильної постави.

Рекомендовано вченою радою Львівського державного університету безпеки життєдіяльності МНС України (Протокол № 5 від 26 грудня 2008 року).

© Ковальчук А.М., 2010

© Антошків Ю.М., 2010

© ЛДУ БЖД, 2010

Для нотаток:

ВСТУП

Навчальний посібник підготовлений на основі діючої навчальної програми фізичного виховання Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. У навчальному посібнику, поряд з основним змістом, висвітлені деякі питання використання засобів фізичного виховання під час ранкової гімнастики. Велика увага приділяється техніці гімнастичних вправ, що дозволяє формувати життєво важливі навички. Процес засвоєння техніки зводиться не тільки до практичного оволодіння, а також до одночасного розвитку фізичних якостей. Тому досить велику увагу присвячено розділу який розвиває фізичні якості.

Виконання курсантами програмних вимог цього розділу забезпечує зміцнення здоров'я, всебічний розвиток, що сприяє ефективному виконанню оперативно-рятувальних завдань, формуванню важливих знань і умінь з фізичного виховання, сприяє гармонійному розвитку майбутніх фахівців підрозділів МНС України. Незважаючи на свої специфічні особливості, гімнастика вимагає активного і систематичного фізичного вдосконалення курсантів. Заняття під безпосереднім керівництвом викладача повинне постійно доповнюватися самостійним вдосконаленням курсантів.

ГІМНАСТИКА

Гімнастика – важлива складова частина фізичного виховання курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Відмінність гімнастики від інших розділів програми фізичного виховання полягає в особливому змісті і підборі вправ, методичних прийомів навчання.

Обсяг вправ, які застосовуються, дозволяють впливати на весь організм в цілому і розвивати окремі групи м'язів, органи, регулювати навантаження з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості. Гімнастика сприяє всебічному і гармонійному вихованню здорової, фізично розвинутої людини.

Гімнастика – це школа рухів, що забезпечує високу рухову культуру, необхідну фахівцям підрозділів МНС України.

На заняттях гімнастикою успішно формуються важливі прикладні навички і вміння: правильна хода, біг, стрибки, додання перешкод, лазіння по канату, переповзання, підняття і перенесення вантажів і т.ін..

На заняттях гімнастикою розвиваються вольові, естетичні а також цілий ряд фізичних якостей, у тому числі здатність узгоджувати дії різних ланок опорно-рухового апарату людини. Ці заняття допомагають опанувати складні рухи під час професійної діяльності, у побуті і т.ін.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Гімнастика.....	4
Характеристика гімнастики, її види.....	5
Оздоровчі види гімнастики.....	5
Ранкова гігієнічна гімнастика.....	6
Фізкультурна пауза.....	11
Спортивні види гімнастики.....	13
Прикладні види гімнастики.....	15
Гімнастика як розділ навчального предмета.....	17
Основні відомості про гімнастичну термінологію.....	18
Страховка і допомога в гімнастиці.....	20
Термінологія гімнастичних вправ.....	21
Стройові вправи.....	32
Загальнорозвиваючі вправи.....	37
Загальнорозвиваючі вправи як ефективний засіб формування правильної постави.....	39
Прикладні вправи.....	40
Акробатичні вправи.....	42
Вправи на гімнастичних снарядах.....	49
Самостійні заняття гімнастичними вправами.....	76
Список використаної літератури.....	79

15. Коробейніков М.К. Фізичне виховання. – М.: – ФиС, 1985.– 340 с.
16. Маланичев В.И. Гимнастика // Учебно-методическое пособие. — М.: Военное издательство. — 1985. — 69 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ГІМНАСТИКИ, ЇЇ ВИДИ.

Оздоровчі види гімнастики

На заняттях з гімнастики застосовуються стройові, загальнорозвиваючі, прикладні, найпростіші акробатичні вправи; безопорні і елементарні опорні стрибки. Техніка цих вправ проста, тому полегшується процес їх засвоєння. Оздоровча спрямованість забезпечується підбором необхідних і доступних вправ. При підборі вправ враховуються індивідуальні особливості курсантів, їхній стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості.

Гімнастика має і прикладне значення, оскільки на заняттях формуються, вдосконалюються необхідні навички в ходьбі, бігу, рівновазі, метанні, лазінні, подоланні перешкод, тощо. Крім того, гімнастика збагачує руховий досвід. Освоївши різноманітні за структурою вправи, курсанти і студенти можуть успішно опановувати нові рухи, виконувати їх з великою точністю за просторовими і часовими параметрами, за ступенем м'язевих зусиль. На заняттях гімнастикою також успішно вирішуються виховні завдання: чітке дотримання порядку, дисципліни, більшість вправ виконуються одноманітно (під рахунок або музичний супровід).

Щоденні заняття гігієнічною гімнастикою підсилюють кровообіг у тканинах організму, покращують діяльність серцево-судинної системи і обміну речовин, нервово-м'язевого апарату, позитивно впливають на психіку людини. Ранкова щоденна гімнастика сприяє переходу організму від пасивного стану після сну до активного, необхідного для фахової діяльності.

Атлетична гімнастика призначена переважно для фізично підготовлених курсантів та студентів. Кожен курсант і студент прагне стати сильним, спритним і мати атлетичну будову. Із цією метою необхідно виконувати більш складні

комплекси вправ, використовуючи різні предмети: гантелі, гирі, набивні м'ячі і ін. Вправи виконуються з більшим числом повторень, з максимальною амплітудою рухів і більшим напруженням тих чи інших м'язевих груп.

Ранкова гігієнічна гімнастика

Насамперед потрібно підготувати місце для занять: провітрити приміщення, одягтися відповідно до форми одягу, приготувати необхідний інвентар.

Які вправи варто виконувати і в якій послідовності на заняттях РГГ (ранкова гігієнічна гімнастика)?

1. РГГ починати з вправ, які сприяють швидкому переходу організму в стан пробудження; до них відносяться глибокий вдих, видих, потягування, ходьба, біг.
2. Далі виконуються вправи для м'язів рук: згинання і розгинання з упору лежачи, відведення і приведення, ривкові рухи в різних напрямках, кола зігнутими і прямими руками. Ці вправи сприяють збільшенню рухливості суглобів.
3. Після цього звичайно переходять до вправ для м'язів ніг: відведення і приведення ніг, махи, напівприсідання і присідання, різні випади.
4. Вправи для м'язів попереку і тулуба: нахили вперед, назад, в сторони, повороти, кругові рухи вправо, вліво і ін. Вправи цієї групи мають важливе значення для курсантів, студентів, тому що в період навчання їм необхідно тривалий час знаходитися в сидячій позі, що приводить до ослаблення м'язів спини.
5. Вправи для розвитку сили рук: згинання і розгинання рук з упору лежачи, підтягування у висі і ін.
6. Вправи на розслаблення м'язів і на рухливість суглобів: махи руками і ногами в різних напрямках, прогинання тулуба, нахили вперед і ін. Ці вправи використовуються

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (24.12.93 № 3808-XII).
2. Закон України "Про правові засади цивільного захисту" № 1859-IV від 24 червня 2004 року
3. Закон України "Про пожежну безпеку" від 17.12. 94 р.
4. Наказ МНС України № 10 від 05.08.2004 р.
5. Державна національна програма "Освіта". К.: Райдуга, 1994. – С.34.
6. Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты. М., Детская литература, 1979. -271 с.,
7. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. В.М. Смолевского. Издание 3-е, перераб., доп., М., Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.,
8. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М., Советский спорт, 1991.- 96 с.
9. Коркин В.П. Акробатика. М., Физкультура и спорт, 1983.- 127 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1977.- 280 с.
11. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М., Физкультура и спорт, 1989.- 224 с.
12. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. В.П. Коркина. М., Физкультура и спорт, 1981.- 238 с.
13. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. Т.С. Лисицкой. М., Физкультура и спорт, 1982.- 232 с.
14. Ковальчук А.М., Зайдовий Ю.В., Антошків Ю.М. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки /навчальний посібник. – Л.: Споллом, 2005. – 116 с.

Питання для повторення і закріплення знань.

1. На які види і різновиди прийнято поділяти гімнастику?
2. Дайте характеристику гігієнічної гімнастики.
3. Дайте характеристику основної гімнастики.
4. Вкажіть призначення стройових вправ.
5. Дайте коротку характеристику загально-розвиваючих вправ.
6. Вкажіть правила складання комплексу вправ ранкової гімнастики.
7. Якими стрибками повинні опанувати курсанти, студенти з розділу гімнастики?
8. Яке значення мають страховка і допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах?
9. Які групи рухів художньої гімнастики включаються у вправи без предмета?
10. Які предмети застосовуються при виконанні вправ з художньої гімнастики?

для збільшення рухливості суглобів, підвищують еластичність м'язів.

7. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу: підняття ніг і тулуба з положень лежачи і сидячи, різні махи, колові рухи ногами і ін. Ці вправи особливо необхідні курсантам, студентам, оскільки під час навчальних занять вони переважно мало рухаються.
8. Вправи для зміцнення м'язів ніг: підскоки на місці і біг, випади, присідання на двох або одній нозі і ін.
9. Оберти, повороти тулуба і голови, різні повороти тіла, наприклад на 180-270° і більше.
10. Закінчуються заняття РГГ спокійною ходьбою, рухами рук, дихальними вправами, щоб привести організм у відносно спокійний стан.

Такої ж схеми варто дотримуватись при складанні комплексу вправ РГГ для занять із групою курсантів.

Приводимо зразок термінологічного запису комплексу вправ РГГ для курсантів і студентів. Цифрами зазначений рахунок, під який виконуються рухи.

1. В. п. (вихідне положення) – о. с. (основна стійка). 1-2 – руки в сторони, долонями догори, прогнутися – глибокий вдих; 3-4 – В.п. – видихнути.
2. В. п. – руки на поясі; ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній і внутрішній стороні стопи; дихання ритмічне, глибоке.
3. В. п. – руки догори; 1 – нахил вперед, руки відвести назад; 2 – В. п.; при відведенні рук – посилити видих, при підніманні рук – вдих.
4. В. п. – о. с. 1 – ліву ногу вбік на носок, ліву руку на пояс, праву догори, нахил вліво; 2 – В. п.; 3-4 – те ж в іншу сторону; видихати при нахилі.
5. В. п. – о. с. руки на пояс. 1 – підняти праву ногу, згинаючи в колінному суглобі; 2 – опустити; 3-4 – те ж лівою. Піднімаючи ногу – вдих, опускаючи – видих.

6. В. п. – о. с. 1-2 – присісти на носках, руки догори - видихнути; 3-4 – В. п. – вдих.
7. В. п. – стоячи, руки в сторони. 1 – мах правою ногою до лівої руки; 2 – В. п.; 3-4 – те ж лівою. При масі ногою – видих.
8. В. п. – упор лежачи. 1 – зігнути руки, підняти праву ногу; 2 – випрямити руки; 3-4 – те ж лівою ногою. При згинанні руки – видих.
9. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1-2 – повільно через сторони підняти руки - вдих; 3-4 – розслабити і опустити руки, напівнахил – видих.

Спокійний біг з переходом на ходьбу, глибоке дихання, руки спокійно піднімати (вдих) і розслаблено з напівнахилом опускати (видих).

Комплекс цей слід використовувати як зразок. Час від часу необхідно міняти окремі вправи, тому що розмаїтість вправ підвищує інтерес до занять і ефективність впливу вправ.

Приводимо зразок описово-графічного опису вправ РГГ для курсантів (рис. 1).

В. п. – о. с. Ходьба на місці, 30-60 с.

В. п. – стійка, руки вперед. 1-4 – повільно з напруженням розвести руки в сторони, підняти голову, прогнутися – вдих; 5-6 – руки опустити – видих; 7-8 В. п. (повтор вправи 4-6 разів).

В. п. – стоячи спиною до спинки стільця, прямі руки опираються на спинку стільця. 1-2 – присісти, тулуб тримати прямо, руки на спинці стільця - видихнути; 3-4 – В. п. – вдих (Повтор вправи 10-12 разів).

В. п. – ноги на ширині плечей; руки перед грудьми зігнуті в ліктях, пальці зігнуті в кулак. На кожен рахунок почергово випрямляти вперед ліву, праву руку. Рух виконувати різкими рухами. Дихання довільне (повтор вправи 10-12 разів).

При тренуванні гімнаст виконує систематичні самостійні заняття спеціальними гімнастичними вправами для загального фізичного розвитку, для розвитку необхідних гімнасту фізичних якостей. Краще якщо таке самотренування буде проводитися в спортивному залі або на спортмайданчику (у гімнастичному містечку). Зміст самотренування не повинен повторювати занять із тренером (викладачем); вправи на гімнастичних снарядах, акробатичні стрибки з елементами ризику самостійно виконувати неприпустимо.

Засобами самотренування є вправи на розтягування і гнучкість, на виховання сили окремих м'язових груп. Відповідно підбираються комплекси загальрозвиваючих і спеціальних вправ із предметами і без предметів. План кожного заняття-самотренування повинен узгоджуватись з тренером по гімнастиці або викладачем фізичного виховання. Кожне заняття триває від півтора до двох годин. При самотренуванні в заняттях також проглядається трьохчастинна структура: вступна, основна і заключна частини. Більш ефективні не індивідуальні самостійні заняття, а заняття втрюх. При заняттях самотренуванням винятково важливого значення набуває дотримання заходів профілактики травматизму.

Самостійні заняття гімнастичними вправами

Гімнастичні вправи різноманітні. Це дозволяє з їхньою допомогою вирішувати багато спеціальних завдань. Різні і форми організації занять гімнастичними вправами. У самостійних заняттях застосовуються переважно три форми: домашнє завдання, ранкова спеціалізована гімнастика і самотренування.

Домашнє завдання виконується епізодично. Найчастіше воно буває спрямовано на ліквідацію відставання в тій або іншій гімнастичній вправі. Це досягається шляхом спрямованого збільшення сили окремих груп м'язів (рук, плечового пояса, спини), розвитку гнучкості, спритності або інших фізичних якостей, необхідних у конкретному випадку.

Засобами для виконання домашнього завдання можуть бути всілякі гімнастичні вправи без предметів і з предметами (гантелями, малими м'ячами, гімнастичною палицею, скакалкою, тощо).

Ранкова спеціалізована гімнастика (РСГ) того хто займається в спортивній секції проводиться щодня, зі збільшенням часу занять до 40-50-60 хв. В РСГ досить чітко проглядаються три частини – вступна, основн і заключна. Перша з них, по суті, гігієнічна частина, вирішує задачі звичайної РГГ: навантаження невелике, зростає воно поступово і акцентується на ритмічний і глибокий подих. В основній частині застосовують більш складні вправи – спеціальні і з предметами, навантаження зростає за рахунок збільшення кількості повторень і прискорення темпу рухів. Наприклад: віджимання в упорі лежачи або підтягування у висі виконуються в значному обсязі; стрибки зі скакалкою виконуються у швидкому темпі; використовуються гантелі і гирі. У заключній частині в легкому темпі повторюються вправи з основної частини, а також вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи. Завершується РСГ водними процедурами.

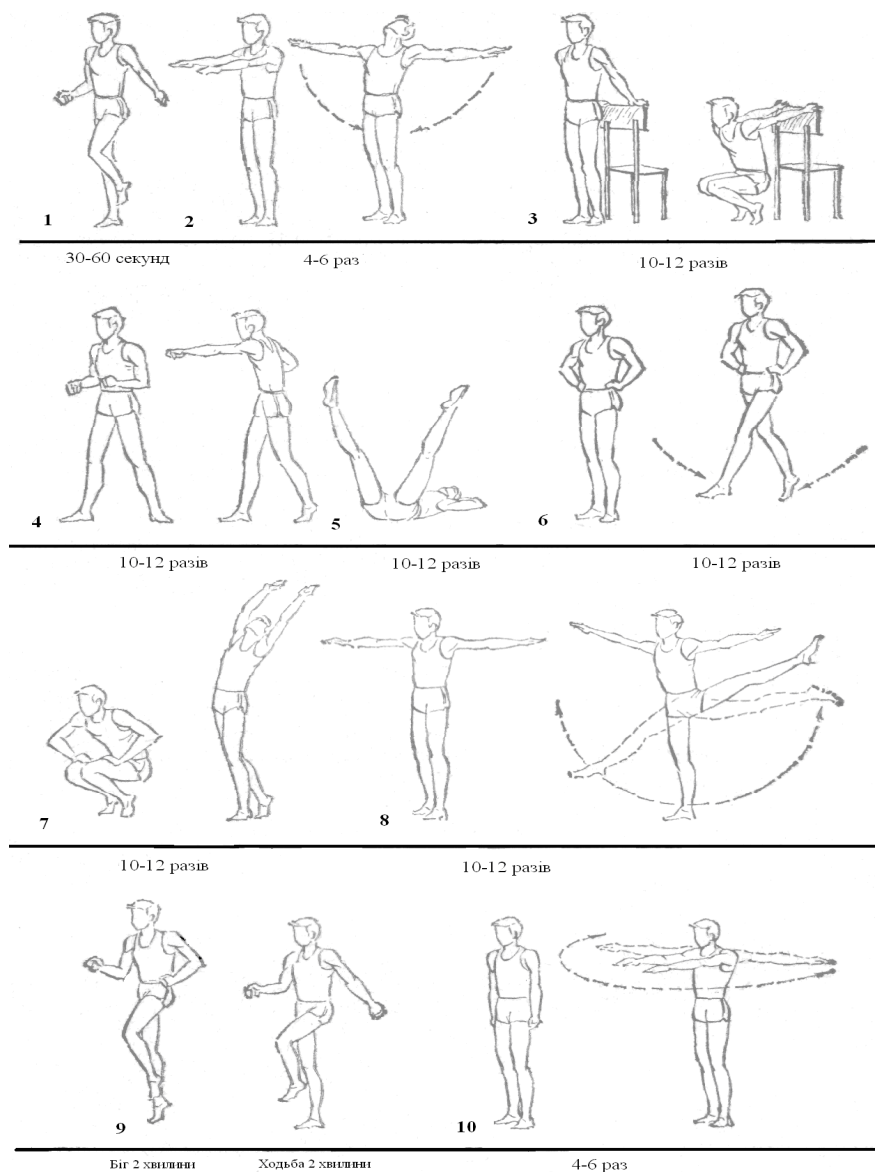


Рис. 1. Графічний опис орієнтовного комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики

В. п. – лежачи на спині, руки за голову в “замок”, ноги підняті. 1-8 – виконати розведення і приведення ніг, дихання довільне (повтор вправи 10-12 разів).

