

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

Бубела О.Ю.

ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лекція з навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

**лекція для студентів II – курсу
спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія**

“Затверджено”

на засіданні кафедри гімнастики

Протокол № _____ 2018 р.

Зав. каф., доцент _____ Бубела
О.Ю.

ПЛАН

1. Характеристика фахівця в області масових видів гімнастики.
2. Гімнастика як навчально – науково дисципліна.
3. Короткий історичний огляд зародження гімнастики.
4. Види гімнастики (характеристика, задачі, засоби).
5. Характеристика прикладної гімнастики
6. Задачі прикладної гімнастики.
7. Засоби прикладної гімнастики.
8. Методичні особливості прикладної гімнастики.
9. Значення змагань та їх характеристик.
10. Положення про змагання і програма.
11. Підготовка і проведення змагань з гімнастики
12. Характерні риси і особливості масових змагань з гімнастики.
13. Правила змагань і суддівство

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ГІМНАСТИКИ ЯК ОДНОГО З ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Перед тим як приступити до пояснення ролі і місця гімнастики в системі фізичного виховання, потрібно з'ясувати зміст тих понять з якими ми щоденно зустрічаємось у своїй спортивній діяльності.

Дійсно, ми дуже часто чуємо ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, намагаємось досягти ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ, не завжди задоволені нашим ФІЗИЧНИМ РОЗВИТКОМ. Нарешті, ми говоримо про систему ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. Що означають ці терміни? Як спеціалістам в області фізичної культури і спорту нам потрібно правильно розуміти їх значення.

Таким чином, фізична культура (у широкому змісті слова) складає важливу частину культури суспільства – всю сукупність його досягнень у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, направлених на фізичне удосконалення людини.

Під поняттям “ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ” ми розуміємо оптимальну міру гармонійного фізичного розвитку і всебічну фізичну підготовленість людини.

Під поняттям “ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ” обґрунтовуються уявлення про оптимальну міру гармонійного фізичного розвитку і всебічної підготовки людини. Тут розуміється, що така міра оптимально відповідає вимогам трудової й інших сфер його життєдіяльності, виражає досить високу ступінь розвитку індивідуального фізичного таланту і відповідає закономірностям зберігання міцного здоров'я.

Тепер необхідно з'ясувати, що таке “ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК”. У загальному змісті – це процес зміни морфо - функціональних властивостей організму протягом життя.

Це природній процес розвитку людини з дня її народження, який проявляється в залежності від соціальних умов життя і діяльності людини. Розуміючи це і правильно використовуючи об'єктивні закономірності розвитку людини, можна забезпечити гармонійне удосконалення форм і функцій організму, підвищити його працездатність і т.п.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – це вид виховання, специфіка якого полягає у навчанні рухам (руховим діям) і вихованні (управлінні розвитком) фізичних якостей людини.

У системі **ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** фізичні вправи сформувалися у вигляді **ГІМНАСТИКИ**, ігор, спорту і туризму. При застосуванні фізичних вправ як засобу розв'язання завдань фізичного виховання вирішальне значення мають форми і методи організації педагогічного процесу. В гімнастиці історично склалася ціла система специфічних методів і прийомів використання фізичних вправ, які становлять особливості гімнастичного методу: повторність, регламентованість, суворе дотримання певної форми рухів та ін. Ось чому фізичні вправи і гімнастику у цілому варто розглядати і як метод фізичного виховання.

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

Варто підкреслити, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика посідає провідне місце, як основний засіб і метод виховання людей. За допомогою гімнастики розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку; вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, більш швидкому одужанню від захворювань, усуненню недоліків у поставі тощо. Гімнастика є також основним засобом формування складних рухових навичок і розвитку рухових здібностей.

Таким чином, гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямована на розв'язання завдань педагогічного, оздоровчо – гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей та зміцнення здоров'я. Вона покликана забезпечити:

1. Всебічний гармонійний розвиток організму у цілому й окремих систем, розвиток і удосконалення його функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я і загартування, забезпечення високої працездатності і збереження творчого довголіття людей.
2. Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які потрібні у повсякденному житті і на виробництві.
3. Виховання моральних, вольових і естетичних якостей людини. Дотримання певної форми рухів, прагнення до виразності і пластичності під час виконання гімнастичних вправ, наявність музичного супроводу є дійовим засобом виховання позитивних естетичних якостей.

Завдяки широким можливостям гімнастики у розв'язанні різних педагогічних і оздоровчо – гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках

системи фізичного виховання. Нею займаються у дошкільних дитячих закладах (яслях, садках), школах, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах, у навчальних систем професійно – технічної освіти, в армії і на флоті, у системі спортивних товариств тощо.

Численність і різноманітність гімнастичних вправ дають можливість індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і виховувати рухові здібності людини. Особи, що регулярно займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком мускулатури, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла і рухів.

Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть користуватись як діти наймолодшого віку і підлітки, так і дорослі та літні люди, чоловіки і жінки, здорові й слабкі, добре фізично підготовлені й початківці, бо вона має великий арсенал фізичних вправ – від найпростіших, якими користуються на заняттях з малюками, людьми похилого віку і хворими, до найскладніших, які входять до програми спортивної гімнастики і які під силу лише людям з відмінною фізичною і технічною підготовкою.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАХІВЦЯ В ГАЛУЗІ МАСОВИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ.

Модель спеціаліста в області масових видів гімнастики передбачає, що у своїй діяльності, виходячи з конкретних умов, викладач повинен вміти провести різноманітними методами індивідуальні та групові заняття, рекомендувати комплекси вправ особам різної статі й віку, організовувати змагання, провести гімнастичне свято. Систематичні знання у цій області студенти отримують в теоретичному плані на лекційних заняттях та самостійно, вивчаючи рекомендовану літературу.

Програмний курс гімнастики передбачає вивчення таких розділів і тем, які дозволяють спеціалісту орієнтуватись у питаннях історії гімнастики, її значення та місця у загальній системі фізичного виховання. Засвоюючи теоретичні й практичні курси, студенти отримують уявлення про великі можливості гімнастики. Володіння гімнастичною методикою є базою в системі їх професійної підготовки.

У зв'язку з реалізацією завдань пропаганди і упровадження в побут людей найбільш доступних, ефективних, емоційних видів гімнастики студенти повинні оволодіти відповідною методикою викладання, а саме:

- вміти проводити заняття з високою моторною щільністю;
- володіти навичками потокового способу проведення вправ з яскраво вираженою ритмічною структурою, під музичний супровід;
- використовувати всі види гімнастичного обладнання, інвентарю і пристосувань;
- навчати прикладним вправам з використанням кругового способу їх виконання.

Для підвищення інтересу до занять гімнастикою необхідно м та змагальним методами їх проведення, вміти поєднувати гімнастичні вправи з

вправами з інших видів спорту. Викладачу необхідно вміти використовувати демонстраційні форми занять : показові виступи на святах, спартакіадах з програми “Старти надій“, при проведенні масових заходів, таких як “дні здоров'я”.

У підготовці фахівця з масових видів гімнастики особливу увагу приділяють вихованню якостей організатора та керівника колективу. Цьому у великій мірі сприяє специфіка гімнастики, її методичні особливості.

ГІМНАСТИКА ЯК НАВЧАЛЬНО – НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА.

У системі фізичного виховання гімнастика посідає одне з провідних місць як засіб всебічної фізичної підготовки, розвитку рухових навичок, здібностей і якостей. Ось чому у навчальних планах інститутів фізичної культури, на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів, у технікумах ФК та в інших навчальних закладах, які готують фахівців з ФК , предмет гімнастики є однією з профільюючих дисциплін. З усіх практичних дисциплін на гімнастику відводиться найбільша кількість годин. Курс гімнастики вивчається протягом трьох років навчання.

Велика увага до гімнастики не є випадковою. Адже в процесі вивчення гімнастики студенти – майбутні фахівці – оволодівають не лише певним обсягом теоретичного і практичного матеріалу, а й навичками майбутньої педагогічної професії, навчаються правильно організовувати й проводити урок з фізичної культури, організовувати й проводити тренувальні заняття. Крім того, вони оволодівають навичками страхування учнів під час виконання небезпечних вправ.

Відомо, що урок гімнастики відрізняється від уроків з інших видів спорту особливою чіткістю, організованістю, суворою регламентацією часу і певним розподілом навчального матеріалу, дозуванням фізіологічного навантаження та ін.

Отже, оволодівши педагогічною майстерністю в проведенні уроку чи заняття з гімнастики, майбутній фахівець зможе проводити будь-яке заняття з фізичної культури.

Не буде перебільшенням сказати, що предмет гімнастики в усіх спеціальних навчальних закладах є загальною школою, яка готує фахівців з практичної педагогічної діяльності. Таким чином, гімнастика є педагогічною дисципліною, обов'язковим навчальним предметом, який викладається в школах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах.

ЗАДАЧІ ГІМНАСТИКИ.

Основні задачі, які вирішуються під час занять з гімнастики, полягають у наступному:

1. Гармонійний розвиток форм і функцій організму людини, всебічне удосконалення фізичних здібностей, покращення здоров'я, забезпечення творчої життєдіяльності.
2. Формування життєво важливих рухових навичок (у тому числі прикладних і спортивних) і озброєння спеціальними знаннями.
3. Виховання моральних, вольових і естетичних якостей.

ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ.

Для вирішення вище перелічених задач використовуються різні засоби гімнастики.

Основними засобами гімнастики є спеціально розроблені форми рухів. Лише невелика частина вправ безпосередньо використовується у життєвій практиці. Але й ці вправи (прикладні) по всій структурі часто суттєво відрізняються від природних рухів людини.

