

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ**

Кафедра гімнастики

**Бубела О.Ю.**

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ**

Лекція з навчальної дисципліни

**«ТЕОРІЯ і МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ, ОСМЗ»**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

“Затверджено”

на засіданні кафедри гімнастики

Протокол № \_\_\_\_\_ 2018 р.

Зав. каф., доцент

\_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.

Мета : 1. Дати методику навчання основним гімнастичним вправам основної гімнастики

Задачі :

1. Розкрити задачі навчання в гімнастиці .
2. Визначити етапи навчання гімнастичним вправам .
3. Розглянути принципи та методику навчання гімнастичним вправам.
4. Розглянути методику виправлення помилок.

### План

1. Задачі навчання в гімнастиці.
2. Характеристика гімнастичних вправ.
3. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес.
4. Етапи навчання гімнастичним вправам
5. Умови успішного навчання гімнастичним вправам
6. Принципи навчання гімнастичних вправ і тренування.
7. Методи навчання.
8. Формування рухових навичок.
9. Особливості методики навчання .
- 10.Методика виправлення помилок

### ТЕХНІЧНА ОСНАЩЕНІСТЬ ЗАНЯТТЯ:

Таблиці, наочні посібники

Табл.1 – етапи навчання

Табл.2 – методи навчання

Табл.3 – принципи навчання

Форми контролю : опитування, контрольна робота

### ЛІТЕРАТУРА

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

## НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ ЯК ЄДИНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС

У сучасній гімнастиці застосовується велика кількість фізичних вправ для загального розвитку і спеціальних вправ на гімнастичних приладах, за допомогою яких розв'язують ті чи інші педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання. Усі гімнастичні вправи потребують глибокого вивчення і вдосконалення, що здійснюється в процесі навчання і тренування. Ці два поняття є двома етапами єдиного педагогічного процесу.

Отже, навчання і тренування — це складний і тривалий педагогічний процес, який передбачає всебічний фізичний розвиток учнів, оволодіння спеціальними руховими навичками, досягнення високих спортивних результатів на змаганнях, а також виховання глибокої моральної чистоти, почуття патріотизму та інших моральних і вольових якостей, які потрібні в трудовій діяльності і для захисту Батьківщини.

Сучасні досягнення в спортивній гімнастиці стали можливими внаслідок оволодіння спортсменами технікою виконання найскладніших вправ, що потребують тривалої і напруженої навчально-тренувальної роботи. Відомо, що для вивчення складної комбінації спортсмен повинен мати належну силу, гнучкість, витривалість, уміти координувати рухи, добре орієнтуватись у просторових і часових параметрах. Отже, треба, щоб організм учнів повною мірою пристосувався до складної спортивної діяльності. Важливим є також виховання морально-вольових якостей. Цілком зрозуміло, що на все це потрібен тривалий час. Спостереження свідчать, що для досягнення високого рівня спортивної майстерності спортсмен затрачає 4—8 років. Але, оскільки процес спортивного вдосконалення практично є безмежним, то й робота над розвитком і вдосконалення рухових та морально-вольових якостей не обмежується певним часом.

Різні строки підготовки гімнастів насамперед залежать від індивідуальних (конституційних) особливостей гімнаста, здібностей, від умов тренування, цілеспрямованості та інших факторів. Бувають випадки, коли спортсмен від природи наділений неабиякими здібностями до рухової діяльності, але займається гімнастикою без особливого бажання. Природно, що в такому разі шлях до спортивної майстерності затягується. Буває, що спортсмени з меншими здібностями, завдяки великому бажанню, наполегливості і цілеспрямованості, а головне — великій працелюбності, досягають значних спортивних успіхів за порівняно короткі строки.

### ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

**Принцип свідомості і активності.** Принцип свідомого навчання гімнастичних вправ впливає з завдань, пов'язаних з вихованням підростаючого покоління. Високі спортивні досягнення можливі лише при умові, коли гімнасти глибоко розуміють і свідомо виконують усі вимоги пов'язані з процесом навчання й тренування, притримуються певного режиму, уміють аналізувати свої успіхи і помилки. Учень повинен усвідомлювати громадське значення своєї спортивної діяльності і підпорядковувати її інтересам колективу. Принцип свідомого набуття навичок, умінь і знань

передбачає, щоб навчальний матеріал був зрозумілий учням, щоб вони в процесі навчання все більше вникали в суть справи, яку вивчають, і розуміли її біомеханічну основу. Свідомі дії сприятимуть швидшому оволодінню вправами при меншій затраті зусиль, тобто коефіцієнт корисної дії значно підвищується. У педагогічній роботі саме до цього й треба прагнути. Треба виховувати в учнів свідоме ставлення до особистої фізичної досконалості. Вони повинні систематично підвищувати рівень фізичної підготовленості, щодня виконувати ранкову гімнастику та індивідуальні завдання, удосконалювати спеціальні знання, цікавитись теоретичними розробками з свого виду спорту. Процес навчання і тренування повинен бути таким, щоб привчити спортсменів до свідомого використання своїх знань, навичок і вмінь не лише в спортивній діяльності, а й у суспільно корисній праці, у навчанні, а в разі потреби — і в бойових обставинах.