В. п. – ноги разом, руки на поясі. 1-16 – підскоки на одній нозі з маховими рухами іншої ноги вперед та назад. Те ж саме на другій нозі. Дихання довільне (повтор вправи 10-12 разів). Ходьба на місці.

В. п. – присісти (глибоко), долоні на колінах. 1-2 – встати, праву ногу назад, руки підняти догори - вдих; 3-4 – в. п. (повтор вправи 10-12 разів).

В. п. – стоячи, руки в сторони. Почергові махи ногою вперед, назад, вбік. 1 – мах лівою ногою вперед; 2 – в. п.; 3 – вбік; 4 – в. п.; 5 – назад; 6 – в. п.; 7 – вбік; 8 – в. п. Те ж саме іншою ногою (повтор вправи 10-12 разів).

Легкий біг на місці або із пересуванням вперед – 2 хв. Ходьба, дихання глибоке – 1 хв.

В. п. – ноги разом, руки вниз (розслаблені). 1-2 – руки вперед – вдих; 3-4 руки в сторони – продовжити вдих; 5-6 – руки вперед – видихнути; 7-8 – в. п. – продовжити видих (повтор вправи 4-6 разів).

Фізоргу курсу, який готується до проведення РГГ із взводом, курсом в приміщенні, повинен насамперед чітко уявити кількість людей, з якими має бути проведено заняття, місце і умови їхнього проведення. Відібравши 8-10 комплексних вправ на всі суглоби і основні групи м'язів, необхідно продумати проведення заняття так, щоб забезпечити необхідне навантаження на організм курсантів. При цьому необхідно знати, що комплекс вправ РГГ повинен складатися із вправ на розвиток сили, розтягнення і розслаблення м'язів.

Вправи повинні бути переважно динамічного характеру без тривалих силових напружень, без затримки дихання. Навантаження слід поступово збільшувати до середини заняття і трохи зменшувати наприкінці. Після виконання вправ частота пульсу може підвищуватися на 50 - 80 % від

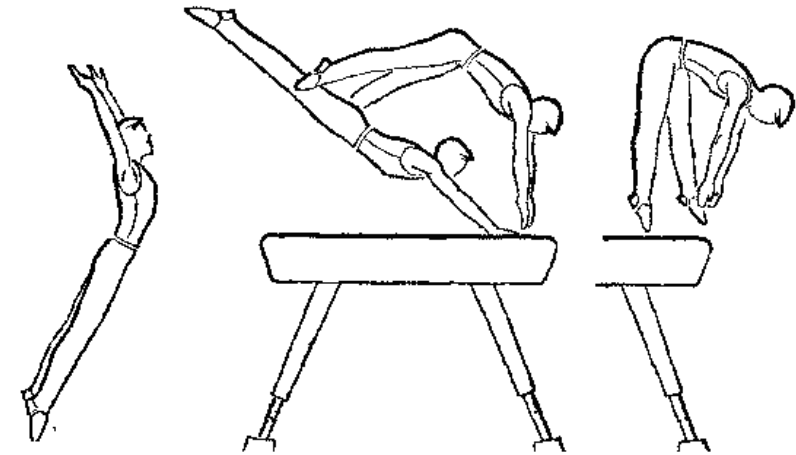


Рис. 37. Стрибок ноги нарізно

Після відштовхування руками виконати розгинання завдяки підніманню плечей догори (рис. 37). Для успішного оволодіння цим стрибком рекомендується визначена послідовність підвідних вправ: стрибки на містку з опорою руками на снаряд, розводячи ноги нарізно і піднімаючи таз до рівня плечей; з присіду (півприсіду) на ближній частині коня стрибок ноги нарізно з опорою руками на дальню частину; стрибок ноги нарізно через коня в довжину, місток збоку (щоб виконавець міг виконувати стрибок не через усю довжину снаряда), поступово відсуваючи місток до звичайного положення перед конем; стрибок ноги нарізно, але з покладеним на коня матом. Для удосконалення стрибка рекомендується підвищувати замах.

Страховка і допомога: стояти в місці приземлення і при падінні підтримати під груди і за плече.

Стрибок кутом (кінь у довжину, 115 см, місток збоку). При виконанні стрибка кутом вправо, після невеликого розбігу відштовхнутись лівою ногою від містка, а правою – зробити мах вперед, спираючи правою рукою на коня; потім з'єднати ноги (ліву приєднати до правої) і в такому положенні перестрибнути вправо над конем, ставлячи ліву руку для опори, а правою – вбік, і завершити м'яким, стійким приземленням.

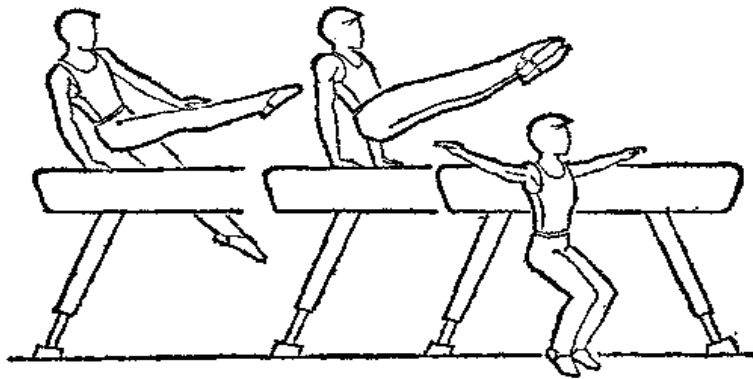


Рис. 36. Стрибок кутом вправо

Страховка і допомога: стояти збоку на стороні приземлення, лівою рукою допомогти збоку за поперек, сприяючи руху над конем а правою – тримати за плече опорної руки.

Стрибок ноги нарізно (для юнаків – кінь у довжину 115-125 см), з поштовхом в дальню третину коня. Правильна техніка виконання передбачає замах після поштовху ногами від містка на що варто звернути особливу увагу, енергійний розбіг і сильний поштовх ногами і руками. Ставлячи руки на коня значно вперед тулуба, одночасно з відштовхуванням ними розвести ноги нарізно.

рівня спокою, після чого за 5-10 хв повинна приходити у норму, це свідчить про оптимальне фізичне навантаження, тобто вправи і метод проведення РГГ були обрані правильно.

Фізкультурна пауза

Різновидом гігієнічної гімнастики є і фізкультурні паузи, які проводять у різних навчальних закладах протягом навчального дня.

Напружений навчальний процес приводить до розвитку втоми, внаслідок чого знижується працездатність курсантів, студентів погіршується пам'ять і увага. Курсанти, студенти це відчувають на собі, особливо після третьої, четвертої пари навчальних занять. Фізкультурні паузи як оздоровчий захід сприяють більш активному продовженню навчальної роботи.

Фізкультурна пауза передбачає виконання фізичних вправ за 5-7 хв. невеликого комплексу з 5-7 гімнастичних вправ. У комплекс включають вправи для великих груп м'язів - плечового поясу, ніг, тулуба. Почергові напруження і розслаблення цих м'язів у співвідношенні з глибоким ритмічним диханням сприяють ліквідації застійних явищ у системі кровообігу, підвищують тонус усього організму.

Нижче наводиться приблизний комплекс вправ

Орієнтовний комплекс фізкультурної паузи, який можна виконувати не виходячи з аудиторії стоячи між столами.

1. В. п. – о. с. 1 – піднімаючись на носки, підняти руки вгору - вдих; 2 – руки розслаблено опустити – видих. Повторити 6-8 разів
2. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1 – руки на пояс, нахил вперед – видихнути; 2 – випрямляючи, відвести руки вгору – назад – вдих; 3 - те ж, що на рахунок 1; 4 - випрямляючи руки, розслабити – в. п. Повторити 8-10 разів.

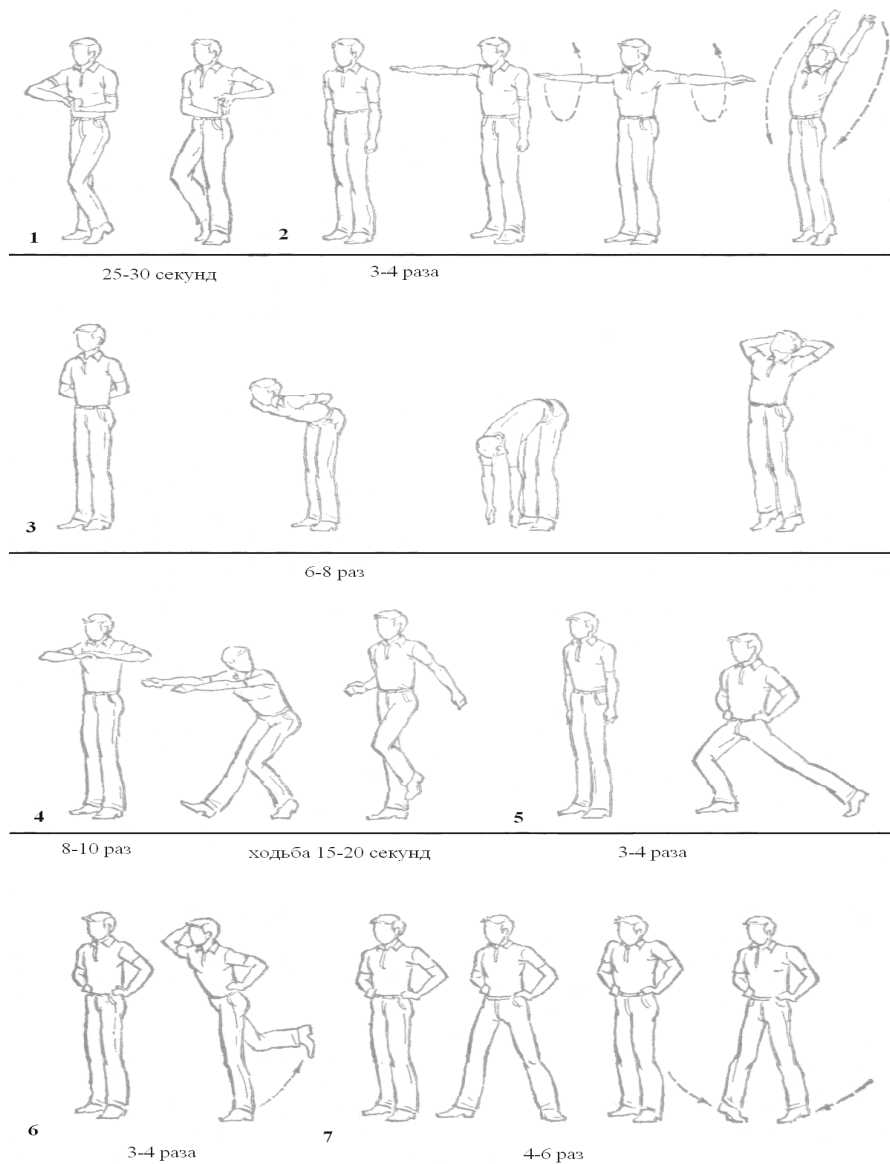


Рис. 2. Графічний опис комплексу вправ фізкультурної паузи

Страховка і допомога: стояти біля колоди збоку на стороні зіскоку, лівою рукою (при зіскоку вліво) захопити за ліву руку, а правою - підтримати знизу під стегно.

Зіскок із сідку з опорою на одну ногу. Із сідку на лівому стегні (або із сідку кутом) обпертися стпоєю лівої ноги на колоду, одночасно опускаючи іншу ногу вниз і відводячи її назад, а ліву руку поставити позаду для опори. Махом правої ноги вперед, піднімаючи таз і прогинаючись, повернутися ліворуч кругом і, спираючись на ліву руку, завершити зіскок (після повного прогинання) м'яким і стійким приземленням.

Страховка і допомога: стояти збоку на стороні зіскоку біля опорної руки, правою рукою підтримати під ліву руку, а лівою – під праву руку (після повороту кругом).

Стрибки.

Стрибок в упор на колінах, в упор присівши і зіскок прогнувшись (кінь з ручками).

Страховка і допомога: стояти збоку на стороні приземлення, однією рукою тримати за зап'ястя, а іншою - за руку біля плеча.

Стрибок зігнувши ноги. Після енергійного відштовхування ногами, зігнути ноги (коліна ближче до грудей) і різко відштовхнутись руками від ручок; пройшовши над конем, прогнутися і завершити стрибок стійким приземленням (з точною позою).

Страховка і допомога: як для стрибка в упор присівши, але провести виконавця до приземлення.

Стрибок ноги нарізно (козел у ширину, 115 см). Після відштовхування ногами від містка відразу ж відштовхнутись руками. Поштовх повинен бути спрямований догори. Одночасно з поштовхом руками розвести ноги нарізно і прогнутися, руки назовні.

Страховка і допомога: стояти в місці приземлення і за необхідності підтримати двома руками під руки знизу (або за лопатки).

До **статичних положень** варто віднести рівновагу, напівшпагати, змішані упори, положення лежачи. Кожний елемент, як правило, повинен освоюватися спочатку на підлозі, потім у більш зручних і полегшених умовах. Наприклад, на гімнастичній лавці, на коні без ручок, на матах і лише після цього виконувати на колоді з допомогою і страховкою.

Повороти на колоді виконуються на носках у стійках, напівприсяді і присяді, в інших положеннях, а також махом.

Поворот кругом махом вперед. Зі стійки на лівій нозі, інша позаду або на носку: махом правої вперед піднятися (до кінця маху) на лівому носку і виконати поворот кругом, руки піднімаються догори. Завершити поворот опусканням на стопу опорної ноги, інша відведена назад.

Поворот кругом махом назад. Зі стійки на правій нозі, ліва попереду, руки в сторони: махом вільної ноги точно назад, піднятися на правому носку, руки догори. Завершити поворот, як і в попередній вправі, опусканням на стопу, руки в сторони.

Зіскоки з колоди виконуються з положення присяду, сіду, змішаних упорів і з різних стійок.

Зіскок махом однієї (з кінця колоди). Після декількох кроків з носка поставити опорну ногу на кінець колоди, одночасно опустити руки вниз і енергійним махом правою ногою і руками вперед відштовхнутися від колоди догори, з'єднуючи ноги і прогинаючись, зафіксувати положення тіла з гарною поставою, потім – м'яко і точно приземлитися на дві ноги, з точною позою (у півприсяд).

Зіскок з упору на коліно. Попередньо опустити вільну ногу вниз (нижче колоди) і енергійним махом нею назад, подаючи плечі вперед і приєднуючи іншу ногу, прогнутися. Завершити зіскок м'яким приземленням з опорою однією рукою на колоду.

3. В. п. - стійка, ноги нарізно. 1-2 – присід, руки вперед – видихнути і випрямитися, поворот вліво, руки в сторони – вдих; 3-4 – те ж, що на рахунок 1-2, але з поворотом вправо. Повторити 10-12 разів.
4. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1 – нахил вліво, руки зігнути за голову – видихнути; 2 – випрямитися, руки опустити вниз – вдих; 3-4 – те ж саме вправо. Повторити 8-10 разів.
5. В. п. – о. с. Повороти голови вліво і вправо – 25-30 разів, обертання голови. Дихання довільне.

Комплекс вправ фізкультурної паузи або окремі вправи в ньому повинні періодично змінюватися, приблизно через кожні 7-14 днів. Заміна вправ підвищує інтерес до занять, створює умови для більш ефективного їх впливу на організм людини.

На рис. 2 приводимо зразок графічного опису комплексу вправ фізкультурної паузи.

Спортивні види гімнастики

Історія розвитку гімнастики

Спортивна гімнастика: чоловіче багатоборство сучасної гімнастики включає вільні вправи, вправи на коні, кільцях, брусах і перекладині, стрибки (опорні). Жіноче багатоборство – опорний стрибок, вправи на брусах різної висоти, гімнастичній колоді і вільні вправи.

Першою у 1881 році була створена Міжнародна федерація гімнастики (FIG). В програму змагань олімпійських ігор (ОІ) гімнастика увійшла ще на I Олімпіаді в Афінах (1896) і з тих пір постійно присутня в програмах ОІ. На I Олімпіаді гімнасти-чоловіки змагалися у вправах на брусах, перекладині (особистий і командний залік), на коні, кільцях, в опорному стрибку, лазанні по канату.

До програм змагань з гімнастичного багатоборства в іграх перших чотирьох Олімпіад входили і такі дисципліни,

як стрибки з жердиною, стрибки у довжину, піднімання 50-тикілограмової ваги та інше.

V	ОІ,	1912, Стокгольм – 4 види змагань.
VII	ОІ,	1920, Антверпен – 4 види змагань.
VIII	ОІ,	1924, Париж – 9 видів змагань.
IX	ОІ,	1928, Амстердам – 8 видів змагань (7 чоловіки і 1 жінки)
X	ОІ,	1932, Лос-Анджелес – 11 видів змагань
XI	ОІ,	1936, Берлін – 9 видів змагань (8 чоловіки і 1 жінки)
XIV	ОІ,	1948, Лондон – 9 видів змагань (8 чоловіки і 1 жінки)
XV	ОІ,	1952, Хельсінкі – 15 (8 чоловіки і 7 жінки), В.І.Чукарін завоював 4 золоті медалі
XVI	ОІ,	1956, Мельбурн – 15
XVII – XXVI	ОІ,	1960-1996 р.р.- 14 видів змагань (8 чоловіки, 6 жінки).

Найкращі спортсмени:

Лариса Латиніна – 18 медалей (9-5-4) на Олімпіадах 1956, 1960, 1964. Жоден спортсмен світу не має стільки олімпійських медалей.