Найбільш типовими для гімнастики є наступні групи вправ:

1. Стройові вправи – це способи сумісних дій у строю. За допомогою стройових вправ викладач може зручно розміщати учнів для розв'язання поставлених завдань, швидко перешикувати їх з одного положення в інше, виховувати дисциплінованість, навички колективних дій. Стройові вправи мають велике прикладне значення, бо сприяють формуванню гарної постави, стройової виправки, виховання почуття ритму й темпу.
2. Вправи для загального розвитку – це вправи, які застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла. Виконують їх без предметів, з предметами, а також на приладах масового типу. За допомогою цих вправ можна вибірково впливати на окремі м'язові групи і на весь руховий апарат, розвивати потрібні рухові якості, формувати гарну поставу або виправляти якісь недоліки постави.
3. Вільні вправи – це вправи, які виконуються різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом), потоково, не перериваючись у вигляді комбінацій. Вільні вправи містять у собі різноманітні рухи у вигляді кроків, стрибків, поворотів, рівноваги, елементів танців у поєднанні з рухами руками, тулубом, головою.
4. Прикладні вправи – це вправи, які застосовуються у повсякденному житті, на виробництві, а також у вільних умовах. Основу прикладних вправ становлять природні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання, подолання перешкод, лазіння й перелізання, перенесення вантажу та ін.
5. Стрибки (прості й опорні), з допомогою яких розвиваються важливі якості (стрибучість, спритність, сміливість, кмітливість) і формуються спортивні й прикладні навички.
6. Вправи на гімнастичних приладах – становлять основний зміст спортивної гімнастики. Основне призначення – удосконалення вміння володіти тілом і рухами.
7. Акробатичні вправи – ефективний засіб розвитку спритності і тренування вестибулярного апарату.

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

Останнім часом широко застосовуються вправи з хореографічної підготовки, за допомогою яких розв'язуються завдання з утворення “школи” рухів, виховання пластичності і виразності рухів, їх м'якості і краси.

9. крім перелічених засобів, у заняттях з гімнастики широко використовують рухливі і спортивні ігри, естафети та інші види вправ. Ці вправи значно підвищують емоційний рівень занять, виховують почуття колективізму, активність, ініціативу, наполегливість тощо.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГІМНАСТИКИ.

Гімнастиці властивий метод строгої регламентації вправ і чіткої організації діяльності тих, хто займається, завдяки чому створюються оптимальні умови для засвоєння нових навичок та вмінь.

Метод строгої регламентації вправ виник, в основному, як “гімнастичний метод”, на сьогоднішній день широко використовується не тільки у фізичному вихованні, але й у спорті, так як дозволяє вирішувати й освітні задачі.

До методичних особливостей гімнастики відносять:

1. Використання великої кількості різноманітних рухів за допомогою яких можна різнобічно впливати на розвиток функцій організму (навести приклад).

2. Можливість вибірково впливати на різноманітні ланки рухового апарату і систем організму. За допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ можливо вибірково розвивати силу окремих м'язів і м'язових груп, збільшувати рухливість в різних суглобах, удосконалювати функції дихальної, серцево-судинної та інших систем організму, багатогранно впливати на обмінні процеси, тренувати вестибулярний апарат і т.д.

3. Можливість досить точно регулювати навантаження і суворо регламентувати педагогічний процес. Використовуючи різноманітні методичні прийоми, можна варіювати навантаження у широкому діапазоні – від мінімальної до максимальної. Дозування навантаження здійснюється шляхом темпу і амплітуди руху, використовуючи обтяження, зміни умов виконання вправ, збільшення або зменшення кількості повторювань, зміни послідовності виконання вправ, і т.д. можливість точно регулювати навантаження створює найкращі умови для здійснення індивідуального підходу до тих, що займаються.

Індивідуальний підхід, плановість та системність у нарощуванні навантаження полегшується ще й тим, що заняттям з гімнастики притаманні порядок та дисципліна, чітка організація навчально-тренувального процесу.

4. Можливість використання одних і тих самих вправ у для вирішення різноманітних завдань. Це досягається різноманітними методичними прийомами (різноманітне медичне оформлення вправ – спрямована регламентація, використання ігрової або змагальної форми виконання, тощо). Наприклад, стрибки можуть виконуватись для зміцнення м'язів та зв'язок ніг, розвитку стрибучості, удосконалення координації рухів, розвитку функції рівноваги,

тренування витривалості (багатоскоки), для навчання прикладних і спортивних навичок, виховання сміливості і рішучості і т.д.

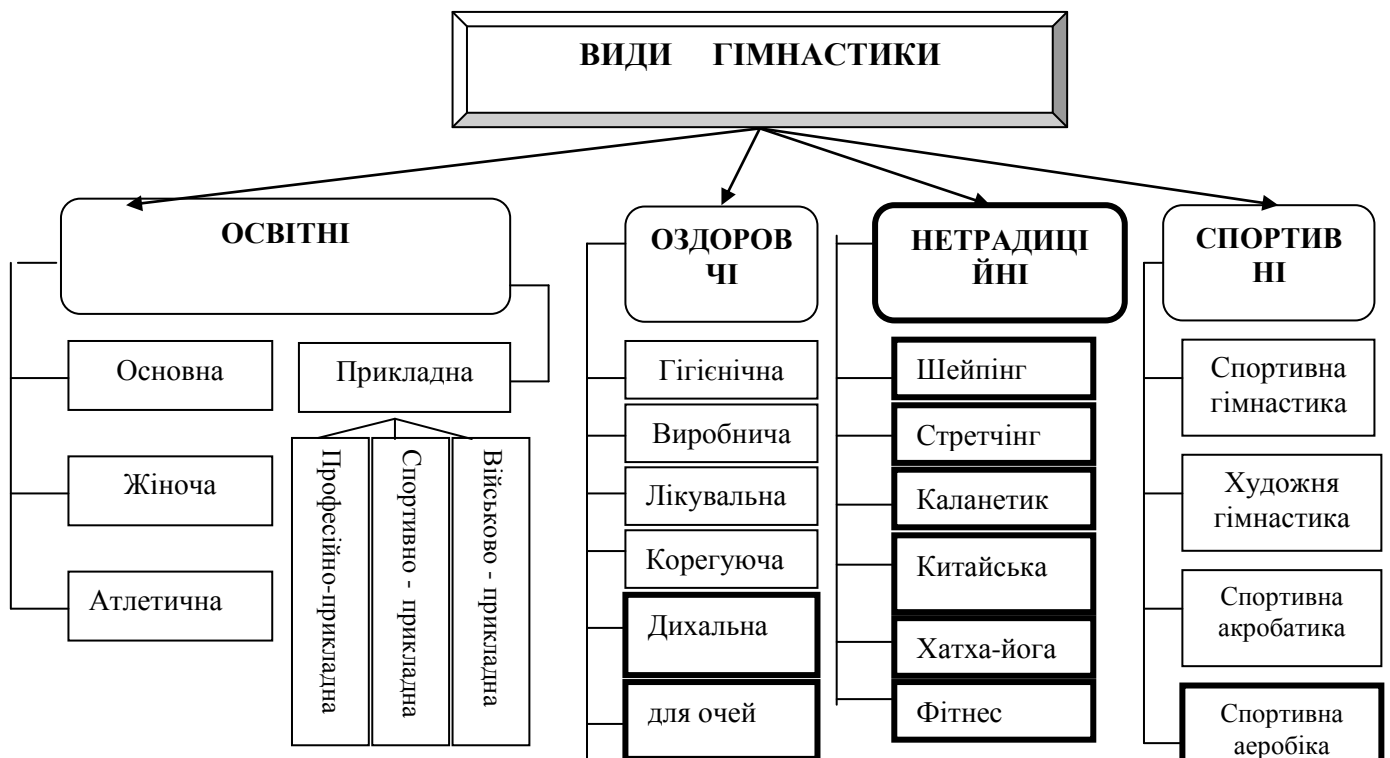
5. Можливість безперервного ускладнення і комбінації вправ. В міру засвоєння тієї чи іншої вправи звичайно переходять до більш складних варіантів, виконуючи складні елементи, включаючи у комбінації нові рухи тощо. У цьому випадку навчальний матеріал, що вивчається отримує нове якісне і кількісне вираження. (Розкрити розділ наводячи конкретні приклади).

Усі розглянуті конкретні методичні особливості гімнастики органічно взаємопов'язані. При правильному обліку їх успішності вирішуються завдання загальної всебічної фізичної підготовки, гармонійного розвитку рухових здібностей тих, хто займається, а також освітні та виховні завдання.

Види гімнастики (характеристика, задачі, засоби)

Класифікація видів гімнастики, визначена конференцією 1968 р., повністю себе виправдала, так як дозволила диференційовано розробляти теоретичні і методичні питання, специфічні для кожного типового напрямку: освітні, оздоровчі, спортивні. Однак на сьогоднішній день ряд причин обумовлює появу нових і нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів гімнастичної рухової активності.

На (Рис. 1) зображена нова класифікація видів гімнастики з урахуванням тих новоутворених видів (на рисунку їх зображено виділеними прямокутниками), які виникли на сьогоднішній день.



Освітні – основна задача, всебічний гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я людини, вдосконалення рухових навичок. До них відносяться:

Основна гімнастика. За допомогою основної гімнастики розв'язують такі завдання: загальна фізична підготовка учнів, гармонійний розвиток рухових якостей і здібностей, підвищення життєдіяльності організму.

Основна гімнастика входить самостійним видом до програми фізичного виховання в основних ланках системи фізичного виховання.

Жіноча гімнастика – різновид основної гімнастики для жінок. Разом з вирішенням загальних для багатьох видів гімнастики завдань у змісті і методиці занять враховуються особливості жіночого організму, і насамперед, функції материнства. У зв'язку з цим багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів тазу, м'язів живота.

На заняттях широко використовуються ВЗР як без предметів, так і з предметами, вправи хореографії і художньої гімнастики.