Принцип свідомості тісно пов'язаний з принципом активності, який є обов'язковою умовою зростання спортивної майстерності.

**Принцип доступності.** Для здійснення цього принципу треба враховувати особливості контингенту учнів, їх вік, стать, фізичний розвиток, стан здоров'я, спортивну підготовленість та ін. Принцип доступності навчання означає, що зміст, обсяг і способи розучування фізичних вправ повинні відповідати фізичним особливостям учнів. Якщо гімнастичні вправи будуть надто складними, учні їх не виконають, крім того, може бути заподіяна шкода їх здоров'ю.

Проте принцип доступності ні в якому разі не виключає труднощів у навчанні. Гімнастичні вправи, які не становлять певних труднощів і не потребують вольових зусиль, втрачають свою привабливість, знижують інтерес учнів до занять, затримують зростання спортивної майстерності і вольових якостей тощо. Принцип доступності при навчанні рухів передбачає такі **правила**: *від легкого до важчого, від простого до складнішого, від відомого до невідомого.*

Простими гімнастичними вправами є ті, які доступні можливостям учнів, їх силам. Але бувають випадки, коли порівняно нескладну вправу той чи інший гімнаст індивідуально засвоює з великими труднощами. Тому, здійснюючи принцип доступності, до кожного учня треба підходити індивідуально.

Оволодіння невідомим матеріалом повинно спиратися на засвоєний гімнастом матеріал. Наявний запас знань, умінь, навичок у спортсмена повинен бути відправним моментом при розучуванні нових вправ, тобто засвоєний матеріал відіграє роль фундаменту на базі якого вивчаються нові, складніші вправи.

**Принцип систематичності.** Принцип систематичності передбачає неперервність навчально-тренувального процесу при точному дотримання оптимальних норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку учнів. Успішно оволодіти спеціальними руховими навичками і високою спортивною майстерністю можна лише при суворій регламентації занять і відпочинку. Для здійснення цього принципу треба,

знати закономірності відновлення працездатності, індивідуальні особливості і можливості гімнаста. Цей принцип передбачає певну систему розподілу програмного матеріалу і визначення певного часу для його засвоєння. Визначивши завдання на відповідний період тренування, виходячи з навчального плану і програми, складають: робочі програми, робочі плани, графіки розподілу матеріалу на тиждень, місяць, квартал, півріччя, рік і більше, індивідуальні плани тренувань, конспекти і т. д.

Важливим моментом у реалізації цього принципу є старанний облік зростання фізичного розвитку, засвоєння програмного матеріалу, якості виконання вправ, а також реєстрація досягнень і невдач на змаганнях, виконання контрольних норм, зобов'язань та ін. Педагогічні завдання мають розв'язуватись під систематичним лікарським контролем.

**Принцип міцності.** Міцне оволодіння гімнастичними навичками можливе лише на основі всебічного розвитку. Недостатній рівень, розвитку сили, гнучкості, спеціальної і загальної витривалості, координації рухів та ін. призводить до нестійких навичок, а процес їх засвоєння стає мало ефективним і тривалим. Для реалізації цього принципу слід мати на увазі такі положення:

а) міцне засвоєння рухових навичок досягається багаторазовим повторенням елементів. Але повторення не повинно бути механічним. Позитивний ефект дають повторення, які мають на меті уточнити рухи, виправити техніку, удосконалити і підвищити клас виконання вправ;

б) не слід починати розучувати відразу велику кількість вправ, тому що учні не можуть одночасно виконувати різноманітні завдання. Навчання в таких випадках має поверховий характер;

в) для закріплення матеріалу треба змінювати умови тренувань, урізноманітнювати вправи;

г) розучування нового матеріалу слід будувати на базі вже вивченого, а навчання нових вправ має сприяти поглибленому засвоєнню вправ, вивчених раніше.