Микола Андріанов	– 15 (7-5-3), 1972, 1976, 1980;
Борис Шахлін	– 13 (7-4-2), 1956, 1960, 1964;
Такасі Оно	– 13 (5-4-4); 1956, 1960, 1964;
Савао Като	– 12 (8-3-1); 1968, 1972, 1976;
Віктор Чукарін	– 11 (7-3-1), 1952, 1956;
Вера Чаславська	– 11 (7-4-0); 1964, 1968;
Агнесі Келеті	– 10 (5-3-2), 1952, 1956;
Поліна Астахова	– 10 (5-3-2), 1956, 1960, 1964;
Акінорі Накаяма	– 10 (6-2-2), 1968, 1972;
Олександр Дитятин	– 10 (3-6-1), 1976, 1980;
Віталій Щербо	– 10 (6-0-4), 1992, 1996.

Вистрибування в упор на коліні. З косою розбігу, спираючись на руки, зігнувшись в кульшових суглобах, піднімаючи спину і подаючи плечі вперед, обпертися правим носком, а потім – коліном (що зм'якшує постановку коліна на колоду), ліву ногу назад, прогнутися. Попередньо опанувати перестрибування коня в довжину (без ручок), місток збоку. Для цього спочатку виконати кілька стрибків на місці, відштовхуючись ногами від містка, високо піднімаючи спину і знову опускаючись на місток. Коли висота буде достатньою (коліна не нижче рівня колоди або коня), можна вивчати вистрибування з розбігу за допомогою партнера.

Страховка і допомога: стояти біля колоди поруч з містком лівим боком до колоди (при вистрибуванні на праве коліно), лівою рукою захопити за плече, а правою – підтримати під стегно неопорної ноги.

Пересування, на гімнастичній колоді. Через зменшену опору і висоту снаряду навіть звичайна ходьба стає досить складною вправою. Тому для удосконалення рівноваги застосовують різноманітні способи ходьби, бігу, підстрибувань, поворотів, окремих поз і т. д. Усі вони попередньо ретельно вивчаються на підлозі, на гімнастичній лавці, на рейці, на низькій, а потім на звичайній колоді.

Крок з вистрибуванням. Виконуючи невеликий крок вперед з носка і передаючи вагу тіла на опорну ногу, виконати вистрибування на місці, прогинаючись в грудній частині тіла, відводячи назад неопорну ногу. Те ж з іншої ноги. Кроки виконувати разом, м'яко, з гарною поставою.

Страховка і допомога: на низькій колоді – знаходячись збоку, утримувати того хто виконує за зап'ястя; на звичайній колоді – можна, користуватися гімнастичною палицею, за яку можна утримуватись рукою (при перших спробах).

Стрибок кроком. Після двох звичайних кроків з носка виконати стрибок з однієї ноги на іншу (з м'яким приземленням).

Страховка і допомога: аналогічно попередній вправі.

(і колінних) суглобах ноги, виконати перемах через нижню жердину (не торкаючись її) у вис лежачи, голову нахилити назад.

Страховка і допомога: стояти ліворуч, лівою рукою підтримати під стегно знизу, а правою – під лопатки.

Зіскоки з упору ноги нарізно. Виконується з упору ноги нарізно перемахом лівої ноги зіскоком з поворотом праворуч. Спираючись на праву руку, подати праву ногу вліво і виконати перемах лівою з одночасним поворотом праворуч (відштовхуючись правим стегном від нижньої жердини), з'єднати ноги і прогнутися. Завершити зіскок точним приземленням, тримаючи правою рукою за нижню жердину. Опанувавши зіскок, можна виконувати його в іншу сторону, а потім – з поворотом на 270°. В другому випадку виконується перехоплення лівою рукою (за правою) і поворот виконується жвавіше. Завершується зіскок стійким приземленням лівим боком до снаряда.

Круговий зіскок кутом назад із сідю на стегні. Виконується із сідю на лівому стегні перемах усередину, опускаючи прямі ноги донизу і опираючись правою рукою на нижню жердину, продовжити круговий рух ногами назад (через нижню жердину). Після проходження жердини прогнутися і завершити зіскок точним приземленням з опорою правою рукою об нижню жердину. Опанувавши зіскок, можна виконувати його з поворотом кругом в різні сторони.

Страховка і допомога: стояти зовні від місця приземлення, дещо праворуч, і в другій половині вправи підтримати обома руками за попереки.

Вправи на колоді.

Вистрибування на колоду. Виконується на будь-яку частину колоди з опорою руками й іншою частиною тіла у змішані упори. Сіди і різні упори з місця, з розбігу (поштовхом однієї й обох ніг і ін.).

По 9 олімпійських медалей завоювали: Кейні Саволайнен, Юрій Титов, Людмила Турищева, Надя Команечі.

Спортивна акробатика містить у собі стрибкову акробатику, парні вправи, піраміди. Поряд з ускладненням довільних вправ підвищується і виконавча майстерність, композиції виступів акробатів стають більш емоційними.

Художня гімнастика – наймолодший вид спорту і один з основних засобів фізичного виховання дівчат. Програма з художньої гімнастики, методика навчання спрямовані на розвиток саме тих рухових якостей і навичок, які необхідні для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності дівчат.

В основі зацікавлення студенток до систематичних занять художньою гімнастикою лежать, насамперед, властиві їй естетичні якості. Вона задовільняє природне прагнення дівчат до танцювальних рухів. Танцювальний характер вправ з художньої гімнастики впливає на динамічність і ритмічність. Злиті, плавні і м'які рухи не тільки цікаві, але й корисні. Виконуючи вправи під музику, студентки розвивають слух і почуття ритму, доповнюючи своє фізичне вдосконалення естетичним.

Зараз художня гімнастика – один із провідних видів спорту для жінок. З 1984 р. вона стала олімпійським видом.

Прикладні види гімнастики

Виробнича гімнастика, що включається в режим робочого або навчального дня курсантів та студентів, сприяє підвищенню працездатності і зміцненню їхнього здоров'я.

Професійно-прикладна гімнастика - складова частина професійно-прикладної фізичної підготовки. З її допомогою розвиваються професійно важливі фізичні якості і рухові навички, від яких залежить успіх у процесі оволодіння курсантами, студентами обраною професією.

На заняттях застосовують вправи без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, набивні м'ячі, скакалки, гантелі і ін.), вправи на гімнастичному коні, стінці, канатах, брусах і інших снарядах, а також найпростіші акробатичні вправи, неопорні і опорні стрибки.

У практиці фізичного виховання курсантів, студентів ЛДУБЖД професійно-прикладна гімнастика використовується на навчальних, факультативних, самостійних заняттях, а також у ранковій зарядці.

Військово-прикладна гімнастика за своєю спрямованістю подібна до професійно-прикладної, але її засоби використовуються з контингентом допризовників і є основою фізичної підготовки військовослужбовців різних родів військ.

Спортивно-прикладна гімнастика є складовою частиною фізичної підготовки в різних видах спорту і містить у собі різноманітні гімнастичні вправи для розвитку сили, гнучкості, витривалості, швидкості і спритності. Для розвитку фізичних якостей, що сприяють підвищенню спортивних досягнень, застосовують вправи, подібні до рухових дій в конкретному виді спорту.

Підйом переворотом. З вису, стоячи всередині брусів, права нога позаду, махом правої ноги наблизити живіт до нижньої жердини, не затримуючись продовжити рух ногами назад (за нижню жердину) і, не опускаючи ноги вниз, піднімаючи плечі, вийти в упор (злегка прогнутися). Попередньо опанувати вис прогнувшись з опорою носками на верхню жердину (рухом, аналогічним підйому).

Страховка і допомога: стояти ліворуч всередині брусів, правою рукою з-під жердини підтримати за плече (зверху), а лівою (долонею догори) – під поперек.

Підйом переворотом в упор на верхній жердині. З вису, присівши на правій (на нижній жердині), ліва зверху, махом лівої ноги вперед наблизити живіт до верхньої жердини і продовжуючи рух ногами назад, не опускаючи ніг вниз, вийти в упор, як у попередній вправі (рис. 35).

Страховка і допомога: стояти ліворуч, правою рукою підтримати під плече, а лівою - допомогти знизу під поперек.

Опускання з упору на верхній жердині. З упору, нахиливши голову вперед і злегка згинаючи руки, опустити тулуб вперед; продовжуючи рух (згинаючи ноги в кульшових суглобах), напружити м'язи задньої поверхні стегон, опускаючи ноги, не відриваючи їх від верхньої жердини. Розгинаючи руки і розгинаючи в кульшових суглобах ноги, опустити ноги на нижню жердину, прогнутися. Попередньо опанувати опускання з упору на гімнастичній колоді (у парах, з підтримкою один одного); потім – на нижній жердині брусів з допомогою і самостійно.

Страховка і допомога: стояти ліворуч, правою рукою підтримати знизу під плече, а лівою – за задню частину стегна підтримувати ноги, щоб вони не відходили від верхньої жердини.

Спад з упору на верхній жердині назад махом зігнувши ноги (у вис лежачи на нижній жердині). З упору почати активний рух плечима назад на прямих руках, дотримуючи таз біля жердини; потім, згинаючи в кульшових

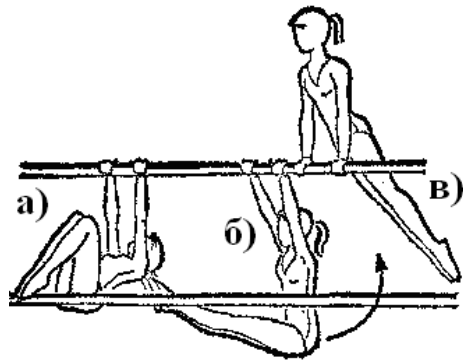


Рис. 34. Підйом на нижній жердині в упор на верхній жердині (поштовхом ніг)

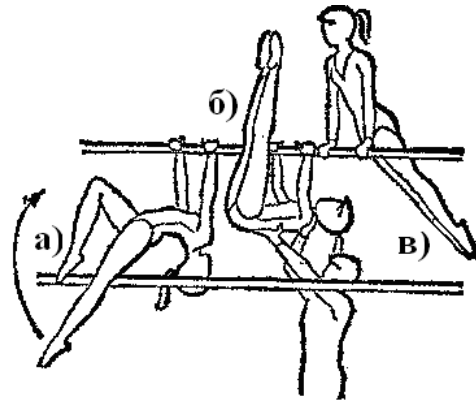


Рис. 35. Підйом переворотом з вису присівши в упор за допомогою ніг

Рекомендується точно засвоїти активні рухи ногами і руками на гімнастичній стінці. Опановуючи підйом, необхідно стежити за тим щоб руки були прямими і не поспішати подавати плечі вперед для виходу в упор.

Страховка і допомога: стояти ліворуч від виконавця, лівою рукою підтримати під стегна, а правою – підштовхнути під попереk.

ГІМНАСТИКА ЯК РОЗДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

У навчальній програмі з фізичного виховання гімнастиці приділяється значне місце. Курсанти, студенти повинні одержати теоретичні відомості з гімнастики, опанувати техніку прикладних і спортивних гімнастичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних, вольових та інших психічних якостей.

Зміст розділу гімнастики у навчальній програмі ґрунтується на вивченні техніки фізичних вправ з основної і гігієнічної гімнастики, а також професійно-прикладної і виробничої гімнастики.

Залікові вимоги. Успішність з гімнастики оцінюється за рівнем засвоєння навчального матеріалу і результатом виконання встановлених програмою вимог і нормативів. До здачі нормативу допускаються курсанти, студенти, що пройшли підготовку і опанували техніку вправ.

Знання та інструкторські навички:

- знати заходи попередження травм на заняттях гімнастикою, опанувати способи надання первинної допомоги і страховки при виконанні вправ;
- вміти проводити комплекс вправ гігієнічної або виробничої гімнастики;
- вдосконалити навички у обсязі вимог, необхідних для інструктора (фізорга) гігієнічної і виробничої гімнастики або судді із спорту.

Залікові вправи:

- для курсантів, студентів виконати підтягування на перекладині і підйом переворотом, лазіння по канату;
- виконати акробатичні вправи (перекид зі стрибка; перекид назад; стійка на лопатках, на голові; переворот вбік);

- виконати вправи на брусах (в обсязі програми);
- виконати стрибки ноги нарізно, зігнувши ноги-через козла у довжину і через коня у довжину;

Для дівчат:

- виконати згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату;
- виконати акробатичні вправи (перекиди вперед, міст і поворот в упор присівши, стійку на лопатках, перекид назад і переворот вбік);
- виконати стрибки через козла зігнувши ноги, ноги нарізно.

Основні відомості про гімнастичну термінологію

Гімнастична термінологія вивчається курсантами, студентами одночасно з оволодінням вправами.

Гімнастична термінологія – система спеціальних термінів, які застосовуються для короткого опису вправ, загальних понять, назв снарядів, інвентарю. Роль термінології в гімнастиці дуже велика. Вона полегшує спілкування між викладачем і курсантами, студентами, допомагає коротко описати вправи при навчанні.

Терміни в гімнастиці широко застосовуються як корені слів: вис, упор, мах, стійка і ін. Статичні положення описуються, виходячи з умов опори: стійки – на голові, на лопатках, на передпліччях, на руках; упор – на руках і ін. А також виходячи з положення окремих частин і всього тіла в просторі: вис простий, вис зігнувшись, вис прогнувшись, вис кутом; вис змішаний, вис присівши, вис стоячи, вис лежачи (рис. 1).

Перемах зігнувши ноги у вис лежачи на нижній жердині. Виконавши розмахування вигинами, махом вперед зігнути ноги (коліна ближче до грудей), пронести носки перед нижньою жердиною, піднімаючи таз, і рухом догори розігнути ноги у вис лежачи на нижній жердині, потім – із проміжною опорою носками на нижню жердину.

Страховка і допомога: стояти праворуч, лівою рукою підтримати ноги знизу, а правою – за поперек і довести до положення лежачи, не торкаючись нижньої жердини.

З вису лежачи поворот в сід на стегні. Відпускаючи захоплення лівою рукою, перехопити її через праву руку скрестно, повертаючи долоню назовні, і захопити за верхню жердину, після чого можна виконати поворот ліворуч у сід на лівому стегні, праву руку вбік.

Страховка і допомога: стояти праворуч від виконавця, лівою рукою сприяти правильному перехопленню лівою рукою, а правою – «провести» положення, виконуючого під лівий бік до сіду.

Зіскоки із сіду на стегні. Із сіду на лівому стегні на нижній жердині перехопити ліву руку з верхньої жердини на нижню і спираючись на неї, відштовхнутися лівим стегном, піднімаючи таз і прогинаючись. Одночасно з'єднати ноги.

При виконанні цього зіскоку з поворотом кругом, правою рукою обпертися на нижню жердину позаду і, відштовхнувшись від неї лівим стегном, повернутися кругом з одночасним прогинанням. Виконуючи зіскок з поворотом ліворуч кругом, обпертися правою рукою біля лівого коліна зворотнім хватом і відштовхнувшись стегном від нижньої жердини, виконати поворот через ліве плече, зберігаючи опору на пряму праву руку, прогнутися і завершити зіскок м'яким, стійким приземленням.

Підйом в упор на верхній жердині (з вису присівши на нижній). З вихідного положення, різко розгинаючи ноги і притягаючи прямими руками до верхньої жердини, подати плечі.

розвести ноги нарізно і розігнути. Це положення в польоті необхідно зберігати до приземлення, яке виконується з зімкнутими ногами, м'яко і чітко.

Розповсюджені помилки:

- 1) після маху назад починають рух носками вперед, що приводить до згинання тіла;
- 2) недостатній і несвоєчасний поштовх руками і згинання в кульшових суглобах.

Завдання при вивченні цього зіскоку курсанти, студенти виконують у такій послідовності:

- а) підвідна вправа в упорі лежачи (на підлозі, лавці) – прогинання, піднімаючи спину з наступним відштовхуванням руками;
- б) зіскок ноги нарізно з упору лежачи ноги нарізно на низьких брусах (з допомогою і самостійно).

Слабко підготовленим курсантам, студентам (або тим, що не зважаються виконати цей зіскок) варто попередньо виконати зіскок з кінців брусів перемахом однією ногою (то правою, то лівою) з поворотом на 90°, не відпускаючи захоплення хвату опорною рукою.

Страховка і допомога: стояти в місці приземлення, однією рукою захопити руку виконавця за плече, а іншою - за зап'ястя цієї ж руки і відходити назад по ходу виконання зіскоку.

Бруси різної висоти (для дівчат).

Розмахування розгином. У висі на верхній жердині підняти ноги вперед, згинаючи в кульшових суглобах, злегка відвести плечі назад, потім різким рухом ніг вниз і назад розігнути, а плечі подати вперед, не згинаючи рук. Повторити цей цикл рухів, поступово збільшуючи амплітуду. Розмахування виконувати вільно, без напруги.

Страховка і допомога: стояти праворуч від виконавця, лівою рукою тримати за праве плече, а правою допомагати під стегна.

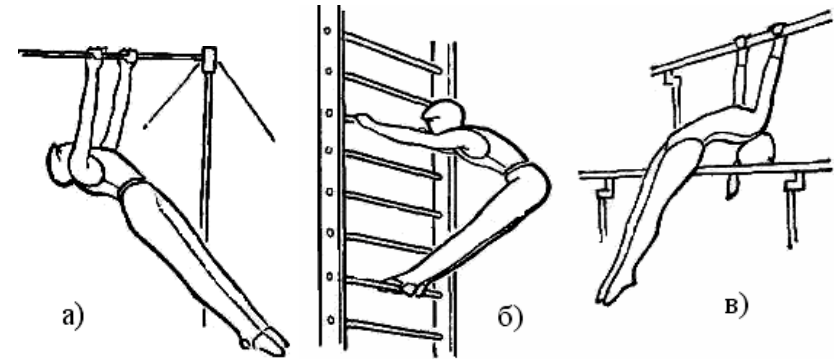


Рис. 3. Виси змішані

Терміни для позначення махових вправ утворюються з урахуванням особливостей тієї або іншої рухової дії: підйом переверотом, підйом махом вперед або назад, підйом розгином, підйом правої (лівої) або двох. Терміни для позначення стрибків і зіскоків – залежно від положення тіла у фазі польоту: стрибок (зіскок) ноги нарізно, зігнувши ноги, кутом, боком, переверот, сальто.