Жіноча гімнастика є видом гімнастики, особливо доступним широким масам тих, що займаються: школярам, учням закладів різного рівня, жінками що працюють і домогосподаркам.

Атлетична гімнастика. Цей вид гімнастики останніми роками набув особливої популярності. Завданням атлетичної гімнастики є: формування правильної постави, розвиток рельєфної мускулатури, зміцнення здоров'я і загартування організму. Необхідно пам'ятати, що формування зовнішньої краси тіла повинно здійснюватись паралельно з всебічним розвитком людини, зміцненням її усіх органів і систем, виховання належних вмінь і навичок.

Основні засоби атлетичної гімнастики такі: ВЗР, головним чином з предметами-обтяженнями: гирями, гантелями, металевими палицями, гумовими амортизаторами, еспандерами, різноманітними блоковими пристроями тощо. Обтяження використовують для збільшення фізичного навантаження і більш ефективного впливу вправ на мускулатуру.

Прикладні види гімнастики.

Професійно-прикладна гімнастика спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних навичок і вмінь, які потрібні для сучасного виробництва, характер і специфіку якого має відображати.

Спортивно-прикладна гімнастика має своїм завданням розвиток й удосконалення якостей та здібностей, необхідних для досягнення високої спортивної майстерності, в обраному виді спорту. Ця гімнастика проводиться, головним чином, в індивідуальній формі. Її змістом є різноманітні фізичні

вправи, які використовуються для поглибленого розвитку і удосконалення рухових якостей (сили, гнучкості, спритності, швидкості і витривалості), розв'язання завдань технічної і психічної підготовки, враховуючи специфіку обраного виду спорту. Існують такі види спортивно-прикладної гімнастики: гімнастика боксера, гімнастика стрибуну в воду тощо.

Військово-прикладна гімнастика застосовується залежно від специфіки військових професій. Щоб опанувати сучасною військовою технікою і тактикою, військові повинні бути всебічно фізично підготовленими, набути спеціальних навичок і умінь, навчитися вміло орієнтуватись у складних умовах.

Оздоровчі види гімнастики спрямовані на оздоровлення тих хто займається.

Гігієнічні види гімнастики.

Задачі: удосконалення функцій основних систем організму – системи дихання, кровообігу, виділення, активізації обмінних процесів.

Засоби: ВРЗ, прикладні вправи.

Гігієнічна гімнастика спрямована на оздоровлення тих, що займаються, може проводитись зранку, вдень і ввечері. Заняття зранку використовуються з метою швидкого досягнення оптимальної працездатності організму; вдень – для запобігання або зняття втоми; ввечері для зняття денного напруження.

У всіх випадках заняття гігієнічною гімнастикою доцільно поєднувати із загартовуючи ми процедурами.

Основними засобами гігієнічної гімнастики є різноманітні форми ВРЗ і деякі прикладні вправи (біг, ходьба, стрибки).

Гігієнічна гімнастика проводиться у двох формах – індивідуальній і груповій. Групові заняття широко використовуються у школі у вигляді гімнастики або занять.

Виробнича гімнастика використовується для оздоровлення працівників і підвищення продуктивності праці.

Задачі: підготовляє організм працівників до трудової діяльності; забезпечує активний відпочинок в процесі праці; допомагає залучати працівників до систематичних занять фізичною культурою.

Існує дві основні форми занять гімнастикою на підприємстві: вступна гімнастика, фізкультурна пауза.

Засоби: ВРЗ, прикладні вправи.

Ритмічна гімнастика – різновид гігієнічної гімнастики і тому одне з її основних завдань – оздоровлення тих, що займаються.

Специфічні особливості: 1) потоковий метод виконання вправ; 2) виконання вправ під музику.

Ритмічною гімнастикою можуть займатися як жінки, так і чоловіки. В залежності від цього вона може мати танцювальну і атлетичну направленість.

Лікувальна гімнастика використовується у поєднанні з терапевтичними засобами для лікування різних захворювань.

Задачі: відновлення втрачених в результаті хвороби функцій основних систем організму, виправлення хиб постави.

В лікувальних цілях використовуються як активні, так і пасивні вправи, що здійснюють загальну і локальну дію на організм хворого.

Засоби: ВРЗ, вправи на тренажерах.

Дихальна гімнастика - У широкому змісті будь-які види фізичних вправ, у яких стимулюється дихальна функція, можна вважати і дихальною гімнастикою. Але у вузькому змісті під дихальною гімнастикою варто розуміти спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. До найбільш повних і оригінальних систем дихальних вправ, що сформувались на сьогоднішній день, можна віднести індійську йогу, а точніше частину хатха-йоги — «пранаяму» («прана» означає подих, абсолютну енергію, а «яма» — затримку, паузу). В останні роки в нашій країні користуються популярністю методики дихальної гімнастики Стрельнікової та Бутейко.

Гімнастика для очей – система вправ, яка розрахована на підтримання оптимального тону м'язів ока. Суть вправ - профілактика та відновлення після погіршення зору, відновлення м'язів ока після тривалої напруженої роботи пов'язаної з напруженням зору. Найбільш ефективно відновленню нормального зору сприяють спеціальні вправи системи, причому незалежно від характеру наявних порушень (короткозорості далекозорості). Останнім часом великої популярності набула система Норбекова.

Нетрадиційні види увійшли до існуючої класифікації як нова група. Їх основне завдання, задовольнити сучасні потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. До них відносяться: фітнес, шейпінг, стретчінг, каланетик, китайська система фізичних вправ (ушу), хатха-йогу.

Фітнес — найпопулярніша в усьому світі система оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмітні риси — індивідуальний підхід до тих що займаються і персональний підбір дієти. Основа фізичного тренування у фітнесі — ритмічна гімнастика, характерними рисами якої є чіткий ритм, відносно невисокий темп, використання самих звичайних вправ, що впливають одне за іншим практично без перерви, музичний супровід. Види фітнесу: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес.

Шейпінг – нова система занять, спрямована на корекцію і підтримку гарної фігури. Суть його полягає у поєднанні аеробіки з атлетичною гімнастикою. Особливість - індивідуальні навантаження, з обов'язковим тестуванням вихідного стану тих що займаються що займаються, що дозволяє з'ясувати не тільки недоліки фігури, але і тип нервової системи, фізичний розвиток, рівень функціональних можливостей організму й інші параметри. Тестування проводиться за допомогою комп'ютерів, що на основі аналізу вихідних даних дають конкретні «поради», щодо вибору програми занять у поєднанні з харчуванням. Види шейпінгу: для жінок, для дітей, для чоловіків, шейпінг хореографія, для здорової спини.

Стретчінг - в перекладі означає «розтягування». Суть його полягає у поєднанні вправ йоги та інших східних систем для розвитку гнучкості в статичних положеннях. Особливість полягає в тому, що людина приймає позу, для розтягнення визначеної групи м'язів, і залишається в такому положенні на якийсь час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожиль і зв'язок. Перш ніж приступати до занять за методикою стретчинга, потрібно провести тестування на пасивну та активну гнучкість. Це дозволить установити початковий рівень розвитку гнучкості та розробити індивідуальну програму і методику занять.

Каланетик – це система вправ яка розрахована на збільшення активності глибоких м'язових груп і складається з 30 вправ які розраховані на годину інтенсивних занять. Заняття складається з чотирьох частин: I - розминка, II - вправи для м'язів живота, III - вправи на розтягування, IV – вправи для живота та ніг. У розминку входять 6 вправ (на м'язи шії, плечового поясу, тулуба та ніг). Друга частина включає 13 вправ (на м'язи тулуба, ніг, сідниць та стегон). Третя частина включає 4 вправи на розтягування м'язів тулуба і ніг. Четверта частина включає 5 вправ (на м'язи живота та ніг). Система вправ каланетик передбачає вимоги до методики виконання вправ. Основна суть – невелика амплітуда рухів з великою кількістю повторень (мінімум – 25, максимум-100 разів).

Китайська система фізичних вправ (ушу) - у перекладі з китайського ушу означає «майстерність воїна». У його зміст включені елементи рукопашного бою, вправи з предметами для нападу і самооборони. Комплекси вправ виконуються індивідуально і групами відповідно до розроблених правил і містять удари ногою, удари рукою, кидки, захоплення, падіння, випади, що рубають і колють. Виконання вправ китайської системи фізичних вправ (ушу) характеризується наступними ознаками: плавністю і заокругленістю рухів; повільним темпом виконання; безперервністю і рівномірністю рухів, що як би переходять одне в інше, відсутністю рухів з максимальною амплітудою; точністю рухів і положень; прямим, в основному вертикальним, положенням тулуба і голови; переміщеннями і позами на злегка зігнутих ногах з безупинним переходом з однієї ноги на іншу; постійною стандартною послідовністю рухів і поз; не напруженістю м'язів; уявним супроводом рухів; супроводом рухів рук поглядом; рівномірним нефорсованим подихом черевного типу (вдих — розкриття, видих — закриття). Особливість комплексів ушу - зосередження уваги на внутрішніх відчуттях, зв'язаних з напругою і розслабленням різних груп м'язів під час рухів, повного відключення від зовнішніх подразників, повсякденних проблем і т.д.