**Принцип наочності.** Наочність під час занять з гімнастики займає особливе місце. Виходячи з дитячої природи, цей принцип вимагає щоб навчання будувалось не на абстрактних уявленнях і словах, а на конкретних образах, безпосередньо сприйнятих дитиною, незалежно від того, будуть сприйняті ці образи при самому навчанні, чи утворилися раніше самостійним спостереженням дитини, і наставник знаходить у душі дитини вже готовий образ і на ньому будує навчання.

Завдяки застосуванню наочності учні набувають достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак виучуваних вправ, їх технічної основи, спорідненого зв'язку рухів та ін. Наочність сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, інтерес до занять.

Було б неправильно вважати, що наочність розв'язує всі питання навчання. Принцип наочності реалізується в органічному зв'язку з іншими принципами навчання.

Принцип наочності в навчанні гімнастичних вправ передбачає такі

*методичні прийоми:*

1. Показ вправи. Ним широко користуються в роботі з дітьми молодшого віку, з новачками, при розучуванні нового матеріалу. При демонструванні слід звертати увагу на основні елементи, що становлять технічну основу вправи, супроводячи це лаконічним поясненням. Показ вправ повинен бути зразковим за красою і технікою. Якщо з якихось причин, наприклад, матеріал складний, учителеві не під силу продемонструвати вправи, можна показати загальну їх структуру або докладно пояснити техніку. Для показу складних вправ можна залучати добре підготовлених гімнастів.

2. Принцип наочного навчання передбачає словесні пояснення рухів. Надаючи великого значення моменту спостереження як початковому етапу формування конкретних рухових уявлень в учнів, слід мати на увазі і нерозривність з ним абстрактного мислення як керуючого механізму чуттєвими сприйняттями.

Учення І. П. Павлова про взаємодію в людській свідомості першої і другої сигнальних систем дає можливість глибше розібратись у природі становлення рухових навичок. Пояснюючи, мають на меті формування рухових уявлень, уміння розібратись в техніці рухів і в способах їх розучування, виявлення і усунення помилок.

3. У спортивній практиці широко застосовують навчальні наочні посібники: кінограми, відеограми, кіноциклограми, кінофільми, використовують макети гімнастичних приладів для програмованого навчання за методом, запропонованим А. Дикуновим, мета якого полягає в точнішому створенні уявлень про часові і просторові характеристики виучуваних вправ. У сучасній методиці навчально-тренувальної роботи застосовують відеокамери та комп'ютерні технології. З їх допомогою спортсмен на екрані негайно дістає інформацію про виконаний ним рух і відповідно корегує черговий підхід до приладу. Слід пам'ятати, що успіх навчання значною мірою залежить від розумного поєднання дидактичних принципів. Лише при такій організації навчально-тренувального процесу можна досягти бажаних результатів у спорті і всебічному вихованні гімнастів

## ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ГІМНАСТИЦІ

Під руховими навичками в гімнастиці розуміють засвоєні рухи, або вправи на гімнастичних приладах, в опорних стрибках, вільних вправах, акробатиці та ін.

Виховання рухових навичок в учнів — справа надзвичайно важка, тому що біологічний механізм рухів, навіть найпростіших, за своїм зовнішнім виглядом дуже складний.

Павловське вчення про вищу нервову діяльність, експериментальні дослідження психологів, фізіологів, спеціалістів фізичного виховання і спорту, вітчизняних і зарубіжних спеціалістів останніх років дають можливість нам проникати глибше в таємниці рухових навичок, вивчати закони й особливості їх утворення. Спираючись на ці досягнення, практики можуть створювати належні умови для успішного оволодіння навичками.

Рухові навички, уміння, знання, згідно з ученням І. М. Сеченова і І. П. Павлова це складні ряди умовних рефлексів. І. М. Сеченов говорив, що вся нескінченна різноманітність, зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться врешті рещт до одного лише явища — м'язового руху.

У розгляді фізіологічних механізмів рухових навичок для нас велике значення має вчення І. М. Сеченова про роль інформації, яка надходить у мозок аферентним шляхом. Учений уперше: поставив питання про наявність в організмі механізму, який визначає ефект рухових процесів. Він розкрив рефлекторну природу, мозку, виявив велике значення аферентних сигналів, що йдуть від, робочих органів. Це положення в дальшому було розвинуте в працях І. П. Павлова.

Численні спеціально організовані експериментальні дослідження для вивчення нейро-фізіологічних механізмів, що проявляються в поведінці, дають цікаві дані, якими не можна не скористатися в спортивній практиці. Акт поведінки, будь-яку рухову дію не можна тепер пояснити механізмом умовного рефлексу в, його класичному розумінні як відповідну реакцію на подразник де сам рефлекс закінчується дією.

