

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра гімнастики

**Методика проведення занять гімнастикою  
у ВНЗ різного типу**

Лекцію підготувала:

доц., канд.пед.наук Сосіна В.Ю.

Лекція затверджена на засіданні

кафедри гімнастики

Протокол № 1 від 29 серпня 2013 р.

Львів 2013 р.

## Зміст

### Вступ

1. Стан і завдання гімнастики на сучасному етапі
2. Гімнастика в програмах з фізичного виховання
3. Класифікація категорії «Б» програмна основа масової гімнастики
4. Організація учбових занять
5. Організація масових змагань.

### Література:

1. Класифікаційна програма категорії «Б» зі спортивної і художньої гімнастики.
2. Програма з фізичного виховання студентів ВНЗ.
3. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье. – Мн. : Полимя, 1984.
4. Менхин ю. Волков А. Начала гимнастики. – К. : Здоров'я, 1980.

## **Вступ.**

Гімнастичні вправи – загально визнаний засіб фізичного виховання і вдосконалення молоді. В багатьох ВНЗ фізкультурного профілю культивують гімнастику, орієнтовану на високі спортивні досягнення. Але там, де цього немає, робота з гімнастики все більше зводиться до проведення стройових, ВЗР, коригувальних і прикладних вправ.

В останні роки відбувається активізація занять гімнастикою у зв'язку з поширенням інтересу студентів до нових форм проведення занять оздоровчими і спортивними видами гімнастики: аеробікою, фітнесом, атлетичною гімнастикою.

Великим кроком вперед у підйомі масового зацікавлення занять гімнастикою було введення категорії «Б» зі спортивної і художньої гімнастики. Це дало змогу розвинути масовість і зацікавленість у студентської молоді посильними гімнастичними вправами і навіть виконати масові розряди.

В цій лекції ми розглянемо як зорганізувати роботу з гімнастики у ВНЗ, яка має бути її спрямованість, структура і зміст занять, як провести масові змагання з гімнастики.

## **1. Стан і завдання гімнастики на сучасному етапі**

Фізичне виховання однаково важливе у всіх вікових групах і на різних етапах його професійного вдосконалення. Особливу роль воно відіграє у учнівської молоді.

Всією історією доведено, що гімнастика є ефективним засобом впливу на організм людини. Засоби гімнастики невичерпні і мають ряд переваг перед іншими засобами фізичного виховання.

На протязі більше як сторіччя, з моменту своєї юридичного оформлення (1881) гімнастика головною метою ставить досягнення фізичної досконалості ( як внутрішніх, так й зовнішніх форм), здоров'я та фізичної працездатності людини.

На сьогоднішній день вимоги гімнастики як виду спорту невимірно зросли. Захоплюючись грацією і майстерністю сьогоднішніх майстрів, все менше людей намагаються досягнути і оволодіти гімнастичними вправами. Тобто виявилася парадоксальна ситуація: у цілому світі зацікавленість до спортивних видів гімнастики зростає, а масовість різко падає. Але ж звідки черпати таланти як не з масового напрямку? Зменшується не тільки загальна кількість тих, хто займається, але й кількість спортивних клубів, секцій, які культивують гімнастику. Перестали проводитись змагання серед ВНЗ різного профілю (прикладі). Єдиним змаганням для студентів лишилася Універсіада.

Правда, заняття гімнастикою зараз набули трохи іншого характеру, зацікавленістю користуються ОВГ різного типу, які замінили спортивні види гімнастики.

Все це має об'єктивні і суб'єктивні причини:

- 1) незмірне зростання складності сучасних спортивних видів гімнастики та умов її проведення (матеріально-технічна база);
- 2) необхідність особливого режиму життя, пов'язаного з тренуванням у цих видах.

Але щоб зовсім не втрати зацікавленість до занять цими вправами необхідно настільки спростити масові розряди з гімнастики, щоби доступність розумно поєднувалась з напруженістю тренувань і оволодіння новими навичками. Для цього необхідно чітко розмежувати спортивний і масовий напрямок спортивних видів гімнастики.

Така спроба була зроблена вперше у 70-х роках минулого сторіччя. Категорія «А» була призначена для СДЮСШОР і СК, орієнтованих на вищі досягнення, а категорія «Б» призначалась для шкіл, ВНЗ і колективів фізкультури.

Головна мета занять за категорією «Б» - це забезпечення хорошого фізичного розвитку, здоров'я, виховання стійкого інтересу до рухової активності.

## **2. Гімнастика в програмах з фізичного виховання для ВНЗ**

Згідно програм по фізичному вихованню для ВНЗ не фізкультурного профілю студенти розподіляються на навчальні відділення з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості, спортивної кваліфікації і особистого бажання студента.

На підготовче відділення зараховуються студенти підготовчої і основної медичних груп. На відділення спортивного вдосконалення – студенти основної медичної групи, які виконують розрядні нормативи. Іноді зараховують студентів, які здають тести та мають хорошу фізичну підготовленість і бажання займатись одним з видів спорту, що культивується у ВНЗ.