Хатха-йога - гімнастика індійських йогів. Слово «хатха» складається з двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло, зігрівання, порушення; «тха» — Місяць, символ охолодження і гальмування. Таким чином, «хатха» — це єдність і боротьба протилежних початків. Слово «йога» означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. Відповідно до навчання йоги тіло людини — єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за

життєдіяльність. Хвороба, по йозі, — відхилення від стану рівноваги в нормальному функціонуванні органів фізичного тіла і психіки. По представленнях йоги, кожна людина повинна нести відповідальність за своє здоров'я. Бути здоровим — це обов'язок! Причиною хвороб, по йозі, у загальному випадку є порушення законів поведження, невірні кроки в житті і неправильному напрямку думок. За кожен неправильний крок приходиться розплачуватися часто власним здоров'ям. Типовим для гімнастики хатха-йоги є «асани» — канонізовані пози. Назви поз найчастіше зв'язуються з назвами тварин (змія, риба, кобра) чи предметів (плуг, колесо). Ступінь труднощів вправ різна: від відносно простих — типу нахилу вперед — до складних — стійка на голові і передпліччях. Кожній вправі пропонується визначене значення, його виконання зв'язується з впливом на різні системи організму, окремі його частини. Вправи хатха-йоги можна умовно поділити на чотири групи в залежності від спрямованості основних впливів на ті чи інші органи і функції організму: I група – вправи для повного відпочинку; II група – вправи для розвитку пластичності м'язів спини та рухливості хребта; III група – вправи для покращення функції органів черевної порожнини та зміцнення м'язів тулуба; IV група – вправи для покращання функцій головного та спинного мозку, на зміцнення пам'яті, слуху, зору, на розвиток м'язів шиї та плечей.

Безсумнівно, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики додає нового емоційного забарвлення, сприяє підвищенню інтересу до занять гімнастикою. Однак варто підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні замінити програмні заняття базовими видами гімнастики, а тільки доповнювати їх, давати можливість для відновлення і розширення їхнього змісту.

Спортивні - основна задача, удосконалення вміння володіти тілом і рухами, розвиток спритності і тренування вестибулярного апарату. До них відносяться: спортивна гімнастика, х/г, спортивна акробатика, спортивна аеробіка.

У кожному з цих видів можна виділити спортивно-масове направлення і спортивне.

Спортивно-масові види гімнастики.

Задачі: різнобічна фізична підготовка, вміння володіти тілом і рухами.

Засоби: програма Б.

Спортивні види гімнастики.

Задачі: на основі високої різнобічної фізичної підготовки оволодіти складними вправами гімнастичного багатоборства, досягнення високого удосконалення в техніці вправ, показуючи високу спортивну майстерність.

Засоби: програма А, програма Ф і Ж, МФСА

Висновки:

1. Новоутворені види гімнастики, які широко використовуються на сьогоднішній день, дозволяють систематизувати їх у єдину класифікацію видів гімнастики.
2. Сучасні види гімнастики дозволяють задовольнити зростаючі потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають займатися для покращення

свого здоров'я з використанням засобів науково-технічного прогресу та добре зарекомендованих оздоровчих систем.

Характеристика прикладної гімнастики

Прикладні вправи — це вправи, які застосовуються в повсякденному житті, на виробництві, а також у воєнних умовах. Основу прикладних вправ становлять природні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання, подолання перешкод, лазіння і перелізання, перенесення вантажу тощо. Вправи прикладної гімнастики використовуються на кожному занятті з будь-яким контингентом. Вони є також добрим засобом для всебічної фізичної підготовки.

Прикладні види гімнастики мають допоміжне значення для розв'язання завдань, характер яких залежить від контингенту учнів, профілю їх професії, вибраного виду спорту, характеру захворювань тощо.

Гімнастика на виробництві, її завданням є створення сприятливих умов для активного відпочинку, зняття почуття втоми, створення доброго настрою, підвищення працездатності. Гімнастика на виробництві входить у режим робочого дня. Існує дві основні форми виробничої гімнастики, що відрізняються одна від одної завданням і часом проведення в режимі дня. Перша з них проводиться до початку роботи і називається ввідною гімнастикою, її завдання: сприяти швидшому входженню організму в ритм виробничої діяльності, створити позитивний емоційний настрій. До другої форми належить так звана фізкультурна пауза, завданням якої є активний відпочинок, зняття втоми і поновлення високого рівня працездатності. Проводять фізкультурні паузи в середині робочого дня один або два рази. Основним змістом виробничої гімнастики є комплекси фізичних вправ (7—10 вправ), які складає методист виробничої гігієни, урахувавши специфіку виробництва.

Професійно-прикладна гімнастика спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних навичок і вмінь, які потрібні для сучасного виробництва, характер і специфіку якого має відображати. Це, наприклад, гімнастика монтажників-висотників, пожежників, водолазів, пілотів, космонавтів тощо.

Спортивно-прикладна гімнастика має своїм завданням розвиток і вдосконалення якостей та здібностей, потрібних для досягнення високої спортивної майстерності у вибраному виді спорту. Ця гімнастика проводиться головним чином в індивідуальній формі. Її змістом є різноманітні фізичні вправи, які використовуються для поглибленого розвитку і вдосконалення рухових якостей (сили, гнучкості, спритності, швидкості й витривалості), розв'язання завдань технічної і морально-вольової підготовки, урахування специфіку вибраного виду спорту. Існують такі види спортивно-прикладної гімнастики: гімнастика боксера, гімнастика стрибун у воду, гімнастика фігуриста та ін.

Військово-прикладна гімнастика застосовується залежно від специфіки військових професій. Щоб оволодіти сучасною військовою технікою і тактикою, воїни Української Армії повинні бути всебічно фізично підготовленими, набути спеціальних навичок і вмінь, навчитися швидко

орієнтуватись у складних умовах. Військово-прикладна гімнастика використовується в системі допризовної підготовки, а також у військових училищах, у військових частинах і на флоті. Проводиться вона головним чином на місцевості в умовах, максимально наближених до воєнної обстановки, а також у спеціально обладнаних городках, залах, камерах тощо.

Лікувальна гімнастика використовується для поновлення втраченої працездатності і зміцнення здоров'я. Зміст її визначається характером захворювання. Лікувальна гімнастика є ефективним засобом поновлення функцій рухового апарату і виправлення вад постави, лікування серцево-судинних захворювань тощо. Проводиться вона в лікувальних закладах, школах, вищих навчальних та інших закладах.

Задачі прикладної гімнастики

Основні задачі прикладної гімнастики:

1. Зміцнення здоров'я і забезпечення правильного фізичного розвитку.
2. Удосконалення природних рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, рівноваги.
3. Розвиток основних рухових якостей — сили, швидкості, спритності, гнучкості і витривалості.
4. Формування і закріплення навичок правильної постави.
5. Набуття певних знань з фізичної культури і прищеплення гігієнічних навичок, яких треба додержуватись під час занять фізичними вправами.
6. Забезпечення взаємозв'язку фізичного і військово-патріотичного виховання.
7. Виховання сміливості і рішучості, наполегливості і цілеспрямованості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товарищкості.
8. Прищеплення учням інтересу до фізичної культури, залучення їх до систематичних занять у спортивних гуртках, секціях тощо.

Перелічені завдання розв'язуються за допомогою численних засобів, що становлять зміст шкільних програм з фізичної культури, програм з фізичного виховання вузів різного рівня акредитації.

Засоби прикладної гімнастики

До прикладних вправ входять ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелазіння, вправи в метанні і ловінні, підніманні і перенесенні вантажу, переповзанні, доланні перешкод і прості стрибки. Їхній прикладний характер полягає у тім, що всі вони можуть найти своє застосування у повсякденного життя, у спортивній, професійній і військовій діяльності. З їхньою допомогою можна розвивати силу, швидкість, витривалість, спритність, координацію рухів, увагу, рухову пам'ять, волю тощо. Простота устаткування, можливість виконувати прикладні вправи в природних умовах з використанням особливостей рельєфу місцевості ставить їх на одне з ведучих місць у загальній системі засобів фізичного виховання.

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

проведення практичних занять з гімнастики широко застосовують наступні види ходьби:

а) звичайний (похідний) і стройовий крок; б) на носках, п'ятах, в) перекатом з п'яти на носок і навпаки; г) приставними кроками; д) у присіді, напівприсіді, високим кроком; е) випадами. Дуже важливо з перших занять навчити тих хто займається правильно й ошадливо ходити звичайним кроком, без вертикальних і бічних коливань. Ходьба на ледь зігнутих ногах усуває вертикальні коливання, а гарний повний вільний мах руками від плеча зменшує бічні коливання під час ходьби.

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

Вправи в рівновазі мають велике прикладне значення. З необхідністю зберігати рівновагу людина постійно зіштовхується в повсякденному житті. Утримання рівноваги здійснюється рефлексивно за рахунок погодженої роботи сенсорних систем. Їхні функціональні можливості можуть бути розвинуті за допомогою спеціальних вправ у рівновазі, які виконуються на місці й у русі. До вправ на місці відносяться: усі види стійок від звичайної на двох ногах до самої незвичайної на одному коліні; повороти, нахили, присідання з різними положеннями рук і голови, з відкритими чи закритими очима; переходи з високого положення в більш низьке, у положення лежачи і навпаки. До вправ у русі відносяться: усі різновиди кроку і бігу, танцювальних кроків з різними рухами руками, головою і тулубом, із зупинками, поворотами, нахилами, долаттям перешкод, підкиданням і ловінням тощо. Як перешкоди можуть служити різні умовні позначки, набивні м'ячі, обручі, гімнастичні палки, булави, скакалки тощо. Способами долаття перешкод можуть бути перекрокування, перестрибування, переповзання і пролізання.

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

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

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

Усім вправам у рівновазі навчають на підлозі, застосовуючи цілісний метод, а потім на підвищеній і обмеженій за шириною опорі. Ускладнення вправ досягається шляхом зміни ширини, площі опори і висоти снаряда, швидкості виконання, включення додаткових завдань під час пересування.

Вправи в лазінні це своєрідні пересування на гімнастичному снаряді в простих чи змішаних висах і упорах. Вони є ефективним засобом для розвитку сили м'язів рук і плечового пояса, витривалості до м'язових зусиль, спритності і координації рухів; з їх допомогою виховують сміливість, наполегливість, дисциплінованість тощо. Для лазіння можна використовувати практично усі гімнастичні снаряди, але найбільш зручними є гімнастична стінка, лава, палка, канат, сходи з мотузки.