П. К. Анохін зазначає, що цим не закінчується фізіологічний механізм дії, який насправді має дуже важливу ланку — зворотну аферентацію, що несе в центральну нервову систему повідомлення про результати виконання заданого. В останніх працях П. К. Анохіна і його співробітників у поняття умовного рефлексу введено такі компоненти: «Аферентний синтез», «Зворотна аферентація», «Акцептор дії», які, разом узяті, є головною фізіологічною функціональною системою будь-якої поведінки.

Аферентний синтез це функція центральної нервової системи яка служить для збирання інформації. Він є обов'язковим етапом в обробці аферентних сигналів перед формуванням дії. Збирання потрібної інформації здійснюється екстраканальним шляхом тобто із зовнішнього середовища за допомогою органів чуттів: зору, слуху, тактильного та ін., а також інтерканальним способом внутрішнім каналом зв'язку від працюючих органів. Тепер, на підставі добутої суми аферентних сигналів, що досягли належного критичного обсягу, проектується і починається дія. Від здійснюваного акту поведінки в центральну нервову систему безперервно надходять сигнали про результати. Тут вступає її дію так звана зворотна аферентація, яка й виконує це завдання. Коли почалася дія і почали надходити сигнали в центральну нервову систему, виникла потреба в механізмі, який би переробляв інформацію, що надходить, порівнював її з задуманими діями і вносив відповідну корекцію. Саме цю функцію і виконує акцептор дії. Таке уявлення про нейрофізіологічні механізми моторного акту дає змогу точніше розібратися в законах формування рухових навичок, розкриває ширші можливості для добору належних режимів їх утворення.

### **Основні фази становлення рухових навичок**

Розглядаючи ставлення рухових навичок, можна виділити чотири

самостійні фази, які тісно зв'язані між собою:

1. Створення уявлень про рух, тобто програмування рухової дії.
2. Безпосереднє розучування вправ.
3. Удосконалення вправ і закріплення.
4. Збереження вивченого на певний період.

**Створення уявлення.** У психологічній літературі уявлення характеризуються як сліди, що збереглися в пам'яті людини від сприйнятих нею раніше предметів, явищ світу. Поряд з іншими психічними процесами, уявленням у спорті надають великого значення, особливо при розучуванні. Важливо знати природу уявлення, його структуру і функції.

До змісту уявлення про гімнастичні вправи можна, як нам здається, включити параметри, визначені Анохіним у механізмах :акту поведінки: Що робити? Як робити? Коли робити?

Що робити? На початку навчання способом показу чи розповіді, а найчастіше за допомогою, обох способів разом у свідомості проектується зовнішня форма вправи в цілому і по частинах. Це перші сліди, що залишаються в пам'яті у вигляді уявлення.

Як робити? Тут вимальовується технічна основа руху: підготовча фаза, основна, завершальна; способи виконання вправ: розгином, обертотом, махом, силою, спадом і т. д.; формуються просторові характеристики—напрями рухів: угору, униз, уперед, назад, дугою, обертанням і т. д.; часові (як здійснювати рух) — швидко, повільно, з прискоренням, «вибуховим» способом, тобто раптовим наростанням швидкості силових моментів і т. д., силові (як прикладати м'язові зусилля в тій чи іншій моторній дії).

Коли робити? Змістом цього параметра є часові особливості: і тривалість, послідовність, одночасність, своєчасність, ритм, темп. ||

Така спрощена схема рухового уявлення, процес якого закінчується створенням у свідомості людини ідеального образу реальної дії. Залежно від індивідуальних особливостей і умов, в яких проходить діяльність учнів, уявлення можуть бути різними за своєю модальністю. В одних вони бувають зоровими, у других — слуховими, у третіх — руховими, тактильними, вестибулярними. Найчастіше вони бувають комплексними.

У зв'язку з таким широким діапазоном уявлень А. Ц. Пуні називає їх полімодальними. Потім він відзначає також поліфункціональність рухових уявлень і виділяє як відносно самостійні такі сторони рухового уявлення, що відіграють значну роль у механізмах керування руками:

- а) програмуюча;
- б) коригуюча;
- в) тренуюча;

У першій фазі становлення рухових навичок уявлення відіграє програмуючу функцію. Перш за все вчитель повинен ознайомити учнів з гімнастичною термінологією, що дасть можливість йому без зайвих слів зосереджувати увагу на матеріалі який вивчається. Гімнастична термінологія відображає істотну сторону техніки вправи, наприклад: підйом розгином — сама назва визначає спосіб виконання вправи. Таким чином, назва вправи

згідно з термінологією дає перші уявлення, про характер дії, яку треба виконати.