Якщо на підготовчому відділенні навчальний процес спрямовано на:  
- всебічний фізичний розвиток, ЗФП, набуття професійно-прикладних навичок і прищеплення інтересу до занять спортом;  
то на відділенні спортивного вдосконалення навчальний процес скерований на ПСМ студентів на основі всебічної ФП, та набуття професійно-прикладних вмінь і навичок.

В зміст занять входять вивчення теоретичних розділів курсів, практичний матеріал, професійна-прикладна ФП, спортивне вдосконалення в обраному виді спорту.

Програма ВНЗ передбачає для всіх відділень вивчення основ теорії гімнастики і оволодіння матеріалом усіх видів: основної, гігієнічної, спортивно-прикладної, оздоровчої. До змісту практичного матеріалу входять вправи основної гімнастики, стрийові, ЗРВ, прикладні, акробатичні, аеробні, вправи на тренажерах та ішн. Для всіх навчальних відділень програма передбачає вивчення матеріалу спортивних видів гімнастики, якими студенти повинні оволодіти в рамках категорії «Б».

В групах спортивного вдосконалення робота проводиться згідно з вимогами класифікаційної програми і розрядних вимог. В групах спортивного вдосконалення обов'язковим є участь у змаганнях.

Для посилення прикладності ФП в програму введено додання спеціальної гімнастичної смуги перешкод.

### **3. Класифікація категорії «Б» програмна основа масової гімнастики**

Класифікаційна програма категорії «Б» введена с метою забезпечення доступності занять спортивними видами гімнастики для широких мас молоді. Класифікаційна програма категорії «Б» містить наступні спортивні розряди: юнацький, третій, другий, першій.

Програму усіх розрядів складає багатоборство:

У чоловічій програмі 6 видів: акробатика, кінь, кільця, опорний стрибок, бруси, перекладина. В юнацьких розрядах 4 види: акробатика, опорний стрибок, бруси, перекладина.

У жіночій програмі 4 види: опорний стрибок, бруси, колода, акробатика (вільні вправи).

За невиконання обов'язкових елементів знімається 1 бал. На змагання категорії «Б» допускається необмежена кількість учасників. В змаганнях

можуть приймати участь спортсмени різних розрядів, тоді для командного заліку встановлюють розрядні коефіцієнти (пояснити).

Класифікаційна програма категорії «Б» розроблена з урахуванням усіх вимог масової гімнастики, враховують умови її організації і матеріально-технічного забезпечення (нема розбігу перед опорним стрибком, зіскоків на перекладині, можна виконати розряд на окремих видах багатоборства, якщо немає в залі, наприклад, коня або колоди). Гімнасти мають права вибирати види багатоборства (в юнацьких розрядах і Ш розряді) – два з 4, а в II і I розряді – довільні вправи з обов'язкових елементів.

#### **4. Організація учбових занять**

Заняття по програмі категорії «Б» передбачають виконання спортивних розрядів і заохочення до систематичних занять руховою активністю за рахунок підтримання стійкого інтересу до занять.

Тому організовуючи заняття, необхідно намагатись створити такі умови, щоб студенти постійно відчували результати своєї роботи, бачили, що заняття приносять задоволення, намагались підвищити результати. У зв'язку з цим доцільно використовувати декілька форм організації занять:

##### Для початківців

- 1 частина – розминка, спочатку роздільним, потім потоковим способом;
- 2 частина – ЗРВ для розвитку фізичних якостей;
- 3 частина – вправи на приладах (змагальні);
- 4 частина – рухливі ігри, естафета, прості вправи РГ, аеробіки.
- 5 частина – заключна.

##### Для спеціально підготовлених

- 1 ч. – розминка потоковим способом або комплекс РГ (аеробіки);
- 2 ч. – вправи на приладах;
- 3 ч. – рухлива гра, естафети;
- 4 ч. – вправи ЗФП, гнучкість.

Для підвищення моторної щільності занять рекомендується розробити спеціальні завдання в період очікування черги на приладі (імітаційні вправи, відпрацювання окремих частин вправи, ЗФП, вправи акробатики і т.п.). Дроблення групи на менші підгрупи дозволяє підвищити ефективність уроку.

### **5. Організація масових змагань.**

Масові змагання проходять за сценарієм спортивних змагань, але мають специфічні риси:

- не обмежена кількість учасників і організацій;
- особливе значення набувають змагання на місцях (в організації), а потім між організаціями;
- стимуляція виступів учасників по будь-якій розрядній програмі;
- розробка коефіцієнтів складності у зв'язку з можливістю участі спортсменів різних категорій (А і Б);
- у підсумкових змаганнях повинні враховуватись як командні результати, так і вклад кожного учасника.

Положення про змагання складається за загальноприйнятою схемою і містить наступні розділи:

1. Мета і завдання
2. Термін проведення
3. Учасники змагань
4. Програма змагань
5. Визначення переможців
6. Нагородження переможців.

Приклад оцінки результатів згідно коефіцієнту:

2 розряд:  $58 \text{ балів} \times 1,05 = 60,95$  – 3 місце – 8 очок

1 розряд:  $56 \text{ балів} \times 1,1 = 61,6$  – 1 місце - 10 очок

КМС:  $53 \text{ бали} \times 1,15 = 61,15$  – 2 місце – 9 очок.