Розрізняють терміни загальні, основні і додаткові.

Загальні терміни застосовуються для визначення окремих груп вправ, загальних понять і ін. Наприклад, вільні, стрійові, загальнорозвиваючі, прикладні вправи.

Основні терміни дозволяють точно визначати значимі ознаки вправи: підйом, спуск, оберт, поворот, вис, упор, зіскок, стрибок, нахил, випад, присід.

Додаткові терміни уточнюють основні і вказують на напрямок руху, спосіб виконання, умови опори: підйом розгином, дугою, переверотом, махом назад, тощо.

Назва руху (вправи), як правило, складається з основного терміну, що виражає суть виконуваного руху, і додаткового, що уточнює характер або спосіб руху, його послідовність. Наприклад, рухи руками, ногами прийнято визначати стосовно тубула незалежно від його положення в

просторі. При цьому розрізняють рухи руками: одночасні, почергові і послідовні, а також одноіменні, паралельні, симетричні і несиметричні. Коловий рух рукою, ногою, тілом (на 360°) позначається терміном «коло», а рух менший 360° – терміном «дуга».

Напрямок рухів прийнято визначати за їхнім початком. Для визначення акробатичних вправ, вправ на гімнастичних снарядах застосовують свої терміни.

Страховка і допомога в гімнастиці

Безпека занять гімнастикою залежить від ряду заходів, які застосовуються викладачем і самими курсантами, студентами. Поряд із правильною підготовкою місця занять і снарядів, інвентарю повинні дотримуватися санітарно-гігієнічні норми, вимоги до організації і методики навчання вправам.

Для попередження травматизму і досягнення кращих результатів у процесі занять необхідно дотримуватись таких правил:

- дбайливо користуватись устаткуванням і інвентарем, правильно готувати їх до занять і потім забирати;
- заходити в зал (на гімнастичний майданчик) тільки у відповідному спортивному одязі і взутті;
- під час занять чітко виконувати вказівки викладача, допомагати колегам;
- вивчити правила безпеки і прийоми страховки, самостраховки, виконувати вправи, які пропонує викладач;
- входити і виходити з залу тільки з дозволу викладача;
- при виконанні вправ використовувати підвідні вправи, які полегшують засвоєння техніки вправ.

Неухильне виконання зазначених правил і систематична виховна робота викладача сприяють покращенню навчального процесу і попередженню травм. Важливу роль у

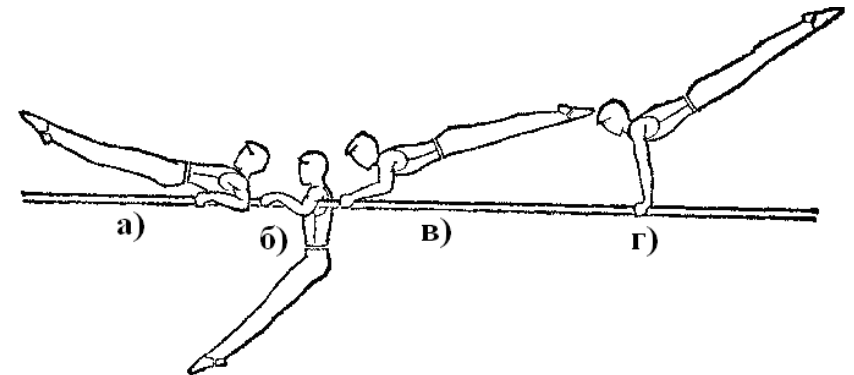


Рис. 33. Підйом махом назад

Страховка і допомога: стояти збоку і знизу жердин підтримати курсанта, студента однією рукою під лопатки, а іншою - під таз, сприяючи виходу в упор.

Підйом махом назад. З упору на руках зігнувшись, розгинаючись направити стопи догори, одночасно згинаючи руки, підтягти плечі до кистей. Утримуючи тіло в дещо зігнутому положенні, почати активний мах назад з випрямленням тіла до вертикалі, потім почати прогинання, а коли стопи будуть вище жердин, розгинаючи (активно) руки, вийти в упор (рис. 33). Цей підйом вивчають у такій послідовності:

- а) підйом махом назад із передпліч на низьких брусах (за допомогою і самостійно);
- б) виконання вправи для набору маху з підтягуванням пліч до кистей після розмахування в упорі на руках;
- в) підйом махом назад за допомогою партнера.

Розповсюджена помилка: недостатній мах назад.

Страховка і допомога: стояти збоку і знизу з-під жердин однією рукою підштовхнути під груди, а іншою - під стегна (біля колін).

Зіскок ноги нарізно з брусів. Виконуючи мах назад, злегка подати плечі вперед, потім різко згинаючись, підняти спину і таз, сильно відштовхуючись руками від жердин,

підйом в упор, а також ускладнити його, поєднавши його з іншими елементами. Наприклад, підйом розгином і зіскок махом назад або підйом розгином у стійку на плечах.

Страховка і допомога: стояти збоку і підтримати виконавця під брусами однією рукою під лопатки, а іншою – під таз, сприяючи руху підйому в упор.

Підйом махом вперед. Махом вперед, пройшовши вертикаль, злегка зігнувшись в кульшових суглобах і в такому положенні піднести стопи до рівня жердин. Швидко розгинаючи в кульшових суглобах, направити таз догори, потім швидко знову зігнувшись. Це дає можливість перерозподілити швидкість, набуту середньою частиною тулуба (стегном, тазом, попереком), на стопи і плечі, забезпечуючи вихід в упор (рис. 32).

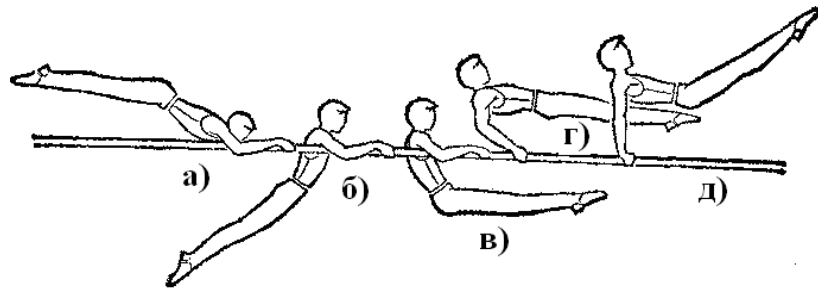


Рис. 32. Підйом махом вперед

Перед розучуванням цього підйому рекомендується виконати підйом за допомогою в сід ноги нарізно. Опанувавши технікою, можна виконувати підйом в упор, а також у поєднанні з іншими елементами. Наприклад, підйом махом вперед – махом назад стійка на плечах або підйом махом вперед – зіскок махом назад. Розповсюджені помилки: недостатній мах і згинання рук (при передчасному підйомі).

цьому відіграє також допомога при оволодінні вправами, страховка і самостраховка.

Фізична допомога в процесі навчання гімнастичним вправам сприяє формуванню в курсантів, студентів більш чітких уявлень про рух, допомагає швидшому і кращому опануванню техніки вправ. Фізична допомога може бути короткочасною: підштовхування в окремих (найбільш відповідальних) фазах руху, підтримка (найчастіше в статичних положеннях – вихідних, проміжних і кінцевих).

Страховка – це готовність викладача або партнера вчасно підтримати виконавця вправи при помилковому виконанні техніки руху, щоб запобігти падінню.

Проводка (по траєкторії руху) сприяє чіткому виконанню вправи виконавцем, не обмежуючи його рухи.

Самостраховка – вміння курсанта, студента знаходити потрібний вихід із ситуації, що створилася (при помилці техніки виконання вправи, можливому зриві з снаряда і т.ін.) і уникнути падіння та травми.

Страховку і допомогу курсанти, студенти освоюють одночасно з навчанням техніки гімнастичних вправ.

Термінологія гімнастичних вправ

З потреб практики виникла термінологія гімнастичних вправ – система коротких назв різних положень і рухів людини, яка займається гімнастикою, фізичними вправами. Вона являє собою своєрідну мову, що полегшує спілкування курсантів, студентів з викладачем, тренером, спортивним суддею та між собою. Основні гімнастичні терміни широко застосовуються в інших видах спорту для створення специфічних термінів, наприклад футболу, веслування, боротьби і ін.

Під терміном у гімнастиці прийнято розуміти коротку умовну назву положення тіла, окремого або комплексного руху. Від слів загальноприйнятої лексики терміни

відрізняються спеціалізованістю свого значення. Слова-терміни, як правило, однозначні, наприклад «нахил», «вис», «упор». Іноді як терміни застосовуються звичні нам слова, але переосмислені для гімнастичної практики («міст», «шпагат», «коло» і т.ін.). Частіше як терміни використовуються корені окремих слів («сід», «мах», «вис»), з яких утворюються похідні слова-терміни.

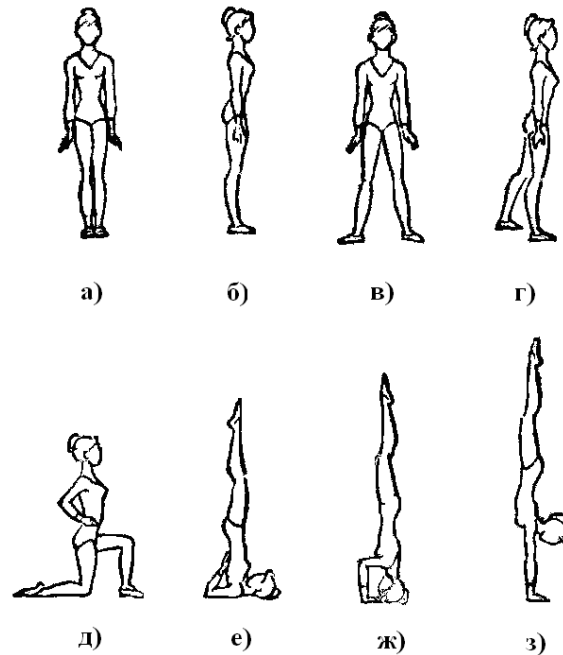


Рис. 4. Сійки:

а) основна (скорочений запис - о. с.);
 б) ноги нарізно;
 в) ноги нарізно правою (тобто права нога попереду);

г) схресна (при потребі вказується нога, яка попереду);
 д) на правому (лівому) коліні;
 е) на лопатках;
 ж) на голові;
 з) на руках.

У процесі виконання розмахування в упорі на руках стежити, щоб руки не згиналися. Курсанти, студенти повинні навчитися виконувати мах, високо піднімаючи таз (вище жердин), а при маху назад не прогинатися.

Підйом розгином. Махом вперед підняти тіло якнайвище відносно жердин (положення, подібне до стійки на лопатках) і м'яко перейти в упор на руках зігнувшись, злегка опускаючи таз різко розігнутися в кульшових суглобах, направляючи ноги догори. Загальмувавши рух ногами, напружити руки (розгинаючи їх у ліктьових суглобах) для того, щоб сприяти підніманню плечей і обертання виконавця навколо осі, що проходить через точки хвату, тобто виконанню підйому в упор (рис. 31).

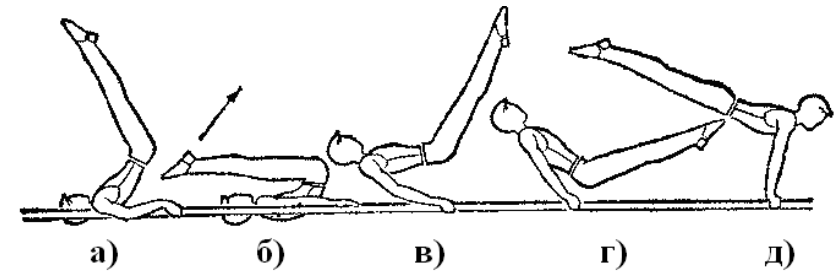


Рис. 31. Підйом розгином

Для успішного виконання підйому розгином рекомендується виконати такі підвідні вправи:

- зі стійки на лопатках біля гімнастичної стінки, тримаючись за нижню рейку, зігнутися в положення, як при упорі зігнувшись на брусах, і різко розігнутися догори з наступним гальмуванням ніг, переходячи в сід (відпрацьовується сила і напрямок розгинання, необхідні для точного виконання підйому розгином);
- виконати підйом розгином на брусах за допомогою в сід ноги нарізно. Опанувавши технікою, можна виконувати

нахилити назад і зафіксувати стійку. Попередньо рекомендується засвоїти вихід у стійку на плечах махом однією ногою і поштовхом іншою (на гімнастичних стояках) – за допомогою і самостійно; потім – на низьких брусах. У випадку падіння зі стійки назад курсант повинен скластися і, широко розводячи ноги, сісти на бруси, а у випадку падіння вперед – різко розвести лікті в сторони, одночасно згинаючи в кульшових суглобах, і виконати перекид вперед у сід ноги нарізно.

Страховка і допомога: стояти збоку, однією рукою (кистю) під жердиною зустріти плече виконавця, а іншою – по ходу руху (маху назад) допомогти виходу в стійку.

Перекид вперед зі стійки на плечах. Нахилиючи голову до грудей, зігнувшись в кульшових суглобах до упору на руках зігнувшись; зберігаючи це положення, швидко перехопити руки вперед і, розводячи ноги, виконати (перекатом) перекид вперед у положення сід ноги нарізно.

Страховка і допомога: стояти збоку і підтримувати знизу (під брусами) однією рукою під лопатки, а іншою – під таз.

Переворот вбік зі стійки на плечах. У стійці на плечах перевести вагу тіла (дещо відвести ноги) в сторону, протилежну зіскоку, а потім почати рух, зберігаючи положення тіла, точно в сторону зіскоку. Після освоєння техніки зіскоку переворот можна виконувати відразу рухом в сторону зіскоку. Варто уникати звичайної помилки «завалу» вперед або назад.

Страховка і допомога: стояти дещо позаду місця приземлення (з боку спини виконавця) і при наближенні до горизонтального положення підтримати за тулуб до завершення зіскоку.

Бруси (середні або звичайні).

Розмахування в упорі на руках. Зі стійки всередині брусів стрибком вийти в упор на руках, не допускаючи провалювання в плечах, і по ходу руху виконати мах вперед.

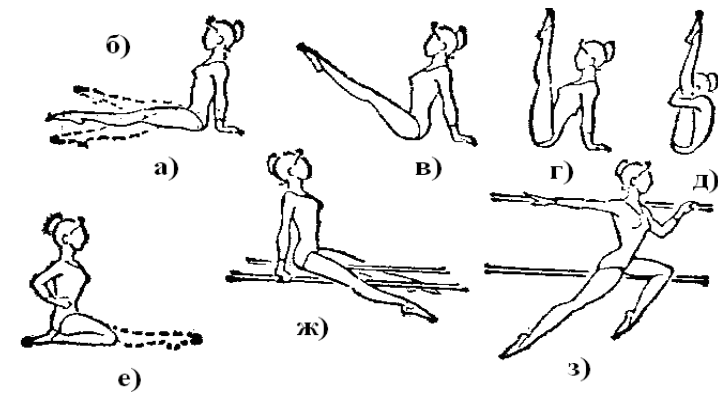


Рис. 5. Сіди - положення сидячи на підлозі або на гімнастичному снаряді:

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| а) сід; | д) сід із захопленням; |
| б) сід ноги нарізно; | е) сід на правій (лівій) п'яті; |
| в) сід кутом; | ж) сід ноги нарізно (на брусах); |
| г) сід зігнувшись; | з) сід на стегні. |

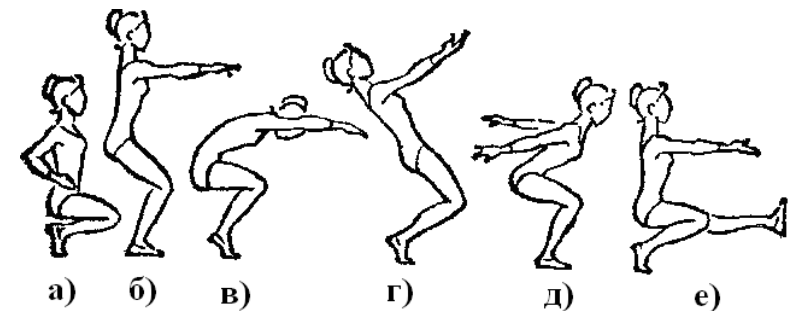


Рис. 6. Присіди - положення курсантів, студентів на зігнутих ногах:

- а) присід;
 б) півприсід;
 в) круглий присід (півприсід);
 г) похилий півприсід;
- д) півприсід з нахилом (або «старт плавця»);
 е) присід (півприсід) на правій (лівій) нозі.

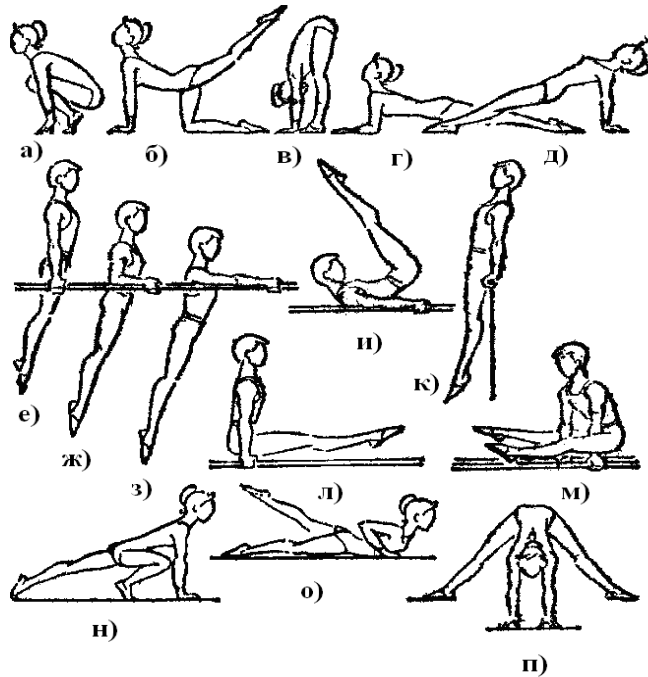


Рис. 7. Упори - положення, при яких плечі вище точок опори:

- а) упор присівши;
 б) упор на правому коліні;
 в) упор стоячи зігнувшись;
 г) упор лежачи на передпліччях;
 д) упор лежачи позаду;
 е) упор (на брусах);
 ж) упор на передпліччях;
 з, и) упор на руках;
- к) упор ззаду;
 л) упор кутом;
 м) упор ноги нарізно;
 н) упор присівши на праву ногу, ліву назад;
 о) упор лежачи на зігнутих руках, ліву ногу назад;
 п) упор стоячи ноги нарізно

руки і, розводячи ноги, перейти в сід ноги нарізно. Освоївши техніку перекиду вперед у сід ноги нарізно, його можна виконувати в інші кінцеві положення, а також поєднувати з іншими елементами.