Лазіння на одних руках (простий вис) найбільш важка вправа. Особливо важко виконувати лазіння у простому висі на вертикальному канаті, або палці. Вище вказані лазіння значно погіршують подих унаслідок сильного стягування пліч уперед, фіксованої грудної клітки, розтягування і напруги м'язів черевного пресу.

Вправи у лазінні класифікують наступним чином:

а) лазіння в змішаних чи висах упорах; б) лазіння в простих висах, або упорах; в) лазіння із зупинками (зав'язування на канаті); г) лазіння з вантажем, або партнером на плечах, групове лазіння; д) перелізання. Лазіння виконується у вертикальному, горизонтальному і похилому напрямках.

На гімнастичній стінці лазіння можна виконувати однойменним і різнойменним способами, одночасними і почерговими перехопленнями і переступаннями, стрибками, з поворотами, спиною й обличчям до стінки, з використанням розмахування тілом у сторони для виконання перехоплень руками.

На гімнастичній лаві лазіння виконується в присіді, в упорі присівши, в упорі стоячи зігнувши, в упорі стоячи на колінах, з опорою на передпліччя, в упорі лежачи, у положенні лежачи, у положенні лежачи спиною. Ускладнення лазіння досягається за рахунок зміни напрямку пересування і кута нахилу лави. На канаті (палці) лазіння виконують у два, або три прийоми.

Лазіння в три прийоми починається з вису стоячи хватом прямими руками вище над головою. Перший прийом: згинаючи ноги вперед, захопити ними канат і прийти у вис присівши. Другий прийом: розгинаючи ноги і підтягуючись на руках, прийти у вис стоячи на зігнутих руках. Третій прийом: почергово перехопити руки, прийти у вис стоячи.

Лазіння в два прийоми починається з вису стоячи хватом прямою рукою над головою, іншої — зігнутої на рівні підборіддя, або грудей. Перший прийом: згинаючи ноги, захопити ними канат і прийти у вис присівши. Другий прийом: розгинаючи ноги і підтягуючись на прямій руці, одночасно перехопити зігнуту руку якнайвище. В обох видах лазіння, опускання (злізання) виконуються в зворотньому порядку. Вивчати обидва способи рекомендується з оволодіння технікою захоплення каната (палки) ногами. Для навчання захопленню використовують гімнастичну палку, або яке-небудь підвищення (кінь, козел для стрибків), поставлене біля висячого каната: сидячи на підвищенні, ті що займаються захоплюють канат, або палку ногами. Існують три способи захоплення: а) зовнішнє захоплення — канат, зажимається підйомом однієї стопи і п'ятою іншої; б) захоплення петлею — канат розташовують зовні однієї

ноги, підйомом іншої притискають до підошви (іноді цей спосіб називають наступанням); в) захоплення внутрішніми зводами ступні.

Техніку лазіння у три і два прийоми рекомендується вивчати на гімнастичній або стінці на комбінованому снаряді: руками тримаються за канат, а ногами спираються на стінку.

Лазінні в простому висі можна виконувати на канаті, або палці, підвішеному за обидва кінці горизонтально, або похило. У лазінні на одних руках перехоплення виконуються зігнутими руками. У лазінні по канаті з зупинками існують три способи зав'язування: стоячи, петлею і вісімкою.

Зав'язування стоячи: на висоті 2 — 3 м зависнути на прямих руках, розташувати канат з якої-небудь сторони, звичайно з боку руки, що виконує захоплення каната вище. Після цього круговим рухом ноги вперед і назовні охопити канат навколо її і щільно пригорнути до ступні підйомом іншої ноги, перехопити однойменну руку в хват на рівні поясу і завести канат за іншу руку; можна відпустити канат і дати відпочинок рукам.

Зав'язування петлею, повиснувши на прямих руках, підняти ноги вперед і, затиснувши канат стегнами, опустити одну руку і взяти нею канат унизу, з'єднавши його з канатом на рівні підборіддя, відпустити іншу руку для відпочинку. Можна виконувати зав'язування петлею, провівши канат під обидві ноги.

Зав'язування вісімкою: повиснувши на прямих руках, підняти ноги вперед і затиснути ними канат, звільнивши одну руку, узяти нею канат знизу і, перекинувши його через стегно, опустити вниз, перехопити руки і взяти канат знизу іншою рукою, перекинути його через стегно іншої ноги й опустити вниз між ногами. Сидячи в петлях на стегнах, одну руку можна опустити. Способи зав'язування вивчають цілісним методом, як підвідні вправи застосовують зав'язування у висі, стоячи у висі на підвищенні.

Лазіння з вантажем або партнером проводиться з групами учнів, що мають добру фізичну підготовленість. Цей вид лазіння застосовується на гімнастичній стінці, канаті, палці і драбині у вертикальному і похилому положеннях. Лазіння поєднується з перенесенням вантажу (або партнера) і з перелізанням. Як вантаж можуть бути використані будь-які предмети, покладені в наплічник. При перенесенні партнера (на похилому снаряді) партнер сидить на спині або на плечах, обхопивши спину носками ніг. Обоє тримаються руками за снаряд: канат, палицю, або стінку, драбину, причому верхній ледь підтягується на руках, полегшуючи роботу нижньому. Одночасність виконання прийомів лазіння досягається командами нижнього партнера

Вправи в перелізання та подолання перешкод широко застосовуються з усіма віковими групами. Долати перешкоди можна різними способами: стрибками, перелізанням, підлізанням і пролізанням. Усі вони з успіхом застосовуються при проведенні рухливих ігор і естафет. Стрибками долають невисокі перешкоди. Підлізають під гімнастичні снаряди: кінь, козел для стрибків, під гімнастичну лаву підняту над підлогою, тощо. Пролізання виконують у обруч, між рейками гімнастичних сходів, поставленої горизонтально або похило лави. Перелізання виконується у висі, з вису в упор тощо.

Перелізання через перешкоду висотою 1,5—3 м у вигляді тину

Існує кілька способів подолання таких перешкод а) наступанням — учні з розбігу, відштовхнувшись однією ногою, іншою стають на перешкоду і зістрибують на протилежну сторону; б) опорою на груди — навалившись тілом на перешкоду і тримаючись руками, однієї за верхній край, іншою як можна нижче на іншій стороні перешкоди, ноги і тіло перекидають на протилежну сторону перешкоди; в) зацепом — взявшись руками за верхній край перешкоди, зачепитися ногою, вийти в упор і зіскочити на іншу сторону; г) силоміць — підтягуючись на руках якомога вище, ривком поставити одну руку в упор, потім іншу, вийти в упор і зіскочити на іншу сторону; д) з допомогою — за допомогою партнера дістати верхній край перешкоди, далі застосовувати кожної з перерахованих вище способів, крім наступання.

Вправи в метанні і ловінні сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, координації рухів, окоміру й інших рухових здібностей. Метання предмету значно легше за координацією, ніж ловіння. При ловінні в короткий момент часу необхідно визначити напрямок і швидкість предмету, що летить, його обсяг і масу, особливості польоту і в залежності від цього вибрати спосіб.

Велике значення вправам у метанні і ловінні додавав П.Ф.Лесгафт. Він створив «школу м'яча», у якій розташував вправи в такий спосіб:

1. Кинути м'яч у підлогу і піймати;
2. Кинути м'яч нагору і піймати;
3. Кинути м'яч нагору, дати упасти на підлогу і піймати;
4. Кинути м'яч у стіну, дати упасти на підлогу і піймати;
5. Кинути м'яч у стіну і піймати його, не давши упасти на підлогу;
6. Кинути м'яч під кутом у підлогу, дати йому вдаритися в стіну, відскочити, упасти на підлогу, після чого піймати його;
7. Те ж, але піймати м'яч, не даючи йому упасти на підлогу;
8. Встати спиною впритул до стіни, кинути м'яч у стіну над головою, дати йому вдаритися об підлогу і потім піймати його;
9. Те ж, але піймати м'яч, не даючи йому упасти на підлогу;
10. Стоячи спиною до стіни (на невеликій відстані) кинути м'яч нагору в стіну, дати йому упасти на підлогу і з поворотом навкруги до стіни піймати м'яч, коли він відскочить від підлоги;
11. Те ж, але не даючи йому упасти на підлогу;
12. Піймати правою рукою м'яч, кинутий під ліву руку, що спирається об стіну;
13. Те ж лівою рукою під праву;
14. Піймати м'яч, кинутий з-під ноги, що спирається об стіну;
15. Те ж, але нога піднята без опори.

Дані вправи можна ускладнити, змінюючи умови ловіння, використовуючи додаткові рухи тілом або руками, виконуючи вправи вдвох, змінюючи темп тощо. Вправи в метанні і ловінні класифікують на метання на дальність, метання у ціль і у предмети що рухаються, підкидання і ловіння, перекидання, жонглювання. На дальність на уроках гімнастики кидання використовують дуже рідко, тому що це вид легкої атлетики.

Метання у ціль застосовується частіше, особливо в молодших класах. За ціль як правило використовують набивні м'ячі, булави, кеглі, обручі, різні мішені, намальовані на стінах або спеціальних щитах.

Велике прикладне значення мають **метання у предмети що рухаються або, які раптово з'являються у цілі**. Для цього можна використати два щити, за яких могли б розташуватися учні. Вони перекочують, перекидають або виставляють на час предмети для метання в ціль. Інші учні малими м'ячами намагаються у них потрапити. Ускладнення відбувається за рахунок швидкості пересування предметів, що з'являються, їхніх розмірів і тривалості їхнього перебування в поле зору тих що займаються.