Обов'язково при роботі з новачками треба демонструвати вправи. Хоч якою образною майстерністю не володів би вчитель при поясненні техніки виконання вправ, проте учні обов'язково попросять показати цю вправу. Під час показу за допомогою зорового аналізатора вони засвоюють конкретні дані про вправу. Тому, як було вже зазначено, показ має бути зразковим, а той, хто демонструє вправи, повинен володіти найновішою технікою. Практика показує, що демонстрування вправи в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії тренер повинен супроводити поясненням.

Звичайно, досвідчений педагог робить це так: перед показом він зосереджує увагу учнів на одному-двох основних моментах техніки з таким розрахунком, щоб під час демонстрування вони знали, на що треба звертати увагу. Після показу він аналізує техніку, звертає увагу на те, як і де прикладати основні зусилля в момент виконання, тощо. В окремих випадках доцільно користуватися демонстрацією деяких схем вправи яка вивчається.

Треба враховувати індивідуальні особливості уявлення. При уважному вивченні своїх учнів, застосовуючи різні форми інформації на заняттях, можна визначити, яким типом уявлення вони володіють краще — зоровим, слуховим, зорово-руховим і т. д., — і використати це.

Ряд досліджень І. М. Онищенко, В. Д. Палиги, А. М. Дикунова та ін. показали велику продуктивність такого навчання, коли учнів заздалегідь ознайомлюють з точним часом (наприклад за допомогою секундоміра) і просторовими параметрами, у межах яких здійснюється дія. Встановлено, що гімнастичні вправи здебільшого тривають не більше секунди. Просторові характеристики вивчають за допомогою різних макетів гімнастів, виготовлених з картону, фанери, пластмаси або іншого матеріалу. Можна робити схематичні малюнки на дошці, якщо вчитель володіє навичками малювання.

Особливо продуктивними в створенні просторового уявлення є комп'ютерний показ із зображенням елемента що вивчається, який можна повторювати стільки, скільки потрібно, щоб добре розібратися в деталях техніки і переміщення гімнаста в просторі. Застосування таких прийомів значно скорочує час, зменшує енергетичні затрати на оволодіння спеціальними руховими навичками і робить навчально-тренувальний процес продуктивнішим.

**Розучування вправ.** Коли учневі дано рухове завдання і в його свідомості склалось уявлення про майбутню дію, він починає його розучувати. Слід зазначити, що рухові уявлення на цьому етапі головним чином мають корегуючий характер. Під час навчання гімнастичних вправ широко використовують методичні прийоми цілісного і розчленованого розучування. Першим методом користуються в тих випадках, коли вправи не складні і не завдають значних труднощів при розучуванні.

До розчленованого методу вдаються тоді, коли вправами в цілісному

вигляді оволодіти неможливо без спеціальної рухової технічної підготовки (вправи підвищеної трудності). Навчаючи таких вправ, треба вміло розкрити секрети техніки; для розучування розібрати вправу на частини, зберігши технічну її основу і не порушуючи її при виконанні в цілому.

Такий підхід до навчання значно швидше приводить до бажаного результату і запобігає травмам. Порушення цього принципу призводить до збільшення часу на навчання, до перекручення технічної основи вправи, тобто до дальшого її переучування. При цьому не виключені випадки серйозного травмування гімнаста, внаслідок чого в нього виникає небажаний рефлекс захисного гальмування. У такому разі він або ніколи не зможе оволодіти цією складною вправою, або йому доведеться витратити набагато більше часу, ніж при звичайних умовах.

У процесі навчання гімнастичних вправ широко використовують підвідні і підготовчі вправи. Підвідні вправи подібні структурою до того елемента, яким гімнаст оволодіває. Така умова обов'язкова: вона впливає з самого поняття «підвідні». Ці вправи повинні бути легшими, ніж вправи які вивчаються. Наприклад, підйом верхом легше, ніж підйом розгином, а технічна основа, тобто структура руху, майже однакова. Оволодівши спочатку підйомом верхом, значно швидше навчаються підйому розгином.

Іноді буває доцільно вивчати вправу через складніший варіант. Відомо, що сальто назад прогнувшись в упор на брусах значно легше, ніж сальто назад прогнувшись у стійку на руках. Але, щоб учні оволоділи сильним поштовхом рук і високим зльотом над жердинами, деякі тренери спочатку розучують сальто назад прогнувшись із стійки в стійку на руках. Після цього сальто назад прогнувшись в упор учні виконують легко, з високою технічною майстерністю.