Страховка і допомога: стоячи збоку, одна рука знизу під жердиною, зустрічати плече виконавця, підтримуючи його, а іншою – знизу під стегно в коліні підштовхнути догори для початку перекиду. В другій половині вправи підтримувати однією рукою знизу під лопатки, а іншою - під таз.

Стійка на плечах (із сиду ноги нарізно) силою.

Для виходу в стійку на плечах, послідовність дій як і в попередній вправі, але спина і ноги повинні бути прямими. Повільно розгинаючи ноги в кульшових суглобах, завершити вихід у кінцеве положення. Лікті розвести в сторони, голову нахилити назад і зберегти рівновагу. Ускладнювати стійку можна виконанням з кута в упорі. Страховка і допомога: стояти збоку і однією рукою підтримувати знизу під плече виконавця, а іншою – під стегно в коліні, допомагаючи виходу в стійку на плечах.

Підйом махом назад (на передпліччях). З крайнього положення маху вперед, витягнувши тіло, виконати енергійний мах назад. З вертикального положення прискорити рух ногами назад і злегка подати плечі вперед. Коли тіло підніметься вище жердин, зробити ривок тулубом назад, одночасно подати плечі вперед і, розгинаючи руки, вийти в упор, завершуючи мах назад. Успішно опанувавши техніку підйому в упор, можна рекомендувати виконання стійки на плечах.

Страховка і допомога: стояти збоку, однією рукою тримати виконавця за руку в плечі, а іншою - знизу підштовхнути по ходу маху назад.

Стійка на плечах махом назад. Набравши достатній мах назад, після горизонтального положення тіла позаду, згинаючи руки, м'яко обпертися плечима на жердини, не згинаючи тіла, дійти до вертикального положення, голову

При виконанні зіскоку з поворотом у різні сторони рух перед поворотом може виконуватися без згинання в кульшових суглобах; поштовх правою рукою виконується трохи раніше, а відштовхування лівою рукою повинно сприяти обертанню тіла навколо поздовжньої осі ліворуч. Після безопорної фази обпертися правою рукою на ближню жердину до приземлення. При вивченні цього зіскоку спочатку виконують поворот тільки на 90° , а потім – кругом. Зіскок можна ускладнити висотою вильоту над жердиною з повним прогинанням тіла.

Страховка і допомога: стояти в місці приземлення трохи позаду від виконавця, після відпускання правої руки підштовхнути його під правий бік для повороту, а потім – лівою рукою під груди, а правою під ліву руку в плечі або за лопатки.

Зіскок махом назад. Перед зіскоком, випрямляючись, почати прискорений мах назад. У крайньому положенні маху назад (ноги повинні бути вище жердин) винести тіло вбік зіскоку з одночасним перехопленням руки на однойменну, зіскоком з жердини зберегти злегка прогнуте положення тіла до приземлення, вільну руку відвести вбік. Перехопленням руки можна оволодіти на підлозі в упорі лежачи: виконавши мах ногою назад, одночасно переставити руку вбік махової ноги (передбачуваного зіскоку). Те ж на низьких брусах (з допомогою і самостійно). Ускладнювати зіскок можна поєднанням його в переходах із сиду ноги нарізно, після підйому махом вперед в упорі на передпліччях і ін.

Страховка і допомога: стояти збоку в місці приземлення, однією рукою підтримати курсанта, студента за руку в плечі, а іншою - знизу під стегна (збільшуючи висоту зіскоку), оберігаючи від удару ногами по жердині.

Перекид вперед (із сиду ноги нарізно). Виконавши перехоплення вперед, згинаючи руки, енергійно підняти спину і таз, спираючись плечима на жердину (лікть розвести в сторони), і з'єднати прямі ноги. Потім швидко перехопити

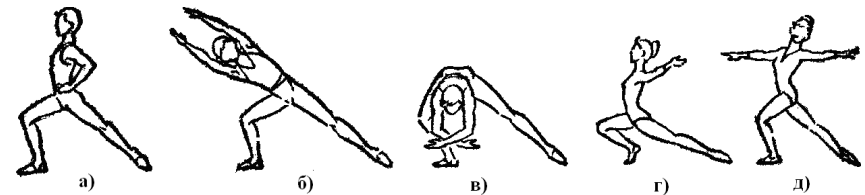


Рис. 8. Випади – рухи з виставлянням і згинанням опорної ноги:

- а) випад;
- б) похилий випад;
- в) випад вправо з нахилом;
- г) глибокий випад правою (лівою);
- д) випад лівої вправо

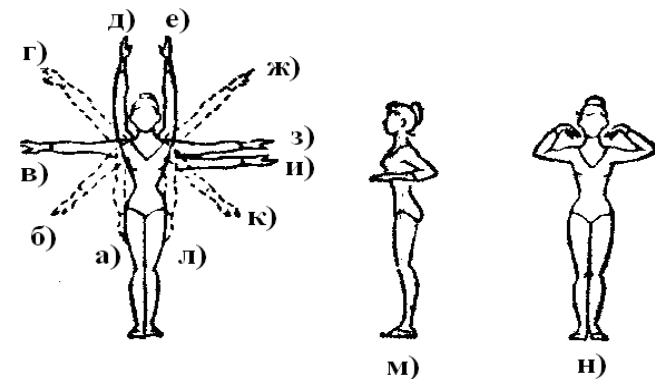


Рис. 9. Положення рук і рухи руками:

- а) праву вниз;
- б) праву в сторону донизу;
- в) праву вбік;
- г) праву назовні;
- д, з) руки в сторони;
- м, ж) руки назовні;
- д) праву догори;
- д, е) руки догори;
- ж) ліву назовні;
- з) ліву вбік;
- з, и) руки вліво;
- к) ліву донизу;
- л) ліву вниз;
- а, л) руки вниз;
- м) зігнути руки назад;
- н) зігнути руки в сторони

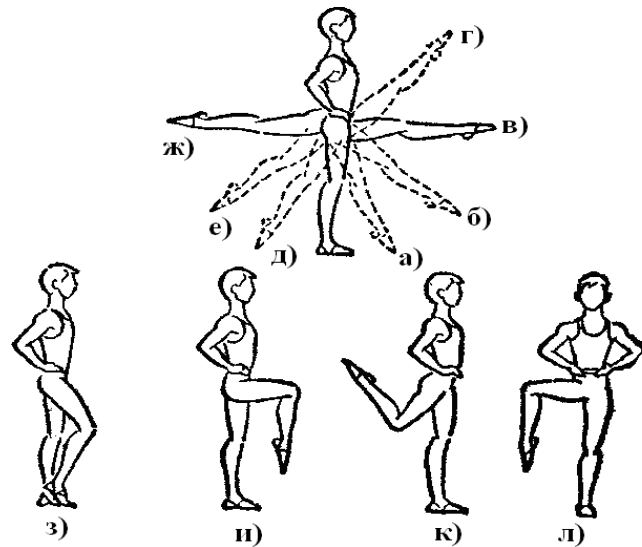


Рис. 10. Положення ніг і рухи ногами (вид збоку):

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| а) вперед на носок; | ж) назад; |
| б) донизу; | з) зігнути праву; |
| в) вперед; | и) зігнути праву вперед; |
| г) догори; | к) зігнути праву назад; |
| д) назад на носок; | л) зігнути праву вбік |
| е) донизу назад; | |

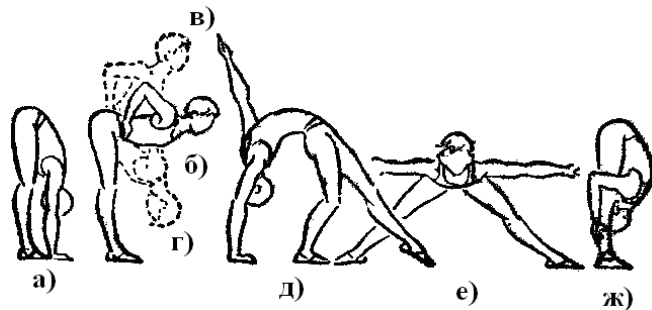


Рис. 11. Нахили-згинання тіла;

збільшенням амплітуди. Ці вправи вимагають прояву більшої фізичної сили, ніж на перекладині.

Під час навчання курсанти, студенти насамперед опановують прості статичні положення і махові вправи в поєднанні з найпростішими підйомами і зіскоками. Деякі вправи виконують спочатку на низьких, а потім на середніх брусах. Освоюючи техніку вправ на брусах, курсанти, студенти здобувають правильну поставу, без якої важко опанувати більш складні вправи навчальної програми. На брусах виконуються вправи з застосуванням звичайного, різного і зворотного хвату.

Розмахування (в упорі). Починають рух звичайним рухом ніг і таза, злегка згинаючи ноги в кульшових суглобах. Потім, випрямляючи в крайньому положенні маху вперед, прискореним рухом почати рух назад. Під час маху назад тіло утримується прямим або трохи зігнутим, для того щоб у нижньому вертикальному положенні було прямим. Рух виконується всім тілом. Не можна допускати провисання в плечових суглобах. На початковому етапі навчання розмахування в упорі звичайно поєднується з положенням сиду ноги нарізно, на стегнах перехід із сиду до розмахування виконується рухом ніг вперед у положенні, близькому до того, що займає курсант під час розмахування в упорі. Для збільшення амплітуди маху можна застосовувати зорові орієнтири.

Зіскок махом вперед (вправо). Проходячи вертикальне положення, потрібно прискорити рух ногами вперед і злегка зігнутися в кульшових суглобах, зміщаючись вбік зіскоку. Пройшовши над жердиною, перехопити ліву руку на праву жердину і, розгинаючись, завершити зіскок м'яким приземленням.

Страховка і допомога: стояти в місці приземлення, однією рукою утримувати виконавця за руку в плечі, а іншою – позаду за попереk і сприяти правильному зіскоку.

Зіскок махом назад. Пройшовши вертикальне положення при русі назад, курсант відводить ноги назад, натискаючи прямими руками на перекладину. У крайньому положенні маху назад, зберігаючи прогнуте положення тіла, відпускає гриф перекладини, фіксує це положення, руки піднімаються назовні. Завершується зіскок стійким приземленням.

Страховка і допомога: стояти збоку в місці приземлення. Однією рукою підтримати під груди, а іншою – за попереk.

Зіскок махом вперед. Виконувати послідовно усі фази розмахування (рис. 30), в останній фазі значно більше зігнути тіло і потім, гальмуючи рух стоп, активним рухом грудьми догори прогнутися, відпустити гриф перекладини і зберегти прогнуте положення до приземлення.

Легше опанувати техніку цього зіскоку можна переходом у вис на перекладині з трампліна (на відстані 1-1,5 м за перекладиною) – зі стрибка у положення вису і махом зіскок вперед. Опанувавши техніку зіскоку, далі можна виконувати цю вправу з ускладненнями: з поворотами на 90, 180°, а також після перехоплення схресно (махом назад) і ін.

Страховка і допомога: стояти під перекладиною, ближче до місця приземлення. Однією рукою бути готовим підтримати під груди, а іншою - під лопатки.

Вправи на брусах.

Навчальною програмою для курсантів, студентів передбачені вправи на низьких і звичайних (середніх) брусах. На них виконують переважно махові вправи. Особливість махових вправ на брусах полягає в тому, що при розмахуванні в упорі плечова вісь курсанта, студента (навколо якої виконуються махові рухи тілом) стає рухливою. При цьому плечі і ноги рухаються в протилежних напрямках, внаслідок чого тіло зберігає рівновагу. Тому курсантам, студентам необхідно навчитися координувати свої рухи на брусах, вчасно реагувати на зміну характеру рухів, особливо зі

- а) нахил;
 б) нахил прогнувшись;
 в) напівнахил;
 г) нахил донизу;
 д) нахил назад торкаючись;
 е) нахил у широкій стійці;
 ж) нахил із захопленням;

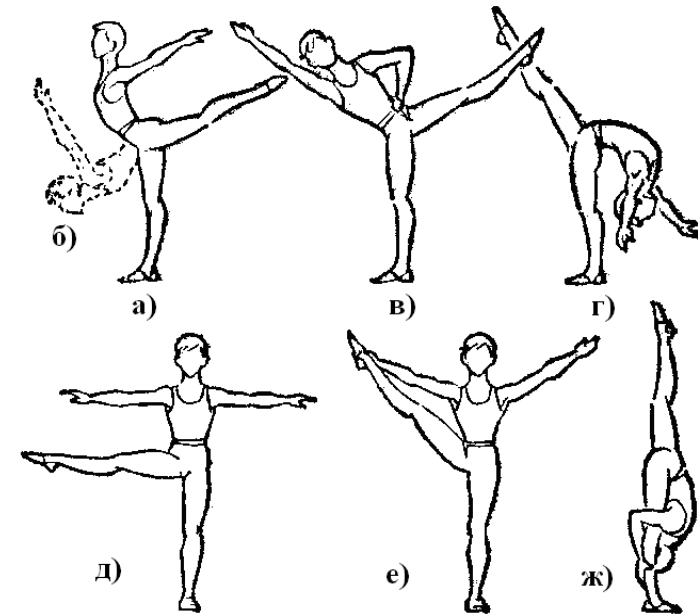


Рис. 12. Рівноваги – положення курсанта, студента в стійці на одній нозі (або на одній руці):

- а) рівновага на правій;
 б) рівновага з нахилом;
 в) бічна рівновага;
 г) задня рівновага з нахилом назад;
 д) фронтальна рівновага;
 е) рівновага з захопленням;
 ж) рівновага шпагатом

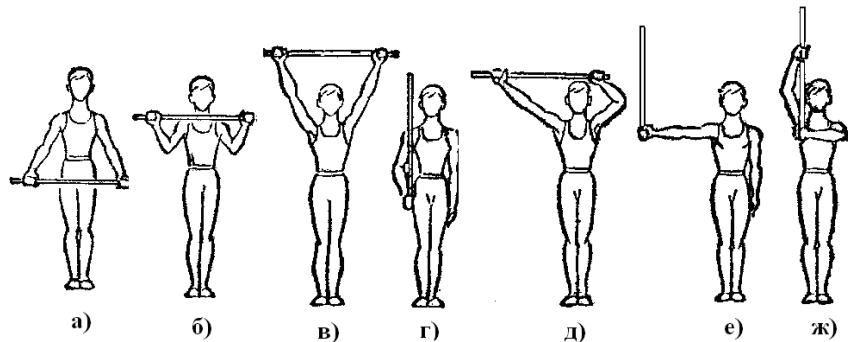


Рис. 13. Основні положення з гімнастичною палицею:

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| а) палиця донизу; | д) палиця на голову вправо; |
| б) палиця до грудей; | е) праву вбік, палиця догори; |
| в) палиця догори; | ж) палиця до плеча правим |
| г) палиця до плеча; | кінцем догори. |

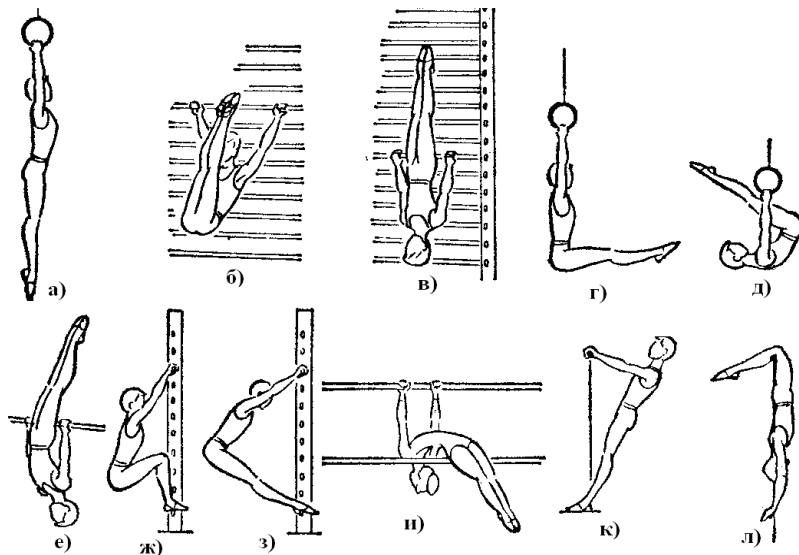


Рис. 14. Виси – положення на гімнастичних снарядах, при яких плечі знаходяться нижче точок опори:

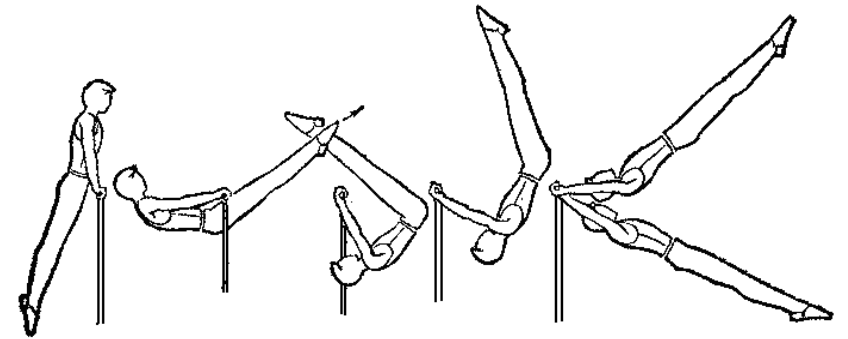


Рис. 29. Мах дугою

Мах дугою. Виконується з упору, подаючи ноги вперед під перекладину, злегка згинаючи в кульшових суглобах при початку оберту назад з упору. При цьому рекомендується дивитися на носки. З положення вниз головою (перейшовши у вис) подати ноги вперед (по дузі), зберігаючи злегка зігнуте тіло (рис. 29).