Підкидання і ловіння виконуються з м'ячами (малими, середніми, великими, набивними), гімнастичними палицями, обручами тощо. Найбільш характерними вправами в підкиданні і ловінні м'ячів є кидки знизу, через голову, від грудей, під рукою, під ногою, від плеча, через спину однієї і двома руками, через голову, стоячи спиною до напрямку метання, між ногами нахилом уперед, затиснувши м'яч ступнями ніг у різних вихідних положеннях тощо. Підкидання і ловіння гімнастичних палиць і обручів можна виконувати однієї і двома руками, різними хватами, у різних площинах, з обертанням і без обертання.

Перекидання і ловіння виконуються малими і великими гумовими м'ячами, набивними м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками тощо. Перекидання можна робити двома руками й однією, ногами, затискаючи м'яч між ступнями, у положенні лежачи і сидячи.

Жонгливання — найбільш важкий вид метання і ловіння. Воно здійснюється індивідуально і з партнером двома і більше з використанням різних предметів.

Навчати метанню і ловінню потрібно як правою, так і лівою руками. Ускладнювати вправи можна шляхом: а) зміни маси предмету, форми предметів; б) збільшення кількості одночасно кинутих предметів; в) метання і ловіння однією рукою г) зміни вихідних положень (сидячи, лежачи тощо); д) поєднання метання і ловіння з іншими діями, рухами руками, ногами, перекидами, вправами в рівновазі.

Вправи у підніманні і перенесенні вантажу виконуються з предметами або із самими тими що займаються. За допомогою цих вправ розвивають силу, витривалість, координацію рухів, спритність, кмітливість, уміння ошадливо витратити свої сили, відчуття колективізму.

Як приклад застосовуються наступні вправи:

1. Передача набивних м'ячів: а) у шерензі, приймаючи мяч і передаючи його далі; б) у колоні, передаючи м'яч збоку, або над головою, під ногами в стійці ноги нарізно.

2. Перенесення набивних м'ячів: а) у руках перед собою; б) збоку, утримуючи м'яч однією рукою; в) над головою і на голові.

3. Перенесення гімнастичних снарядів.

Перенесення одного партнера двома та один одного

Способами перенесення:

1. Перенесення сидячого на руках: двоє стають поруч обличчям до напрямку руху, беруться за зап'ястя найближчих рук. Третій сідає на зчеплені руки і тримається за шиї, або плечі партнерів.
2. Перенесення сидячого на руках з опорою спиною («у кріслі»): Двоє встають на одне коліно і з'єднують за зап'ястя руки, а найближчі руки кладуть один одному на плечі. Третій сідає на зчеплені партнерами руки, спиною спирається на руки, покладені на плечі, а своїми руками тримається за шиї тих що переносять.
3. Перенесення з підтримкою під руки і коліна: ті що переносять, беруть третього один під руки, інший під коліна.
4. Перенесення сидячого на взаємно зчеплених руках ті що переносять встають обличчям один до одного і, взявшись однією рукою зап'ястя інший хватом зверху, вільною рукою беруться хватом зверху за вільне зап'ястя партнера.

Перенесення один одного може здійснюватися такими способами:

1. *Перенесення сидячого верхи на спині:* того кого переносять стає за спиною, обхоплює першого за плечі, той що переносить ледь присідаючи і нахилиючись, обхоплює ноги «потерпілого» вище колін (під стегна) і, випрямляючись, починає рух.

2. *Перенесення на плечах:* перший стає у стійку ноги нарізно спиною до другого, той що переносить стає на одне коліно, нахилиється і саджає першого на плечі. «Потерпілий» обхоплює носками ніг спину тримається руками за голову того що переносить, котрий піднімається з коліна і починає рух.

3. *Перенесення з підтримкою двома руками:* перший лежить на спині, той що переносить стає на одне коліно або присідає, підсуваючи одну руку під спину, іншу під коліна першого, котрий обхоплює другого за шию. Той що переносить встає і починає рух (мал. 160).

4. *Перенесення з підтримкою однією рукою:* перший лежить обличчям униз, а другий стоячи боком до нього, нахилиється, піднімає його, обхоплюючи однією рукою під живіт, і починає рух, притискаючи першого до себе.

5. *Перенесення лежачого на одному плечі:* той що переносить бере за праве зап'ястя лівою рукою першого, а правою рукою обхоплює його ноги під колінами. Другий нахилиючись кладе першого животом на своє праве плече, випрямляється і захоплює правою рукою праве зап'ястя першого, звільняючи ліву руку.

Вправи в підніманні і перенесенні вантажу важкі для виконання, тому варто уважно відноситися до підбору ваги умовного вантажу, зміні швидкості пересування і відстані. У якості підготовчих можна пропонувати вправи з набивними м'ячами збільшеної ваги. Переносючи вантаж збоку, необхідно чергувати сторони, щоб не скривити хребет. Перенесення оптимальної ваги є корисною вправою для формування правильної постави, а перенесення вантажу збоку і на плечі можуть служити вправою, що коригує, або для виправлення дефектів у поставі.

Вправи у переповзанні служать одним із засобів для розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості. Основними вправами у переповзанні є: а) переповзання в упорі стоячи зігнувши ноги нарізно (опора на кисті та ступні ніг); б) переповзання в упорі стоячи на колінах (опора на кисті рук, коліна, гомілки і ступні ніг); в) переповзання в упорі стоячи на колінах з опорою на передпліччя г) переповзання на боці (опора на передпліччя і кисть іншої руки, однойменна нога спирається стегном, гомілкою і ступнею, що лежать на підлозі, інша зігнута, спирається ступнею, коліно розвернуте догори); д) переповзання по-пластунски (лежачи на грудях, опора на розведені ноги нарізно, одна пряма, інша зігнута, і кисті і передпліччя зігнутих рук, лікті в сторони); е) переповзання по-пластунски за допомогою обох рук і однієї ноги або однієї руки й обох ніг; ж) переповзання з партнером на спині. При цьому партнер надає посильну допомогу; з) переповзання з вантажем. Вправи в переповзанні розучують на матах, або акробатичній доріжці. Ці вправи доцільно включати у смуги перешкод і в рухливі ігри у вигляді естафет.

Прості стрибки. До них відносяться стрибки на місці, у висоту, у довжину, у глибину, з підкидного містка, у «вікно», через коротку і довгу скакалку. Кожний з них може мати розбіг, поштовх однієї чи обома ногами, фазу польоту і приземлення.

Стрибки на місці виконуються на одній або обох ногах. Стрибки ускладнювати можна за рахунок різних рухів іншими ланками тіла, поворотами, висотою, темпом і кількістю підскоків.

Стрибки у висоту виконуються на місці, із прямого і косоного розбігу, поштовхом однієї й обома ногами від підлоги, звичайного та пружинного містка. Довжина розбігу залежить від характеру стрибка й індивідуальних особливостей тих що займаються.

Стрибки в довжину виконуються з місця і з розбігу, поштовхом однієї й обох ніг, від підлоги, твердого і підкидного містка, ускладнюються поворотами, рухами рук, вказування місця приземлення довжини стрибка (у повну силу, у півсили тощо). Різновидом стрибків є стрибки які виконуються з розбігу через перешкоди різної висоти.

Для стрибків у глибину використовують гімнастичний кінь, стінку, колоду, козел, кінь, похилу і горизонтальну стінку, гірку матів та інші снаряди і пристосування. Стрибки виконуються з присіду, з різних видів стійок та інших вихідних положень, поштовхом однієї й обома ногами, зігнувши ноги, прогнувшись і зігнувшись, ноги разом і ноги нарізно, з кидком і ловінням м'яча, із приземленням у задану площину. Ускладнення стрибків досягається за рахунок збільшення висоти снаряду, виконання переворотів, рухів руками у фазі польоту, обмеження місця та площі приземлення. Стрибки в глибину підбираються в залежності від розв'язуваної педагогічної задачі. В усіх варіантах їхнього проведення забезпечується точне і безпечне приземлення. Складність стрибка повинна відповідати рівню підготовленості тих що займаються.

Стрибки з підкидного (пружинного) містка виконуються з місця і з розбігу. З їхньою допомогою може відпрацьовуватися фаза (поза) польоту і приземлення.

Вони виконуються з різними положеннями і рухами рук, ніг і голови, з поворотами і найпростішими акробатичними вправами.

Стрибки у «вікно» виконуються у простір, обмежений з боків стійками, а зверху і знизу мотузками, розташованими на різній висоті. «Вікно» може встановлюватися на різній відстані від місця відштовхування. Способами виконання можуть бути: зігнувши ноги, зігнувши, перекидом тощо вперед. Складність стрибка підвищується за рахунок зменшення відстані між мотузками і стійками — «вікна» — і зміни способів приземлення. Стрибки через коротку і довгу скакалку — пробігання, перекрокування, стрибки групою з почерговим вбіганням і вибіганням тощо.

Значення змагань та їх характеристика

Однією з форм фізичного виховання є спортивні змагання. За допомогою цієї форми розв'язується цілий ряд освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Змагання наповнюють заняття з гімнастики цікавістю й привабливістю.

Спортивні змагання є зручною і об'єктивною формою контролю навчально-тренувальної роботи гімнастів за певний проміжок часу. Педагогічне значення змагань з гімнастики полягає у тому, що вони привчають тих, хто займається цим видом спорту до застосування набутих в процесі занять рухових умінь та навичок в умовах спортивної боротьби і максимального напруження усіх сил.

Постійні спілкування і взаємозв'язки у змаганнях гімнастів і тренерів сприяють подальшому удосконаленню техніки виконання складних гімнастичних вправ.

Спортивні змагання є дієвим засобом виховання мужності, наполегливості, витримки, сміливості і рішучості, волі до перемоги, високого почуття патріотизму, працьовитості. У цьому і полягають виховні завдання, що стоять перед змаганнями.

Гімнастичні змагання сприяють розвиткові і популяризації гімнастики. Гарне видовище, при наявності глядачів, є ефективним засобом агітації та залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Змагання ефективний засіб наочної агітації. Добре організовані і святково проведені змагання надовго залишається у пам'яті учасників та глядачів

Характеристика змагань.