Таким методом користуються тренери, що працюють з гімнастами, які мають високий рівень фізичної і технічної підготовленості, досконало знають техніку рухів і вміють визначити спорідненість структур елементів, а також передбачити позитивний результат навчання. У багатьох випадках підвідні вправи підбирають з урахуванням дидактичних принципів—від легкого до важкого, поступово ускладнюючи вправи. Залежно від рухового досвіду і можливостей учнів кількість підвідних вправ може бути різною. Для початківців їх треба використовувати більше, а для розрядників — менше, бо останні володіють певним запасом рухових навичок, умінь і мають добрий фізичний розвиток. Добираючи підвідні вправи, треба враховувати індивідуальні особливості учнів. Буває так, що якась підвідна вправа одному підходить, а іншому шкодить.

Отже, застосовуючи цей методичний прийом, слід пам'ятати про принцип індивідуального підходу при навчанні. Підготовчі вправи дають змогу розв'язувати завдання фізичної, технічної і морально-вольової підготовки гімнастів. Ці вправи можна розділити на дві групи:

1. Вправи для розв'язання загальних рухових завдань.
2. Вправи для розв'язання часткових рухових завдань. У першому випадку деякі провідні тренери відмовилися від великої кількості різноманітних

вправ, якими вони ще не так давно користувалися в своїй роботі. Практика показала, що при вмілому підході до навчально-тренувального процесу можна відібрати певну кількість вправ підготовчого характеру, які становлять основу структурних груп і одночасно розв'язують завдання загальної фізичної підготовки гімнаста. Такий підхід цілком виправданий, тому що при цьому відкидають велику кількість вправ, на виконання яких потрібно багато часу і зусиль і які відвертають увагу учнів від роботи над головними елементами.

У період розучування гімнастичних вправ розв'язують кілька завдань:

а) перш за все уточнюють рухові уявлення. Ідеальні образи рухових дій, що склалися в першій фазі формування навичок, мають загальний характер. При безпосередньому відтворенні дії уточнюють часові, просторові і силові параметри, кінестетичні відчуття та ін. Розглядаючи це питання, доречно звернути увагу на таку деталь. Часто трапляється, що учень має правильне уявлення про рухову дію, але відтворити її на приладі не може. Тут може бути багато причин, але головна з них — захисна реакція, боязнь. У таких випадках не слід ще і ще раз уточнювати техніку дії, як це роблять недосвідчені тренери, а треба шукати способів подолання захисних реакцій.

Виявити точність уявлення учнів порівняно легко. Для цього можна запросити від учня усний або письмовий звіт про вправу, яку він має виконати. За якістю звіту можна судити про точність уявлення, про розуміння учнем основ техніки вправи, просторових і часових параметрів руху. У більшості гімнастів перші спроби здійснюються при неточному проектуванні руху в їх свідомості. Суб'єктивно деяким помилково здається, що їх дії правильні. Інші не можуть навіть дати певної оцінки своїй дії. Тому вони не мають можливості зіставляти результати свого виконання з ідеальним образом рухової навички, яка склалася в уявленні. Ось чому гімнастам іноді здається, що на змаганнях їм ставлять неправильні, занижені оцінки.

Оцінка і самооцінка якості виконання вправ має велике виховне значення. Тому вона має бути максимально об'єктивною. І ефективним методичним прийомом, який застосовується в практичній роботі, є так званий «провід» у всьому русі за допомогою тренера або спеціального тренажера. Така методика допомагає гімнасту порівняно швидко розучити вправу, позбутися ряду помилок, які майже неминучі на початку навчання. У момент такого «проводу» в головний мозок надходять сигнали від рухового, тактильного, вестибулярного, зорового та інших аналізаторів, що несуть інформацію про просторові, часові і силові параметри, внаслідок чого створюється уявлення про головні моменти будь-якої рухової навички. Оволодівши певною сумою інформації, яка надійшла після виконання вправи за допомогою вчителя, учень матиме можливість точніше програмувати, вносити корективи, розподіляти м'язові зусилля майбутньої дії самостійно. Особливо важливо в цьому періоді користуватися інформацією за допомогою орієнтирів і технічних засобів, про які мова була вище.

**Удосконалення і закріплення гімнастичних вправ.** На цьому етапі навчання ставлять два головні завдання:

1. Оволодіти високою майстерністю виконання вправ.
2. Добитися стабільності виконання.