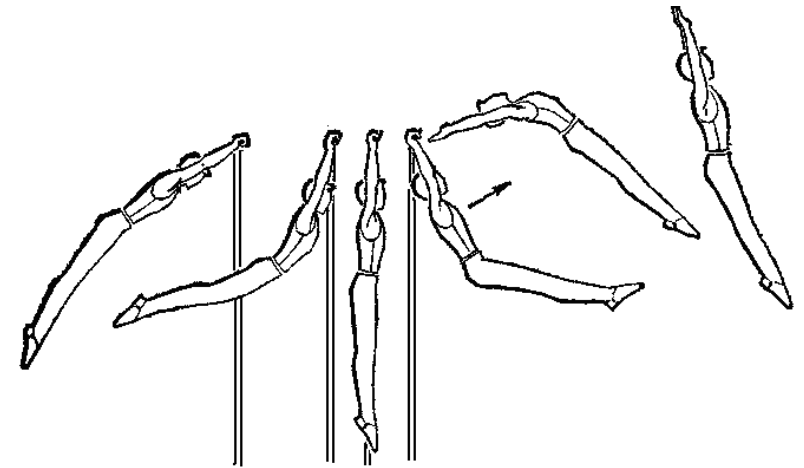


Рис. 30. Зіскок махом вперед

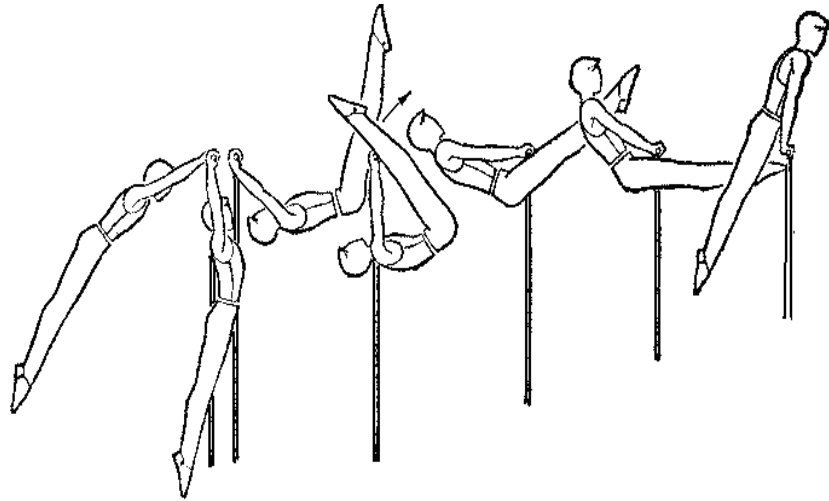


Рис. 28. Підйом розгином

Опанувати цим елементом курсантам, студентам легше на середній за висотою перекладині. Тут з вису зігнувши, з опорою ногами на мат, згинаючи ноги і різко подаючи груди вперед, прогнутися (не нахилиючи голови назад), потім швидко піднести ноги до перекладини і виконати описану вище дію, забезпечуючи виконання підйому (рис. 28). На середній перекладині дану підвідну вправу рекомендується виконати кілька разів, з огляду на те, що рух грудьми вперед повинен бути швидким, з відривом ніг від опори наприкінці руху (для своєчасного піднесення ніг до перекладини).

Страховка і допомога: стояти збоку, однією рукою підтримувати знизу під стегна в коліні, а іншою рукою – під поперек, сприяючи правильному розгинанню тіла в потрібному напрямку і виходу в упор.

- а) вис;
 б, д) вис зігнувшись;
 в, е) вис прогнувшись;
 г) вис кутом;
 ж) вис присівши;
- з) вис стоячи зігнувшись;
 и) вис лежачи;
 к) вис стоячи;
 л) вис на зігнутих ногах

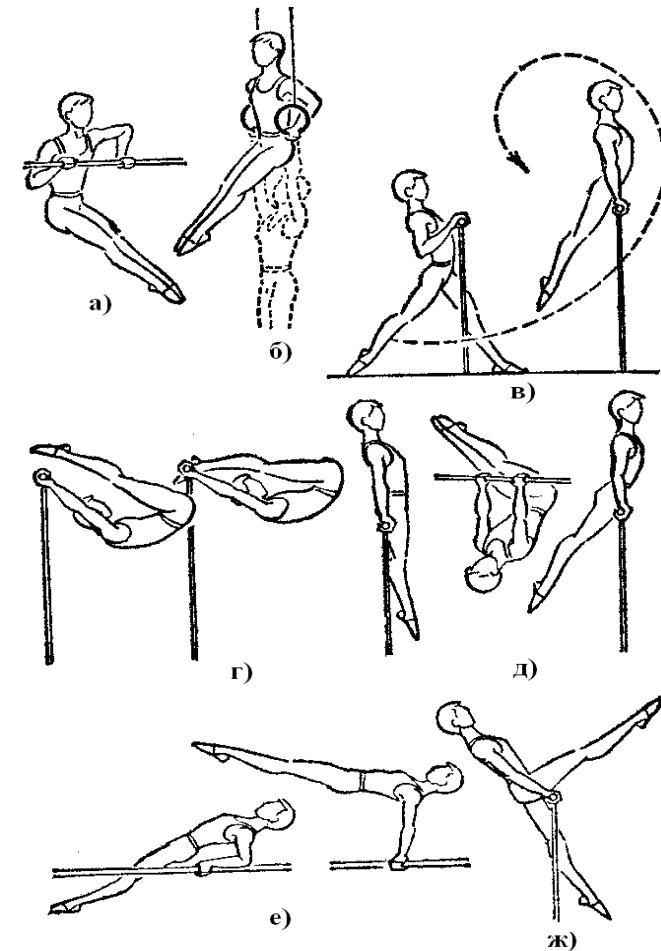


Рис. 15. Підйоми – переходи з вису в упор або з низького упору у вищий:

- а, б) підйом силою; д) підйом розгином в
в) підйом переворотом; упор;
г) підйом розгином в упор е) підйом махом вперед;
позаду; ж) підйом верхом (правую)

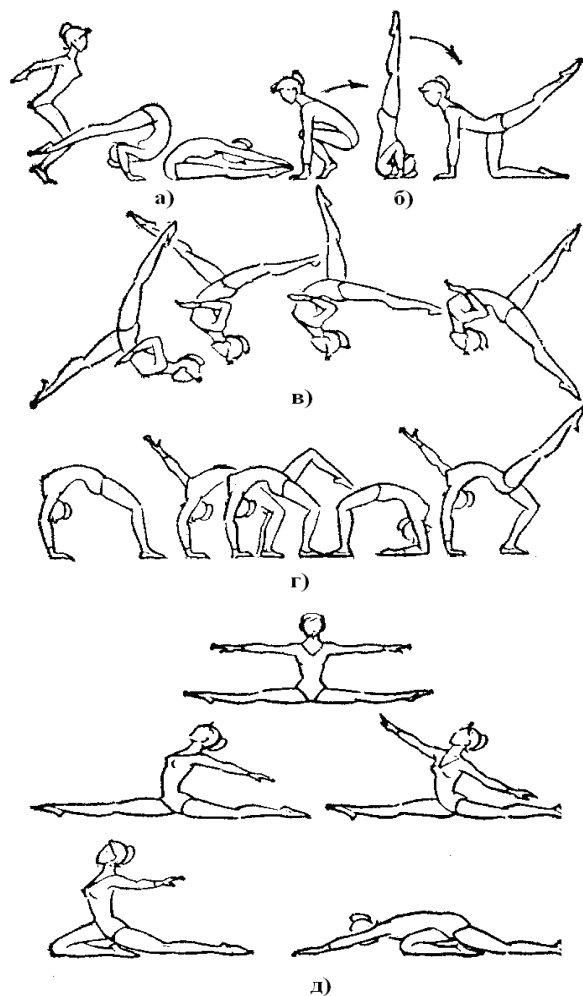


Рис. 16. Акробатичні вправи:

правильно виконати розмахування на перекладині, курсанти, студенти повинні стежити за чергуванням таких поз:

- у крайньому положенні маху назад – пряме або трохи зігнуте положення тіла;
- у вертикальному положенні – пряме положення тіла;
- у крайньому положенні маху вперед – злегка зігнуте положення тіла. Вміння правильно виконувати розмахування – основа успішного оволодіння вправами навчальної програми.

Підйом силою. Найбільш доступний спосіб – почерговим перехопленням рук. З вису підтягнутись до перекладини, потім перехопити одну руку так, щоб передпліччя поставити вертикально над перекладиною, ноги подати під перекладину. Переносячи вагу тіла на опорну руку, перехопити аналогічним чином іншу руку, подаючи плечі вперед і розгинаючи руки, вийти в упор.

Страховка і допомога: стояти збоку, підтримати за ноги (за гомілки), сприяти переходу в упор.

Підйом переворотом. Можна виконувати з положення вису підтягуванням (згинаючи руки) з наступним рухом прямими ногами обертом через перекладину в упор, або після розмахування вигинами аналогічним способом, а також силоміць (з вису варто піднести прямі ноги до перекладини, згинаючи їх в кульшових і частково в плечових суглобах, потім, згинаючи руки, плавно перейти в упор на перекладині). Це найбільш складний спосіб.

Підйом розгином. З крайнього положення маху назад, проходячи вертикаль, енергійно прогнутися, відводячи руки назад і не затримуючись в положенні прогнувшись, швидко зігнутися, підносячи середину гомілок до перекладини. З початком маху назад почати розгинання в кульшових суглобах. У цьому випадку таз наближається до перекладини, а також збільшується кут швидкості обертання тіла навколо осі снаряда. Продовжуючи розгинання тіла і натискаючи прямими руками на перекладину, вийти в упор.

в попереку. Руки в ліктях прямі, не напружені; ноги в кульшових і колінних суглобах також випрямлені, носки витягнуті і зімкнуті.

Розмахування вигинами і мах дугою. З вису, напружуючи м'язи черевного преса і передньої поверхні стегон, курсант піднімає ноги вперед до кута; потім енергійним рухом відводить їх назад, прогинаючись в попереку. Згинання починає відразу ж, як закінчиться розгинання тіла. Потім піднімає ноги так, щоб вони були піднесені до грифа перекладини на рівні колін або середини стегон і, коли тіло просунеться вперед, енергійно розгинаючи в кульшових і плечових суглобах, направляє рух ногами (викидає) догори. До кінця зазначеного руху тіло повинне

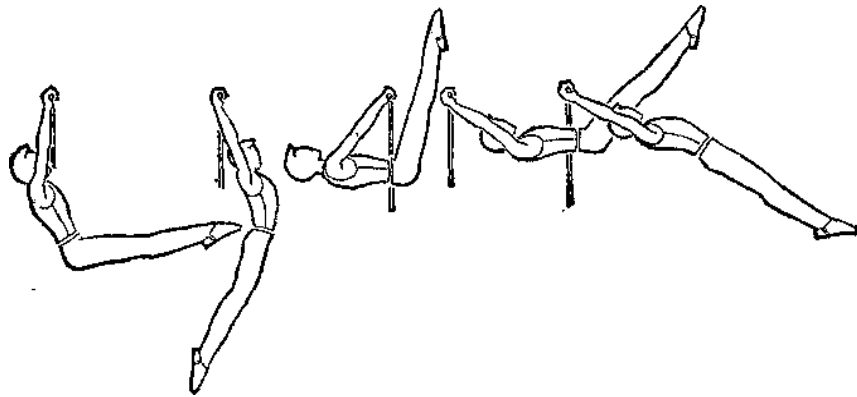


Рис. 27. Розмахування

прийти в положення крайньої точки маху вперед (рис. 27). Під час розмахування вигинами не можна в положенні маху назад робити затримку або припинення руху. При завершенні маху дугою необхідно уникати прогинання тіла, для цього рекомендується дивитися на носки.

Розмахування у висі. Розмахування – це серія махів вперед та назад, виконаних один за іншим. Для того щоб

а) перекид зі стрибка;
б) перекид назад в упор на праве коліно;

в) сальто (махове);
г) міст;
д) шпагат і напівшпагат;

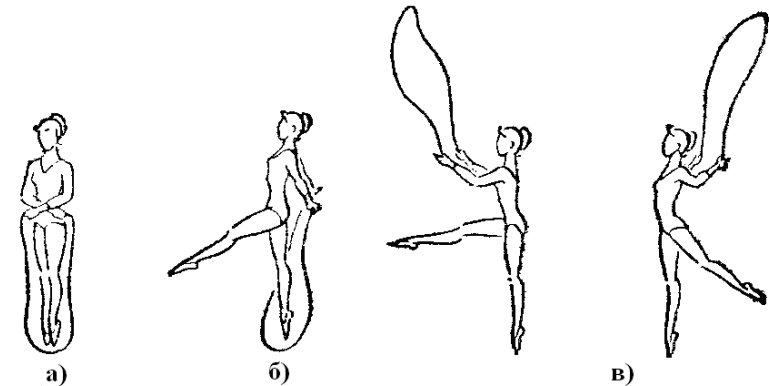


Рис. 17. Основні терміни вправ зі скакалкою:
а) підскок петлею; б) підскок із правої на ліву; в) підскок, змінюючи ногу

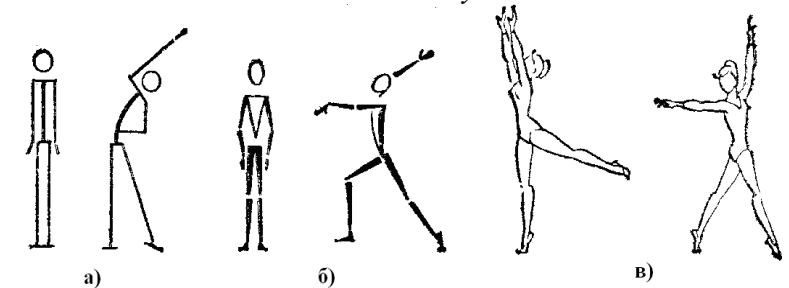


Рис. 18. Варіанти графічного опису гімнастичних вправ:
а) рисками; б) напівконтуром; в) контуром

Застосування в практиці спілкування термінами дозволяє уникнути громіздких описів, обмежитися вказівкою тільки найбільш характерних особливостей руху, пози, вправи. Гімнастичні терміни відрізняються точністю.

Найбільш доцільними визнаються короткі терміни, зручні при вимові, що легко запам'ятовуються. Для стислості прийняті спеціальні скорочення, що полегшують запис гімнастичних вправ. Наприклад, прийнято опускати слова: «тулуб» - при нахилах, «нога» – при махах або виставленні її на носок, «підняти» і «опустити» – при рухах руками або ногами, «хват зверху» – як найбільш розповсюджений і деякі інші. Шлях кінцівок і тіла вказується лише в тих випадках, коли рух виконується незвичайним способом або не найкоротшим шляхом.

Особливу увагу необхідно звернути на терміни вільних вправ – це полегшить розуміння вправ. Для запису гімнастичних вправ застосовуються такі форми: описова, термінологічна, графічна і описово-графічна, у якій поєднуються описи вправ з їхнім зображенням.

Стройові вправи

Стройові вправи – це спільні або одиночні дії курсантів, студентів у строю. До них відносяться стройові прийоми, шиккування і перешиккування, пересування, розмикання і змикання.

За допомогою стройових вправ успішно вирішуються завдання чіткої організації курсантів, студентів, керування ними в процесі всіх занять з фізичного виховання, а також змагань, гімнастичних виступів. Вони є гарним засобом виховання почуття ритму і темпу, формування навичок колективних дій, сприяють формуванню правильної постави.

Більша частина стройових вправ, які застосовуються на заняттях гімнастикою, взята з Статуту Збройних Сил України, а частина з гімнастики. Однаковість у застосуванні команд і розпоряджень полегшує завдання викладача (фізорга), сприяє кращому керуванню навчальним процесом і зміцненню дисципліни на заняттях.

Страховка і допомога: стояти збоку, однією рукою тримати за кисть, а іншою – під праву ногу знизу, сприяючи відведенню її назад. В другій половині оберту однією рукою під плече допомогти вийти в упор, а іншою – за ногу, яка знаходиться позаду, сприяти прийняттю правильного положення в упорі.

При виконанні оберту з упора ноги нарізно, розведене положення ніг слід утримувати в першій половині оберту і лише минаючи нижню вертикаль можна наблизити ведучу ногу і таз до перекладки. Якщо дії курсанта, студента будуть точними і енергійними, то вони легко повернуться в кінцеве положення. При виконанні обертів руки тримати прямими, а тіло трохи напруженим. Необхідно зберігати правильну поставу протягом виконання усієї вправи.

Оберт назад в упорі. З упору виконати мах назад із зворотним рухом ніг вперед та з активним рухом плечима і головою назад, почати обертальний рух назад, посилаючи ноги донизу під опору. Пройшовши вертикальне положення, виконавець наближає таз до перекладки, збільшуючи згинання в кульшових суглобах, що забезпечує обертання тіла назад (навколо грифа перекладки). В другій половині оберту, напружуючи м'язи рук і тулуба, активним рухом плечей назад, загальмовувати рух ногами, завершуючи оберт точним положенням тіла в упорі.

Страховка і допомога: стояти збоку, однією рукою тримати виконавця за кисть, а іншою – підтримувати попід стегна, притискаючи їх до перекладки. В другій половині оберту однією рукою підтримати ноги, не даючи їм продовжувати рух вниз під перекладину, а іншою – за руку, плече – дати відчутти правильне положення упору.

Висока (звичайна) перекладка.