У практиці зустрічаються різноманітні типи змагань з гімнастики, що як правило визначаються поставленою перед ними метою:

- ❖ навчальні за спрямованістю, щоб учасники набували досвід участі у змаганнях, (для підведення підсумків навчально-тренувальної роботи як кожного гімнаста, так і колективу в цілому);
- ❖ класифікаційні, що проводяться для виконання спортивного розряду;
- ❖ відбіркові, де виявляються найсильніші для комплектування збірних команд;
- ❖ кубкові, для виявлення володаря кубка поміж найкращих гімнастів;
- ❖ матчеві, які проводяться для обміну досвідом;

- ❖ масові (за полегшеною програмою категорії “В”, які проводяться з метою розвитку масової гімнастики.

За формою заліку змагання бувають:

- a) особисті;
- b) командні;
- c) особисто – командні;
- d) колективні.

У цих змаганнях переможці визначаються в залежності від назви змагань.

За масштабом і представництвом змагання можуть бути:

- a) Територіальні (районні, міські, обласні)
- b) Відомчі (“Динамо”, “Гарт”, тощо)

Змістом змагань з гімнастики є обов’язково вправи Єдиної класифікаційної програми, а також довільні вправи, які складаються самими гімнастами з урахуванням складності композицій, визначених правилами змагань. Обов’язкова програма складається з найпоширеніших вправ, тому вона спрямовує навчально-тренувальну роботу гімнастів в усій країні. Довільна програма сприяє подальшому розвитку творчої думки у пошуках нових, складних та оригінальних вправ.

У гімнастиці в основному змагаються у багатоборстві до якого входять: у чоловіків – 6 видів (вільні вправи, махи на коні, перекладина, бруси, кільця, опорні стрибки); у жінок – 4 види (вільні вправи, різновисокі бруси, колода, опорні стрибки). Суддівство в гімнастиці є суб’єктивним. Судді оцінюють якість виконаних вправ, а кожен суддя має свої уявлення про ідеальне виконання тої чи іншої вправи. Тому судді можуть давати різні оцінки. З цього випливає, що судді повинні глибоко знати техніку суддівства, таблиці розцінки гімнастичних елементів, шкали зниження оцінки за допущені помилки.

Положення про змагання і програма.

Положення про змагання, про змагання, яке затверджує організація, що їх проводить, є керівним документом, за яким планується підготовка учасників й посадових осіб. Воно розробляється організацією у відповідності з календарем спортивних заходів й розсилається колективам, які повинні брати участь у змаганнях не пізніше як за три місяці до початку змагань. В положенні необхідно зазначити:

- ✓ Мету та завдання;
- ✓ Місце і час проведення;
- ✓ Керівництво змаганнями;
- ✓ Програма;
- ✓ Допуск учасників і визначення переможців;
- ✓ Нагородження переможців;
- ✓ Умови прийому учасників;
- ✓ Терміни подачі попередніх та остаточних заявок.

Програма змагань визначає його зміст. Нею може бути Єдина класифікаційна програма з гімнастики, затверджена федерацією гімнастики, довільна програма, яку складає кожен гімнаст у відповідності з вимогами

правил змагань, або спеціально розроблена програма для масових змагань. Змагання за полегшеною програмою категорії “В” приваблюють багато учасників і можуть бути частиною будь якого свята. До змагань з найпростішою програмою належать також змагання з гімнастичних норм, масові заочні змагання з гімнастики.

Підготовка та проведення змагань з гімнастики.

До змагань проводиться велика підготовча робота, від своєчасності та якості якої значною мірою залежить їх успішне проведення. Всю цю роботу можна поділити на три етапи.

Етапи підготовки змагань з гімнастики:

1. На першому етапі визначаються терміни змагань, місце проведення і затверджується положення про них, а також призначається і затверджується головна суддівська колегія (або головний суддя розробляє план підготовки до змагань). У плані передбачається:

1. Питання забезпечення (підготовка місця й інвентарю, зустріч учасників і глядачів, обслуговуючий персонал;

2. План проведення змагань, програма – календар змагань по днях, й графік змагань.

2. На другому етапі уточнюється графік змагань; повністю комплектується склад суддівської колегії; належним чином готується місце для проведення змагань; подається попередня інформація про змагання та інші види роботи.

Найбільш складна робота – підготовка місця змагань та забезпечення їх якісним інвентарем. При виборі приміщення слід передбачати найбільш зручне розташування гімнастичних приладів й розміщення глядачів. Потрібна також кімната для суддів та секретаріату, душові, роздягальні, місце для лікаря. Вся підготовча робота проводиться головною суддівською колегією або відповідальною особою за той чи інший розділ роботи. Сюди входить:

- ❖ Складання схеми розміщення приладів і затвердження відповідальної особи (коменданта змагань);

- ❖ Визначення складу команд (за попередніми заявками);

- ❖ Бажано домогтися, щоб кількість команд в одному потоці не перевищувала кількості видів програми змагань, а у складі однієї команди по можливості були б учасники, які виступатимуть за однією програмою;

- ❖ Провести жеребкування;

- ❖ Визначити склади суддівських бригад за видами програми;

- ❖ Підготувати протоколи, інформаційні таблиці.

3. На третьому етапі підготовки проводиться засідання головної суддівської колегії з представниками колективів, які беруть участь у змаганнях, перевіряється надійність приладів й інвентарю, проводиться апробування приладів учасниками й пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність усіх відповідальних осіб зайнятих у проведенні змагань.

Підсумки результатів змагань.

Для більш швидкого проведення підсумків важлива чітка робота головного секретаря. У процесі змагань він перевіряє правильність виведення середнього й кінцевого балів у кожному протоколі, а після цього, додаючи його до результатів попереднього виду, отримує суму балів з урахуванням щойно проведених змагань на виді багатоборства. Якщо змагання відбуваються протягом декількох змін, то необхідно врахувати найкращі результати попередніх змін.

Нагородження переможців.

Нагороджувати переможців треба до закриття змагань. Однак, при складних підрахунках коли немає можливості підвести підсумки за короткий проміжок часу, нагородження проводиться, присвячений підсумкам змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим, цікавим як для учасників, так і для глядачів.

Парад закриття змагань.

Команди розміщуються починаючи з правого флангу відносно зайнятих місць на даних змаганнях. Оголошуються підсумки змагань та проводиться нагородження команд переможців. Після того як опускають прапор змагань усі учасники змагань урочистим маршем залишають місце змагань.

Складання звіту про змагання.

Після закінчення змагань головний суддя і головний секретар складають звіт в якому повинно бути:

- ❖ Назва і програма змагань, місце й час проведення;
- ❖ Результати командної та особистої першості, а також дані про учасників які виконали або підтвердили розрядні норми;
- ❖ Склад суддівських бригад за видами багатоборства і оцінки їх роботи;
- ❖ Окремі недоліки змагань, пропозиції на майбутнє.

Підсумкові протоколи які підписує головний суддя змагань і головний секретар, повинні бути роздані представникам команд, які брали участь у змаганнях, після закінчення змагань, не пізніше ніж через 30 – 40 хв. на низових змаганнях, або на наступний день на великих змаганнях.

Характерні риси та особливості масових змагань з гімнастики.

При підготовці і проведенні масових змагань з гімнастики важливо мати на увазі їх значну пропускну здатність, а це, як показує досвід шкільних змагань, змагань з виробничої гімнастики та ін., передбачає зовсім інший підхід до їх організації.

Масові змагання з гімнастики найбільш популярні серед школярів. Їх можна проводити одночасно у 3 – 4 х. потоках і більше. Для виконання вільних вправ, зарядки або виробничої гімнастики необхідно розмістити на майданчику всю команду. У найбільш зручному для спостереження за виконавцями місці знаходяться судді, які оцінюють якість виконання вправ.

Закінчивши вправу команда приймає стійку “вільно”, у цей час судді показують оцінки, а секретарі заносять ці оцінки до загального протоколу. При такій організації команда втрачає на цьому виді лише 3 – 4 хв. Таким чином, за

час, який відводиться на вид, можуть пройти 4 – 5 команд (тобто усі команди даної зміни).

В залежності від розмірів залу або майданчика, сектора стадіону, шкільного подвір'я тощо види програми змагань (снаряди) для того чи іншого потоку можна розмістити секторами (променями) або по колу.

Для керівництва масовим змаганням потрібно мати гонг, за сигналом якого всі команди готуються до переходу, а з початком музичного супроводу відразу переходять до наступного виду згідно графіка. При такій організації масових змагань велика відповідальність лягає на капітанів кожної команди, викладача, вчителя. Вони повинні організувати учасників і забезпечити своєчасний від одного виду змагань до іншого.

Масові змагання з гімнастики можуть проводитись у колективах виробництв, установ. За останні роки досить широке розповсюдження отримали огляди – конкурси на краще виконання комплексів виробничої гімнастики в осередках підприємств (між цехами, заводами, окремими профспілками тощо).

Наприкінці змагань секретаріат підраховує результати кожного учасника і команди в цілому, а головна суддівська колегія (частіше за все головний суддя) нагороджує учасників, які отримали встановлену суму балів або найвищі результати. Крім цього, в кінці змагань визначаються кращі спортсмени (в особистій першості) та команди, які нагороджуються як переможці.

ПРАВА І ОБОВ'ЯЗКИ СУДДІВ І УЧАСНИКІВ ЗМАГАНЬ

До складу суддівської колегії входять: головний суддя, його заступники, головний секретар і секретарі, старші судді (арбітри), судді, суддя при учасниках, суддя-інформатор, суддя-хронометрист, оглядова комісія, лікар і комендант. Керують роботою суддівської колегії головний суддя і його заступники. Головну суддівську колегію призначає відповідна президія колегії суддів. Під час проведення змагань гімнасток суддями мають бути жінки, а змагання гімнастів обслуговують судді-чоловіки.