Ці завдання розв'язують багаторазовим і тривалим повторенням. Внаслідок повторення вправ організм учнів пристосовується до умов тренувальних режимів, поліпшується його діяльність, удосконалюється робота центральної нервової системи, головним чином тих кліткових структур, які безпосередньо беруть участь у реалізації рухового акту. Відбувається концентрація і впорядкування процесів збудження і гальмування, що в свою чергу приводить до зменшення варіативності рухів. Гімнаст починає виконувати вправи легко, без зайвих напружень, на високому спортивно-технічному рівні. На цьому етапі тренування гімнасти починають диференціювати мікроінтервали часу, тонкі просторові відношення і керувати своїми діями залежно від їх змін. Установлюється узгоджена робота всіх аналізаторів, що беруть участь у моторній діяльності.

Тривалість оволодіння елементами гімнастики буває різною. Перш за все вона залежить від складності самої вправи. Усім відомо, що навчитись опорному стрибку через козла ноги нарізно можна буквально за одне заняття, а на навчання стрибку прогнувшись ноги разом «льотом» затрачають місяці, а то й роки. Швидкість оволодіння елементами залежить також від індивідуальних особливостей учнів, їх здібностей. Одні спортсмени порівняно швидко схоплюють рух і так само швидко забувають його, інші засвоюють вправи довше, але, оволодівши ними, зберігають навички тривалий час. Рідко зустрічаються такі учні, які швидко оволодівають навичками і надовго їх зберігають.

Успішне вдосконалення і стабільність вправ залежить від методичних прийомів, якими користується педагог на заняттях з гімнастики. У навчально-тренувальній роботі слід додержувати таких вимог:

1. Створювати позитивний емоційний стан, на фоні якого в учнів завжди підвищується інтерес до занять, активно проявляються їх можливості, швидше й ефективніше здійснюється процес становлення навичок.

2. Удосконалення і закріплення навичок пов'язані з поведінкою учнів, їх ставленням до предмета занять. Останнє в свою чергу зумовлюється звичкою. Тому дуже важливо з перших же занять спортивною гімнастикою виховувати в учнів належні навички і звички, до яких належать: висока свідомість, старанність, працьовитість, висока вимогливість до себе та ін.

3. Для закріплення вивченої вправи чи зв'язки використовують такі методичні прийоми:

- а) ускладнювати й урізноманітнювати вправи, знімаючи вихідні положення, поєднуючи їх з іншими вправами тощо;

- б) виконувати вправу на оцінку. Так, наприклад, робив чемпіон світу і Олімпійських ігор заслужений майстер спорту Б. Шахлін. Це виховує більш відповідальне ставлення до виконання вправи і сприяє оволодінню високою спортивною майстерністю;

- в) проводити тренувальні заняття в присутності сторонніх осіб (глядачів). До речі, цим методом часто користувався світовий і олімпійський чемпіон

заслужений майстер спорту В. Чукарін;

г) проводити тренування в різні години дня;

д) різноманітитувати умови тренування, змінюючи порядок проходження видів багатоборства.

**Збереження вивчених вправ.** Це питання надзвичайно важливе, але ще й досі недостатньо вивчене. Не можна вважати виправданою існуючу методику тренування, яка передбачає безперервне повторення рухів для їх збереження. Якщо врахувати, що весь час треба оволодівати все новими й новими елементами, то врешті настане час, коли гімнастові стане не під силу «переробляти» весь матеріал і всю інформацію, що надходить до центральної нервової системи. Неминуче виникне втома, перетренованість з усіма небажаними наслідками. Друга крайність проявляється в тому, що гімнасти, не задумуючись, забувають частину вивчених вправ і повертаються до них лише тоді, коли вони стають потрібними, чим створюють собі деякий резерв часу для оволодіння новими елементами. Але за це їм часто доводиться дорого розплачуватись. Тому, щоб зберегти рухові навички, слід додержувати оптимальних норм повторень, вишукуючи якнайефективніші прийоми. Добре засвоєними елементами спортсмени володіють відносно довго. Тривалість збереження навичок залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, здібностей, від складності вправ, частоти їх повторень. Отже, для збереження вправ можна рекомендувати:

а) раз на тиждень проводити тренування, присвячені «старим», раніше вивченим елементам, які в майбутньому ще будуть потрібні;

б) включати вивчені елементи на звичайних тренуваннях у розминку;

в) повторювати їх невелику кількість разів після розв'язання головних рухових завдань.