Вис – вихідне положення для початку усіх вправ на перекладині. При виконанні вису тіло виконавця повинно бути максимально випрямленим. Необхідно провиснути в грудинно-ключових і плечових суглобах, розслаблюючи м'язи

при оберті, утримуючи голову в нахилі вперед. При цьому необхідно стежити, щоб тіло не розслаблювалося, а таз не «падав» вниз. Пройшовши плечима нижню вертикаль, важливо енергійно розігнутися так, щоб ноги почали рух по траєкторії високої дуги. Відіпхнувшись руками від перекладини і зберігаючи прогнуте положення тіла у фазі польоту, завершити зіскок стійким приземленням.

Страховка і допомога: стояти збоку, однією рукою підтримувати під плече, а іншою – під попереk і, підштовхуючи або проводячи виконавця в необхідному напрямку, сприяти точному виконанню зіскоку з обертом вперед (з упору ноги нарізно, права попереду) спочатку рекомендується вивчати на низькій перекладені.

З зазначеного в.п. хватом знизу підняти таз, права нога зверху, активним рухом вперед (ніби крокуючи через канаву) почати обертовий рух. Набравши достатнього маху, у другій половині оберту активним рухом (зусиллями м'язів), не згинаючи рук і висуваючи пряму праву ногу вперед, вийти в упор.

Страховка і допомога: стояти з боку ноги, яка знаходиться позаду, однією рукою підтримати ногу, яка знаходиться попереду (знизу) і просунути її вперед, іншою рукою – під стегно притиснути іншу ногу до перекладини. В другій половині оберту однією рукою підтримати за плече, а іншою – під ногу, яка знаходиться позаду, знизу трошки вище коліна.

Оберт назад з упору ноги нарізно (правою або лівою). З упору ноги нарізно ліва попереду (хватом зверху) трохи підняти таз, відводячи праву ногу назад, і активним рухом плечима і головою назад, а правою ногою – донизу почати обертальний рух назад. В другій половині оберту активним рухом плечима назад, переставляючи кисті в кінцеве положення для упору, вийти в упор ноги нарізно (коригуючи поставу).

Керування строєм на заняттях з гімнастики в ЛДУБЖД здійснюється за допомогою команд, розпоряджень і сигналів. На заняттях з гімнастики в ЛДУБЖД для шикування строю застосовується команда «Ставай!» (попередньо вказується стрій: «В одну шеренгу», «У колону по одному» і ін.).

Шикування – дії курсантів, студентів після команди викладача (фізорга) для прийняття того або іншого строю. При шикуванні вказується назва «ставай», наприклад: («В одну шеренгу – ставай!»). Одночасно з подачею команди викладач стає лицем до фронту в положення «Струнко». Ліворуч від нього вишиковується навчальна група (відділення).

Шикування в колону: по команді: «У колону по одному (по два, по три і т.ін.) ставай!» група вишиковується за викладачем. Шикування в шеренги, колони, кола під час занять гімнастикою може виконуватися за розпорядженням, наприклад: «В коло ставай!» «У дві шеренги ставай!», тощо.

Перешиккування – переходи з одного строю в інший. Ці стройові вправи покликані полегшити і впорядкувати найбільш раціональне розміщення курсантів, студентів перед виконанням загальнорозвиваючих або інших вправ. Щоб уникнути шаблону та зниження інтересу до занять, перешиккування періодично чергують. Існує кілька різновидів перешиккувань.

Перешиккування з однієї шеренги у дві виконується після розрахунку на 1-й і 2-й та по команді: «У дві шеренги – шикуйсь!» другі номери роблять крок лівою назад, а правою вбік і встають у потилицю першому номеру, приставляючи ліву ногу (на рахунок «три»).

Перешиккування з однієї шеренги в три: після розрахунку на три, подається команда: «У три шеренги – шикуйсь!». Перші номери роблять крок правою назад, потім – лівою вбік, приставляючи праву, стають у потилицю другому номеру. Треті номери – відповідно: крок лівою вперед, а правою вбік, приставляючи ліву ногу, стають перед

другими номерами. Для зворотнього перешикування по команді: «В одну шеренгу – шикуйсь!» дії виконуються у зворотній послідовності.

Перешикування із шеренги уступом. Після попереднього розрахунку на шість, три, на місці (варіанти: на дев'ять, шість, три, на місці і ін.) подається команда: «З розрахунку кроком – руш!». По цій команді курсанти, студенти (номери шості і треті) виходять на зазначене число кроків і приставляють ноги. Для зворотнього перешикування по команді: «На свої місця кроком – руш!» всі курсанти, студенти, які виходили із строю (шеренги), роблять поворот кругом і йдуть на свої місця. Приставивши ногу, повертаються кругом. Викладач (фізорг) веде підрахунок: «Раз, два ... і т.д.» доти, поки курсанти, студенти не ввійшли в стрій і не виконали поворот кругом.

Перешикування з однієї колони в три уступи. Після розрахунку по три подається команда: «Перші номери два (три, чотири і т.д.) кроки вправо, треті – два (три, чотири і т.д.) кроки вліво кроком – руш!». Перешикування виконується приставними кроками. Для зворотнього перешикування подається команда: «На свої місця кроком – руш! ».

Перешикування з колони по одному в колону по два (три, чотири і т.д.) поворотом у русі група (відділення) ліворуч в обхід подається команда: «У колону по два (три, чотири і ін.) ліворуч – руш!». Перші двоє виконують поворот ліворуч (одночасно); наступні виконують поворот (дійшовши до місця першого) по команді свого замикаючого. Для швидкості перешикування при цьому вказуються інтервал і дистанція, для того щоб не розмикати колону потім спеціально.

Для зворотнього перешикування подається команда: «У колону по одному, ліворуч (або праворуч) в обхід кроком – руш!». По цій команді виконується змикання курсантів, студентів вперед, дотримуючись встановлених дистанцій, підрахунок лівої ноги йдуть у колону по одному.

рукою підтримувати під плече попереду, а іншою – під ноги вище колін.

Техніку перемахів краще освоювати спочатку на коні, а потім на низькій перекладині. Виконуючи перемах однією ногою, необхідно прагнути зберігати правильну поставу і рівновагу, відштовхнутися однією рукою від перекладини, для того щоб вагу тіла перенести на опорну руку. Одночасно вільним махом вбік виконати перемах через гриф перекладини і знову взятися за нього рукою.

Повороти в упорі за технікою виконання подібні до перемахів ногами. Найбільш простий поворот з упору позаду в упор; з упору в упор позаду. Останній виконується з опорою на однойменну руку і зі збереженням положення упору в процесі руху (ніби перевалюючись плечем в бік повороту). Наприкінці повороту необхідно якомога раніше взятися неопорною рукою за гриф перекладини і прийняти точне положення нового упору.

Страховка і допомога: при виконанні повороту або зіскоку з упору, ноги нарізно, стояти збоку зі сторони правої опорної руки і однією рукою тримати за плече, а іншою рукою зустрічаючи махову ногу, підтримати її знизу до з'єднання обох ніг і прогинання тіла.

Зіскок з упору позаду (махом вперед). Попередньо відвівши стопи назад (не згинаючи ніг) і трохи подаючи плечі назад, енергійним махом ногами вперед з наступним відштовхуванням руками від перекладини подати груди вперед, прогинаючись, перейти у фазу польоту і завершити його м'яким, стійким приземленням.

Страховка і допомога: стоячи збоку, однією рукою підтримати під стегна позаду і сприяти виконанню маху ногами вперед, а іншою рукою – позаду (за рукою) під лопатки або поперек.

Зіскок дугою. Перша частина виконується так само, як і оберт назад з упору. Потім необхідно виконати спад назад, курсант згинається в кульшових суглобах трошки більше, ніж

студентів ВНЗ, різноманітні за своєю структурою і складністю виконання. Переважно це вправи динамічного характеру. Курсантам, студентам потрібно опанувати різновиди рухів і в кінцевому підсумку – вміння правильно використовувати сили інерції при мінімальній витраті м'язової сили.

При *махових вправах* на перекладині потрібно слідкувати та коригувати правильність виконання техніки вправ, тобто положення тіла і його ланок у всіх вирішальних фазах вправ. Багато вправ на перекладині пов'язані зі складними переміщеннями тіла в просторі, що вимагають від виконавця точного орієнтування в просторі і часі, тонкої координації рухів, а також сміливості і рішучості. Для успішного освоєння вправ на перекладині, так само як і на інших снарядах, необхідно добре знати техніку елементів, які вивчаються. Тому дуже важливо на заняттях точно запам'ятати показ і пояснення викладача, засвоїти прийоми надання фізичної допомоги і страховки.

При виконанні вправ на перекладині звичайно застосовуються хвати (способи хвату на снаряді): хват зверху, хват знизу, різний хват, схресний хват. Основними вправами на перекладині є: низька перекладина, підйом переверотом махом однією ногою і поштовхом іншою. Дівчата цю вправу можуть виконувати на нижній жердині брусів різної висоти. З вису стоячи, права позаду на носку махом правої вперед варто піднести таз до перекладини, і, продовжуючи обертовий рух навколо перекладини, гальмуючи рух ногами, підняти плечі і голову, завершити рух упором з гарною поставою.

Перші спроби рекомендується виконувати з допомогою: стоячи збоку перед перекладиною, однією рукою, поверненою долонею догори, підштовхувати під поперек, а іншою (при положенні виконавця вниз головою) – підтримувати знизу під плече. Наприкінці руху – однією

Пересування – різні способи, що застосовуються під час занять гімнастикою: різновиди ходьби, переміщень, підскоків, крок галопом, польки, змінні і ін.

Стройовий крок – крок, при якому ногу необхідно виносити на висоту 15-20 см від підлоги і ставити її твердо на всю стопу; рух руками – вперед на висоту пояса, назад – прямі до максимуму. Команда: «Стройовим кроком – руш!». Похідний (звичайний) крок відрізняється від зазначеного більшою амплітудою рухів. Команда: «Кроком – руш!» (подається зазвичай після бігу або виконання вправ під час ходьби) – «Звичайним кроком – руш!». Виконавча команда подається під ліву ногу.

Рух на місці виконується за командами: «На місці кроком руш!» або «На місці бігом – руш!», «Направляючий на місці!», які подаються для змикання на дистанцію в один крок групи, яка пересувається (відділення) у розімкнутому строю.

Пересування з місця (із кроку на місці) виконується за командою: «Прямо!» (подається під ліву ногу) – виконується крок правою на місці і з лівої ноги починається рух вперед. Два (три, чотири і т.д.) кроки вперед (назад, в сторони) також виконуються за командою: «Кількість кроків (вказується напрямком), кроком – руш!».

Для припинення руху подається команда: «Група (відділення) – стій!», після зазначеної команди виконується крок правою і приставляється ліва нога. Для зміни характеру пересування подаються команди: «Іти не в ногу!», «Іти в ногу!». У іншому випадку ведеться рахунок до виконання команди всією групою (відділенням).

Для зміни довжини кроку і швидкості руху подаються команди: «Довше – крок!», «Коротше – крок!», «Частіше – крок!», «Рідше!», «Повний – крок!», «Пів-кроку!»

Повороти в русі кроком виконуються по командах: «Право-руч!», «Ліво-руч!», «Кругом – руш!». При повороті праворуч виконавча команда подається одночасно з

постановкою на землю (підлогу) правої ноги. По цій команді виконується ще один крок лівою ногою, права виноситься вперед одночасно з поворотом і виконується рух у новому напрямку. При повороті ліворуч ті ж дії виконуються в іншу сторону. Для повороту кругом виконавча команда (руш!) подається під праву ногу, після чого виконується ще один крок лівою, права виноситься вперед на півкроку, різко повернувшись вбік лівої руки (на носках), курсанти, студенти продовжують рух з лівої ноги в новому напрямку.

Повороти при кроці на місці виконуються по тих самих командах, що і у русі (після повороту продовжувати крок на місці).

Для виконання пересування бігом подається команда: «Бігом – руш!». При переході з бігу на крок подається команда: «Кроком – руш!». Повороти під час бігу виконуються по тих самих командах, поворотом на місці, на два рахунки в такт переміщення, а кругом – на чотири рахунки.

Рух в обхід починається за командою: «Ліворуч (праворуч) в обхід кроком – руш!», а рух по діагоналі – за командою: «По діагоналі – руш!».

Рух протиходом і змійкою виконується по команді: «Ліворуч протиходом – руш!» або «Змійкою – руш!».

Рух по колу. Команда: «По колу – руш!» подається всередині однієї із границь залу (майданчика), потім вказується дистанція. Для руху по дузі (півколу) подається команда: «По дузі до центру – руш!».

Розмикання – дії з метою збільшення інтервалів і дистанцій шикування. Змикання – дії протилежні (для ущільнення розімкнутого строю). Розмикання і змикання можуть виконуватися за стройовим статутом, по команді: «Вправо (вліво) – розімкнись!».

Розмикання приставними кроками виконується по фронту. Команди: «Від середини (вправо, вліво) на два (три і т.д.) кроки приставними кроками – розімкнись!». Починають

Страховка і допомога: стояти з боку махової ноги і однією рукою підтримати під плече, а іншою знизу під махову ногу вище коліна сприяти правильному виходу в стійку. Стійку можна виконувати з упору присівши і з інших положень силою. Опанувавши основний варіант, стійку можна ускладнювати розведенням, згинанням ніг, а також виконувати різновиди стійки: вузька, зімкнута, широка і ін.

Вправи на гімнастичних снарядах

Вправи на гімнастичних снарядах включені в робочу навчальну програму з фізичного виховання курсантів, студентів ВНЗ. Їх розділяють на статичні і динамічні, до перших відносять статичні вправи і силові переміщення.

Статичні вправи – це нерухомі пози, тобто виси або упори, які виконують курсанти, студенти на тому або іншому снаряді.

Силові переміщення – це повільні переходи з одного статичного положення в інше, наприклад: підтягування, опускання у вис, з вису силою у вис зігнувшись, з вису позаду у вис зігнувшись, підйом силою в упор і ін.

Динамічні – до махових вправ відносяться переміщення по колу тіла курсанта, студента (оберти) або його частин (розмахування, підйоми, зіскоки). Навчальний матеріал програми з гімнастики для курсантів, студентів ВНЗ складається з трьох основних підгруп цих вправ:

- рухів махом вперед (поворот кругом, вис зігнувшись або прогнувшись, зіскок і ін.);
- рухів махом назад (поворот кругом, згинання рук, підйом або зіскок і ін.);
- руху розгином (підйом розгином, підйом однієї в упор ноги нарізно, підйом двома в упор позаду і ін.).

Вправи на перекладині.

Вправи на перекладині, передбачені робочою навчальною програмою з фізичного виховання для курсантів,

на одній лінії. Більш складний варіант – руки на підлозі. Опанувавши основний варіант стійки, можна виконувати її з розведенням ніг нарізно; те ж вперед та назад, а також виконувати похилу стійку на лопатках (під кутом 45°).

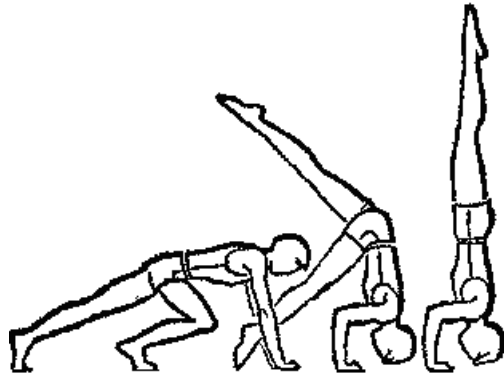


Рис. 26. Стійка на голові з упора присівши

Стійка на голові. З упора присівши обпертися головою так, щоб голова і кисті рук склали рівносторонній трикутник, і поштовхом ніг підняти таз (в згрупуванні). Потім, розгинаючи ноги, вийти в стійку, зберігаючи рівновагу тіла у вертикальному положенні. Стійку можна виконувати з упору присівши на одній нозі, інша позаду на носку, махом однієї і поштовхом іншої ноги. У цьому випадку при необхідності виявляється допомога: однією рукою під плече, а іншою знизу за махову ногу (до виходу в стійку). З упору присівши або із сиду на п'ятах виконується силою більш складний варіант виконання (рис. 26). Попередньо курсанти, студенти повинні опанувати техніку стійки на лопатках і вису прогнувшись на гімнастичній стінці.

Стійка на руках. Виконується зі стійки руки догори: кроком вперед з одночасною опорою руками до підлоги, махом іншою ногою вийти в стійку на руках, з'єднуючи ноги випрямитися і зберегти рівновагу.

розмикання крайні, потім послідовно, через два рахунки, інші. Для змикання подається команда: «До середини (вправо, вліво) приставними кроками зімкнись». Викладач (фізорг) веде підрахунок до закінчення розмикання або змикання. При розмиканні за командою – вказується дія, наприклад: «Стати на три кроки один від одного» або «Розімкнутись на витягнуті руки».

Команди, як правило, розділяються на попередні і виконавчі. До перших відносяться такі, які вказують на зміст майбутньої дії (наприклад, «Кроком», «Бігом» і ін.); до другої – «Руш!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Стій!», тощо.

Попередня команда повинна подаватися чітко, голосно і грохотливо, протяжно, щоб курсанти, студенти могли усвідомити, яке має бути виконання і приготуватися до дії. Виконавча команда подається після невеликої паузи – енергійно. Голос при подачі команди і пауза між попередньою і виконавчою командами повинні співвідноситись у вимові, відповідати характеру наступної за командою дії. Наприклад, для бігу у швидкому темпі – командувати голосно і швидко, а для вправ у більш повільному темпі – голосно і протяжно. Команда завжди подається наказовим тоном. Подаючи команду, викладач (фізорг) повинен перебувати в основній стійці.

Загальнорозвиваючі вправи

Загальнорозвиваючі вправи – рухи окремими частинами тіла, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою і різним ступенем м'язового навантаження. Ці вправи виконуються з метою розвитку фізичних якостей, формування правильної постави і підготовки курсантів, студентів до оволодіння більш складними руховими навичками. Вони можуть застосовуватися для вибіркового впливу (переважно) на окремі частини тіла і групи м'язів. Тому в основу класифікації вправ покладена анатомічна

ознака: для м'язів рук і плечового поясу, м'язів тулуба і шиї, м'язів ніг і всього тіла.