Правилами змагань для суддів передбачено єдину форму: чорний костюм, біла сорочка (у жінок біла блузка) і чорне взуття. Склад суддівської колегії за кількістю і кваліфікацією залежить від масштабу змагань і рівня спортивно-технічної підготовленості гімнастів. Наприклад, у змаганнях майстрів спорту головний суддя має бути не нижче республіканської категорії.

Головний суддя очолює суддівську колегію і відповідає за підготовку та проведення змагань у відповідності з правилами і Положенням. Він повинен:

- а) перевіряти готовність місця для змагання;
- б) провести інструктаж суддів перед початком змагань;
- в) стежити за правильним ходом змагань;
- г) забезпечити широку інформацію про хід змагань;
- д) скласти і здати звіт про змагання в організацію, яка його проводила;
- е) провести після змагань заключну нараду з суддями й оцінити роботу кожного судді;
- ж) дати письмову характеристику кожному судді.

Головний суддя визначає і контролює роботу коменданта змагань і обслуговуючого персоналу, дає дозвіл кореспондентам фотографувати учасників змагань і брати в них інтерв'ю на місцях змагань та ін. Головний суддя наділений великими правами. Він може:

- а) дозволити додаткову спробу, коли щось перешкодило учасникові (незалежно від нього) виконати вправу;
- б) зменшити або збільшити одну з оцінок, якщо розбіжність в оцінках більша від допустимої;
- в) переставляти суддів у ході змагань;
- г) усувати суддів, які допускають грубі помилки;
- д) забороняти або тимчасово припиняти змагання, коли щось заважає нормальному їх проведенню;
- е) звільняти від змагань учасників, представників або тренерів за грубе порушення правил поведінки та ін.

Рішення головного судді остаточні.

Заступники головного судді працюють за його вказівками. Під час відсутності головного судді його функції виконує один із заступників.

Головний секретар керує роботою секретаріату, перевіряє заявки на учасників, готує протоколи змагань, веде облік особистої і командної першості, дає відомості для судді-інформатора, готує матеріали для засідання суддівської колегії, складає звіт про змагання тощо.

Старший суддя (арбітр) керує роботою суддівської бригади певного виду багатоборства, стежить, щоб суддівство відповідало вимогам правил змагань. Він перевіряє, як встановлено прилад, записує оцінки суддів у протокол і виводить остаточний бал. Під час відкритого суддівства старший суддя дає сигнал для показу оцінок. При недопустимій розбіжності в оцінках суддів старший суддя збирає бригаду, щоб з'ясувати причину цього явища. Якщо бригада не дійшла згоди, старший суддя звертається за консультацією до головного судді. Після закінчення змагань старший суддя дає письмову характеристику на кожного суддю своєї бригади.

Судді безпосередньо оцінюють якість виконання вправ гімнастами у відповідності з правилами змагань. Кожний суддя самостійно оцінює роботу гімнаста, враховуючи техніку і клас виконання вправ, а в довільних вправах, крім техніки, ще й трудність та композицію вправ.

Суддя при учасниках шикує учасників, виводить їх на парад або до місць змагань, стежить за їх дисципліною, за пересуванням команд від одного виду змагань до іншого, не допускає до місць змагання учасників і тренерів, одягнених не за формою.

Суддя-інформатор дає широку інформацію про хід змагання, оголошує результати особистої і командної першості, пояснює глядачам окремі пункти правил та положення про змагання, а також подає деякі відомості про окремих гімнастів, з історії гімнастики тощо.

Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді по медичній частині. Він перевіряє наявність медичної документації, провадить лікарські спостереження за учасниками

змагань, стежить за додержанням санітарно-гігієнічних вимог, забезпечує медичну допомогу при травмах, захворюваннях та в інших випадках. Після закінчення змагань лікар подає звіт про медично-санітарне їх обслуговування. Без присутності лікаря змагання починати не можна.

Комендант змагань забезпечує господарсько-технічне обслуговування. Він готує місця до змагань, розставляє прилади, забезпечує оформлення місця змагання лозунгами, плакатами, стежить за тим, щоб біля гімнастичних приладів були магnezія, каніфоль, наждачний папір, рушники, столи, стільці для суддів та ін. Комендант відповідає за підготовку допоміжних приміщень: роздягалень, душових, кімнат для суддів і секретаріату тощо. Для обслуговування змагань виділяють бригаду робітників, яка працює під керівництвом коменданта.

Кожний учасник змагань згідно з правил має право на опробування приладу протягом 30—40 сек, звернутися до старшого судді через капітана команди або тренера, а в головну суддівську колегію — через представника.

Учасник змагання може виступати по своєму розряду або на розряд вище, а також користуватися своїми накладками, магnezією, каніфоллю тощо. Учасник, який не підтвердив присудженого розряду протягом двох років, виступає на розряд нижче. Учасник повинен суворо додержуватися всіх пунктів і вимог правил змагань, бути за 30 хв готовим до змагань, одягнутим і взутим у відповідну гімнастичну форму, мати емблему свого колективу (номер, якщо цього вимагає положення). Спортсмен, який увійшов у фінальну шістку в окремому виді багатоборства, обов'язково повинен виступити. Звільнити його може лише головна суддівська колегія.

Капітаном команди вибирають одного з членів цієї команди самі учасники на загальних зборах гімнастів. Він повинен користуватися авторитетом серед своїх товаришів і бути прикладом для них у поведінці, у ставленні до тренувань і змагань. Бажано, щоб він мав найвищі спортивні досягнення, був скромним і принциповим. На змаганнях капітан стежить за дисципліною в команді і в разі потреби звертається до старшого судді, керує порядком під час опробування приладу і під час змагань.

Представник є керівником команди і відповідає за неї. Він має право звертатися з усіх питань, що стосуються змагань, до головної суддівської колегії, подавати протест, якщо допущено якісь порушення правил. Він повинен знати правила і положення про змагання, стежити за точним виконанням усіх вимог і розпорядку змагань учасниками команди. Представник є зв'язуючою ланкою між учасниками і головною суддівською колегією. Усі вказівки головної суддівської колегії він доводить до відома учасників, забезпечує своєчасну явку команди на змагання, стежить за дисципліною і порядком у команді. Представникам команд забороняється перебувати на місці змагання. Для них відводять спеціальне місце.

Тренер команди забезпечує страхування гімнастів на тих видах, на яких це дозволено правилами, і може звернутися до старшого судді за поясненням з питань оцінки того чи іншого гімнаста. Тренер, хоч і перебуває біля своєї команди, не має права підказувати або подавати сигнал учасникові під час

виконання вправи. Він повинен бути вдягненим у спортивну форму і мати емблему свого колективу.

Техніка суддівства

Спортивні досягнення гімнастів оцінюють у балах за якість виконання вправ. Максимальна оцінка— 10 балів. Знижують оцінку залежно від того, які допущено відхилення від правильного виконання вправи. Кожну вправу треба виконувати бездоганно, без помилок, без порушення структури елемента, із збереженням відповідної постави, з широкою амплітудою, чітко і легко, упевнено й виразно.

Обов'язкові вправи учасники змагання повинні виконувати так, як це передбачено класифікаційною програмою. У довільних вправах треба додержуватись вимог щодо труднощі і композиції складання вправ.

Початком виконання вправи є основна стійка, яку гімнаст займає перед підходом до приладу. З цього часу судді починають судити. В опорних стрибках початком вправи буде момент дотику ногами до містка. Закінченням вправи вважається основна стійка після приземлення. За всі відхилення у виконанні вправ, а також за невиконання спеціальних вимог щодо труднощі і композиції складання комбінацій відповідно знижують оцінку. У спортивній гімнастиці прийнята класифікація помилок за категоріями і відповідне зниження за них балів.

Може трапитись, що спортсмен під час виконання елемента допустив послідовно або одночасно кілька помилок. За такі помилки в одному елементі (крім опорних стрибків) зниження оцінки не може перевищувати 1 бала. Під час виконання обов'язкових вправ за невиконання якогось елемента знімають його вартість, але не менш як на 1 бал. За надання учасникові змагань допомоги оцінку знижують також на 1 бал, як за падіння. Якщо гімнастові допомагав тренер, але він усе-таки впав, то знімають лише 1 бал. В елементах, які вважаються невиконаними, додатково за помилки, допущені під час його виконання, бали не знімають.

Кожний суддя підраховує всі помилки, допущені гімнастом під час виконання вправи, урахувуючи помилки композиції і враження від виконання, віднімає їх суму від 10 балів і таким чином оцінює виступ гімнаста. Остаточну оцінку виводять так: при п'яти суддях беруть середню оцінку, крайні відкидають (у жінок виводять середнє арифметичне з трьох середніх оцінок): при чотирьох суддях беруть середнє арифметичне з двох середніх оцінок, при трьох суддях — середню оцінку, а крайні відкидають, при двох суддях — середнє арифметичне. При середній оцінці 9 балів і вище розбіжність не повинна перевищувати 0,3 бала, від 8 до 9 балів — 0,5 бала, при оцінці нижче 8 балів — до 1 бала.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубела О.Ю. Петрина Р.Л. Сениця А.І. Гімнастика – методич. пос. – Л., 2001
2. Афонін В.М. Стройові вправи мет. пос. – Л., 2001
3. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1979.
4. Гимнастика в школе / Под. ред. А.Н. Мартовского. – М., 1976.
5. Гимнастика в режиме дня школьника / Под. ред. Г.А. Василькова – М.: Просвещение, 1976.
6. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей. Київ, Здоров'я, 1983.
7. Васильков Г.А. Преподавание гимнастики в У-УІІІ классах. М., Учпедгиз, 1963.
8. Шлемин А.М. Гимнастика // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 340 с.