Крім того, всі вправи поділяються на вправи для виховання сили, гнучкості, швидкості рухів, спритності, здатності розслаблювати м'язи, формувати правильну поставу.

Загальрозвиваючі вправи застосовують у вигляді комплексів вправ. Вправи, що включають у комплекс, повинні впливати на організм курсантів, студентів. Із цією метою їх виконують різними частинами тіла, у різних напрямках, із змінною швидкістю і різним характером м'язових зусиль. Кількість вправ у комплексі: для гігієнічної гімнастики – від 8 до 15 хв, підготовчої частини заняття з фізичного виховання (гімнастика) – 10-15 хв, атлетичної гімнастики більше 15 хв.

Вправи комплексу ранкової гімнастики – зарядки рекомендується виконувати в такій послідовності:

- вправи в потягуванні (на випрямлення хребта і на відчуття правильної постави);
- одна-дві вправи загального впливу для покращення функціональної діяльності всього організму (за участю більших груп м'язів тулуба, ніг);
- серії вправ для різних груп м'язів, що послідовно включають у роботу різні частини тіла з поступовим збільшенням фізичного навантаження;
- дві-три інтенсивні вправи для всіх частин тіла (стрибки, біг, швидкі присідання і ін.);
- одна-дві вправи професійно-прикладного характеру;
- ходьба і біг;
- вправи на розслаблення м'язів і відновлення дихання.

Завершується щоденна гімнастика водними процедурами, самомасажем. Відповідно до режиму дня у ЛДУБЖД зарядка для курсантів проводиться щодня, як правило, на відкритому повітрі з елементами тренування

цим переворотом курсанти, студенти повинні домагатися поєднання маху і поштовху ногами, витягнутого положення (у всіх ланках) тіла в стійці на руках ноги нарізно і послідовного опускання ніг зі стійки на руках у стійку ноги нарізно (не зводячи їх).

Страховка і допомога: стоячи з боку спина виконавця, захопивши схресно за попереки, супроводжувати рух до кінцевого положення. При виконанні перевороту з розбігу домагатися сполучення швидкості розбігу і темпового підскоку із самим переворотом. Опанувавши техніку виконання перевороту вліво, рекомендується оволодіти технікою перевороту в іншу сторону. Після цього вправу можна виконувати разом: два перевороти по одній лінії (вліво і вправо), з'єднуючи їх поворотом кругом.

Переворот з голови. З півприсяду, руки донизу, вийти в стійку на голові, зігнувши і різко розгинаючи в кульшових суглобах ноги, відштовхнутись руками (з фазою польоту), приземлитися на носки, подаючи вперед таз, завершити рух. Курсанти, студенти краще опановують техніку виконання перевороту, якщо готуються до нього спочатку з положення упору, зігнувшись на лопатках (узявшись за руки партнерів, які стоять по різні сторони), різким розгинанням у напрямку догори встати на ноги; потім необхідно опанувати техніку перевороту з голови, з гірки матів (4-6 шт.), поступово зменшуючи висоту і, нарешті, на акробатичній доріжці (або матах).

Страховка і допомога: стоячи збоку, однією рукою підтримати під плече, іншою – під таз, направляючи рух догори і супроводжувати виконавця до приземлення.

Стійки – статичні положення (вертикальні) ногами догори.

Виконання стійок сприяє формуванню нормальної постави курсантів, студентів і розвитку сили.

Стійка на лопатках. Після перекату назад обпертися долонями в спину і розігнути тіло так, щоб тулуб і ноги були

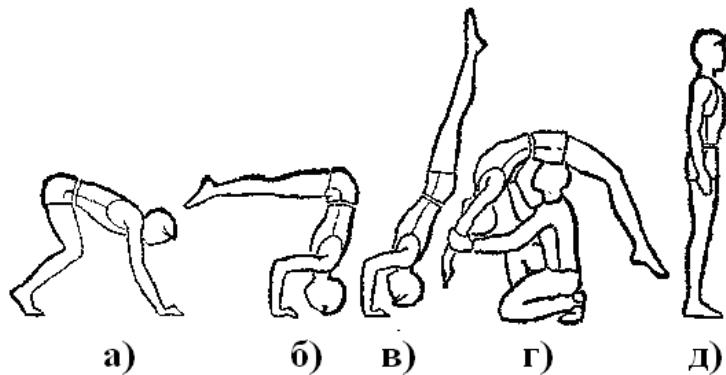


Рис. 24. Переворот вперед

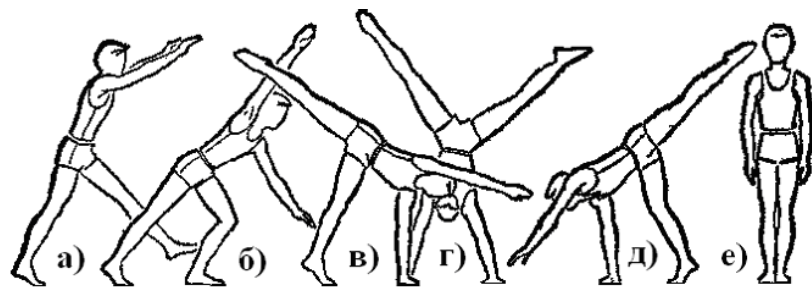


Рис. 25. Переворот вбік

Переворот вліво (вправо) виконується з місця і з розбігу. Вліво виконується зі стійки на правій, ліва вперед, руки догори: із широким кроком лівої швидко нахилитися вперед, згинаючи ліву ногу, опертися лівою рукою вперед на одній лінії з лівою ногою, пальцями вліво і махом правою і поштовхом лівою, послідовно спираючись руками вийти в стійку ноги нарізно з поворотом ліворуч. Продовжуючи рух (правим боком), по черзі відштовхуючи руками і опускаючи ноги, встати в стійку ноги нарізно (рис. 25). При оволодінні

(вправами з бігу на витривалість). Загальна тривалість зарядки до 30 хв).

Загальнорозвиваючі вправи як ефективний засіб формування правильної постави

Прагнення курсантів, студентів мати правильну і красиву поставу цілком закономірне. Звичка триматися прямо, з гордо піднятою головою і розправленими плечами, прямою спиною і підтягнутим животом не тільки естетична, але і гігієнічна, тому що вона забезпечує нормальне функціонування внутрішніх органів. Але одного бажання мати красиву поставу недостатньо. Потрібні систематичні заняття, спрямовані на гармонійний розвиток усіх частин тіла, виконання спеціальних загальнорозвиваючих вправ для виховання правильної постави. Навіть якщо ваша постава недостатньо гарна, регулярне виконання спеціальних вправ (їх називають коригуючими) дозволить виправити наявні недоліки статури.

Приводимо вправи для перевірки постави.

1. Стати спиною до стіни без плінтуса так, щоб потилиця, лопатки, сідниці і п'яти торкалися стіни. Таке положення тіла вважається естетичним, а постава – правильна. Відійдіть від стіни, виконайте кілька рухів руками, ногами, тулубом, після чого знову поверніться до стіни і перевірте положення тіла. Намагайтеся якомога довше зберігати правильну поставу.
2. Візьміть гімнастичну палицю, поставте її за спину вертикально, так щоб перший грудний хребець, грудна частина хребта і потилиця торкалися її. Відчуйте і запам'ятайте положення тіла, намагайтеся зберігати його якомога довше.
3. Станьте спиною один до одного (партнер повинен бути однакового з вами зросту), відчуйте свою позу. Відійшовши, перевірте поставу один одного.

Вправи для формування правильної і красивої постави включайте у щоденний комплекс РГГ.

Прикладні вправи

За допомогою прикладних вправ курсанти, студенти опановують прикладні рухові навички, що мають життєво важливе значення: освоєння раціональних способів ходьби, переміщення, стрибків, лазіння, переповзання, подолання різних перешкод, збереження рівноваги, піднімання і перенесення вантажу.

Ходьба, біг і їхні різновиди. До видів ходьби відносяться: звичайний (похідний) крок; ходьба на носках, п'ятах, зігнувшись, у півприсяді і присяді, із випадами; поєднання ходьби зі стрибками, бігом, метанням, тощо.

Ходьба позитивно впливає на опорно-руховий апарат і усі м'язи тіла. Чергування напруження і розслаблення сприяє покращенню кровообігу, дихання і обміну речовин. Заняття, що включають ходьбу, формують навички організованого колективного пересування, виховують дисципліну, увагу курсантів, студентів. Велике прикладне значення має біг і ходьба по пересіченій місцевості (дороги, пісок, ліс, сніг, з подоланням різних перешкод).

Вправи в рівновазі застосовуються для виховання здатності зберігати рівновагу в незвичайних умовах опори (на зменшеній або підвищеній площі опори, при незвичайній позі і зміні різних положень). Вони допомагають більш точно, раціонально керувати положенням свого тіла. Ці вправи використовуються на заняттях гімнастикою в залі і на місцевості (різні способи пересування по колоді, розміткам і т.п.).

Вправи в рівновазі підрозділяються на дві групи: вправи на місці (у різних стійках, у змішаному упорі); вправи в русі: ходьба з різними рухами руками, тулубом, з поворотами; пересування в присіді, упорі присівши; стрибки;

виконанні стійки на руках важливо одночасно з розгинанням тіла розігнути і руки (рис. 23).

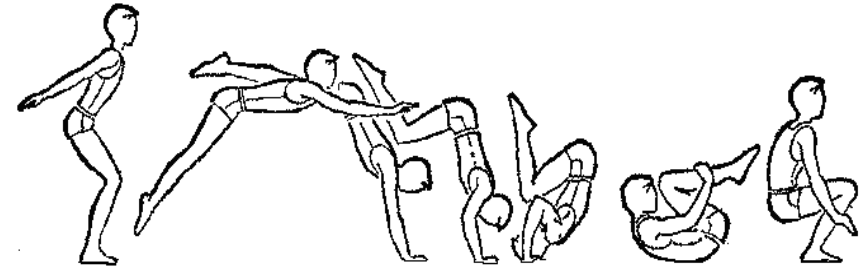


Рис. 22. Перекид зі стрибка з місця

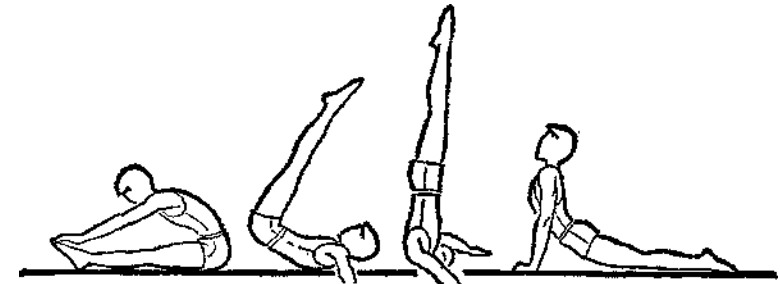


Рис. 23. Перекид назад через плече

Страховка: стоячи збоку, за ноги допомогти вийти в кінцеве положення.

Переворот – вправи при повному обертальному русі через голову з проміжною опорою. Найбільш доступні для навчання перевороту вбік (вліво або вправо) і з голови. Попередньо рекомендується опанувати темповий підскок, що є елементом при переворотах. Виконується на маховій нозі з просуванням вперед і незначним нахилом тулуба вперед; відштовхуюча нога згинається вперед, а руки піднімаються догори (рис. 24).

вперед, руки назад: одночасно з рухом руками (махом) догори енергійно відштовхнутися ногами, а після фази польоту, спираючись на руки, виконати перекид вперед (рис. 22).

Страховка: стоячи на коліні збоку, однією рукою підтримати під плече, а іншою знизу під стегно, сприяти завершенню перекиду вперед.

Перекид назад через плече (прогнувшись). Курсанти, студенти виконують цю вправу із сиді з нахилом вперед рухом назад з перекатом в упор на лопатках; потім,

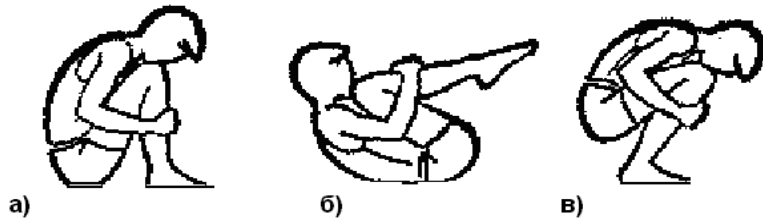


Рис. 20. Згрупування:

а) сидячи; б) лежачи; в) у присяді

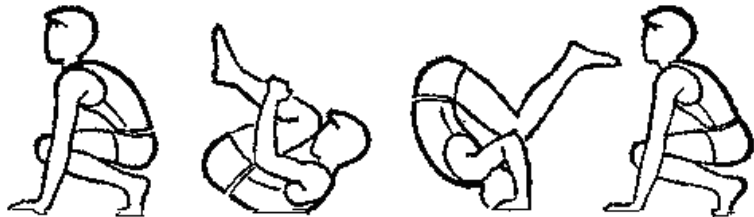


Рис. 21. Перекид назад з упору присівши

розгинаючись в стійку на плечі (з опорою руками по сторонах), перекатом через груди завершують його упором лежачи на стегнах. При виконанні стійки на голові або на руках необхідно після перекату назад цілком розігнутися в кульшових суглобах і поставити руки для опори, а при

переступання через різні перешкоди, ходьба, тримаючи в руках різні предмети (гімнастична палиця, набивний м'яч і ін.) з кидками, ловленням їх при пересуванні по колоді, лаві, тощо.

Вправи в метанні сприяють розвитку координації рухів, швидкості орієнтування в просторі, окоміру. Група вправ містить у собі: підкидання і приймання, перекидання, метання в ціль і на дальність, жонглювання. Для вправ застосовують такі предмети, як малі м'ячі, футбольні, баскетбольні, набивні, тенісні, гумові (у художній гімнастиці), а також гранати, камені.

Вправи в лазінні сприяють розвитку сили, спритності, сміливості і підвищують у курсантів, студентів впевненість у своїх силах. При виконанні цих вправ основне навантаження розподіляється на м'язи плечового поясу і рук, іноді – на м'язи всього тіла. Вправи в лазінні входять у програму фізичного виховання вищих навчальних закладів МНС України і є ефективним засобом професійно-прикладної підготовки для широкого кола професій.

Найбільш типові вправи: лазіння по канату, стовпі, гімнастичній стінці у поєднанні з похило встановленими гімнастичними лавами і ін. Виконується лазіння в простому висі (на одних руках), у змішаному висі і іншими способами.

Вправи в переповзанні – це пересування в положенні лежачи і у змішаному упорі. Характеризуються великим фізичним навантаженням на руховий апарат людини, його серцево-судинну і дихальну системи і є важливим засобом для розвитку швидкості, спритності, сили і витривалості. Значна увага цим вправам приділяється в професійно-прикладній і основній гімнастиці.

Основні вправи: переповзання рачки; переповзання напіврачки (а); переповзання на боці (б); переповзання попластунськи (в); переповзання з партнером, з вантажем, чергування способів переповзання (рис. 19).



Рис. 19. Вправи в переповзанні

Вправи в підніманні і перенесенні вантажу сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, а також освоєнню вміння раціонально витратити свої сили. Вправи виконуються з різними вантажами: набивними м'ячами, лавками, мішками з піском, окремими снарядами (козел і ін.), а також з партнером. Піднімання і перенесення вантажу (партнера) спочатку вивчаються на місці, освоюються прийоми піднімання, а потім перенесення кроком, в окремих випадках бігом. Навантаження регулюється збільшенням або зменшенням (для жінок) маси предмета, відстані, темпу руху, а також шляхом використання тих або інших перешкод.

Акробатичні вправи

Акробатичні вправи – це переважно обертові рухи навколо різних осей (перекиди, переكاتи, перевороти, сальто і ін.), а також вправи в рівновазі, які виконуються в незвичайних умовах опори (індивідуальні, парні або групові). Застосовуються на заняттях з різними контингентами для розвитку сили, спритності, гнучкості, швидкості реакції, орієнтування в просторі, для тренування вестибулярного апарата.

Вивчення акробатичних вправ починається з найпростіших вправ до більш складних. Курсанти, студенти повинні знати основи техніки вправ навчальної програми і навчитися правильно виконувати їх, а також допомагати товаришам при навчанні, тобто вміло застосовувати допомогу і страховку.

Переكاتи і перекиди. Попередньо курсанти, студенти повинні опанувати згрупування – підготовчу вправу для виконання переكاتів, перекидів і сальто.

Переكات – обертовий рух з послідовним торканням опори окремими частинами тіла без перекидання через голову. Курсанти, студенти опановують цей прийом у такій послідовності: переكاتи в згрупуванні з вихідного положення напіврачки вправо, вліво; з упору присівши - переكات назад; зі стійки на колінах - переكات вперед.

Перекид – обертовий рух тіла з перекиданням через голову і послідовним торканням опори. Перекид вперед легше засвоюється зі стійки ноги нарізно з опорою на руки: нахилившись вперед, обпертися потилицею (утримуючи вагу тіла на руках) і переكاتом прийти в сід, потім – в упор присівши. Засвоївши це, можна виконувати перекид з упору присівши (рис. 20).

Страховка: стоячи збоку на коліні, однією рукою підтримувати під плече, а іншою, підштовхуючи під коліна, сприяти виконанню обертання (першої фази перекиду).

Перекид назад значно легше освоювати із сиду на похилій площині (наприклад, трамплін, покритий гімнастичним матом), згинаючи тіло і спираючи кистями (долоні вниз) за плечі. Освоївши перекид під ухил, курсанти, студенти переходять до виконання його на акробатичній доріжці або матах (рис. 21).

Страховка: стоячи на коліні збоку, підштовхуючи під плече, сприяти успішному виконанню обертального руху. При виконанні цього перекиду, варто починати його із сиду з нахилом вперед, виконуючи переكات назад з опорою кистями біля плечей з наступним опусканням ніг за голову на опору. Перевертаючись через голову, енергійно розгинаючи руки, через упор зігнувши (тобто з прямими ногами) встати в основну стійку.

Перекид зі стрибка (вперед) спочатку потрібно навчитися виконувати з місця. З півприсяду з напівнахилом