У гімнастиці є так звані «корінні», «базові» елементи і зв'язки, без яких не може обійтись жодний гімнаст на будь-якому занятті. Таких вправ багато, особливо в довільній програмі, їх доводиться постійно повторювати, щоб не втратити «відчуття» руху, зберегти належні фізичні якості. Щоб уникнути дальшого зростання перевантажень, практики і теоретики шукають нові методичні форми тренування гімнастів, вивчають умови, в яких найкраще засвоюються і зберігаються рухові навички, намагаються зменшити обсяг і інтенсивність навантаження. Одним з найкращих засобів розв'язання цієї проблеми є так зване моторне уявлення, тобто тренування у виконанні елементів, зв'язок, комбінації в цілому подумки. Цей метод дістав назву ідеомоторного тренування. Ідеомоторне тренування можна рекомендувати:

а) під час занять між підходами (продумуючи елемент, зв'язку, комбінацію по кілька разів підряд);

б) до або після тренувань;

в) у дні відпочинку;

г) під час змагань.

Особливе місце ідеомоторне тренування повинне зайняти в перехідному періоді гімнаста; його широко застосовують після травм, коли гімнаст

тимчасово позбавлений можливості тренуватися. Під час формування моторного уявлення слід зосередити увагу на головних параметрах руху: часових, просторових, силових. Особливу увагу треба звертати на часові параметри, щоб рухові уявлення проходили з такою тривалістю, як реальне виконання вправи на приладах. У лабораторії кафедри гімнастики Одеського педагогічного інституту ім. К. Д. Ушинського встановлено (В. Палигою, А. Задоріним), що час моторного уявлення комбінації на приладі в гімнастів майже такий самий, як і при реальному виконанні. Якщо уявно учень виконує вправу швидше, то й реальне виконання елементів на приладах відбувається швидше. **Ось** чому неправильні уявлення про часові параметри рухів призводять до помилок під час виконання вправ. Тому ідеомоторне тренування слід програмувати в часі. У цьому випадку воно дає найкращий ефект.

### ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ У ГІМНАСТИЦІ

Проблема початкової підготовки, ранньої спеціалізації гімнастів до цього часу ще не розв'язана. Тому останнім часом вона стала предметом дискусій і глибокого дослідження практиками, ученими — педагогами, фізіологами, психологами, лікарями.

Узагальнення досвіду спеціалістів гімнастики і результати наукових досліджень дали змогу професорові А. М. Шлеміну визначити три етапи підготовки юних гімнастів. Суть їх полягає в масовому охопленні учнів і виявленні їх нахилів на першому етапі навчання (7—8 років для дівчаток і 8—9 років для хлопчиків); розвиток здібностей і сприяння біологічному дозріванню (10—12 років)—на другому; оволодіння майстерністю гімнастичних вправ (14—17 років)—на третьому етапі. Така багаторічна система підготовки гімнастів побудована на закономірностях і особливостях фізичного, фізіологічного і психологічного розвитку дітей. Відомо, що період росту протікає не рівномірно, а стрибкоподібно.

Завдання **першого етапу** зводяться до зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку організму, формування правильної постави, виявлення нахилів, природних здібностей до гімнастики, сприяння всебічного розвитку рухового апарата. Для розв'язання цих завдань треба створити якнайсприятливіші умови, правильні, науково обгрунтовані режими навчання і тренувань. З перших занять слід виховувати в учнів старанне ставлення до тренувань, любов до гімнастики, звичку додержувати певного режиму. Від цього значною мірою залежать спортивні успіхи юних гімнастів.

Часто тренери не додержують цих вимог початкової підготовки і «натаскують» учнів на розряд, не створюючи доброї бази у фізичній і технічній підготовці, яка б дала змогу юному гімнасту в майбутньому досягти високої спортивної майстерності. Бувають випадки, коли здібні гімнасти, не набувши потрібного рухового запасу в період початкової підготовки, не оволодівши певною «школою» рухів, так і залишаються другорядними спортсменами.

На **другому етапі** підготовки стоять ширші завдання щодо розвитку

функціональних можливостей, сили, гнучкості, стрибучості, координації рухів. Тепер потрібна серйозна хореографічна й акробатична підготовка. У цей період юні гімнасти оволодівають основами техніки гімнастичних вправ. Кількість тренувальних занять збільшується до 4—5 на тиждень. Тривалість занять становить 2,5—3 год. Питома вага загальної фізичної підготовки зменшується. Набагато більше уваги звертають на спеціальну підготовку, значне місце в заняттях займають спеціальні вправи. На цьому етапі головним завданням є навчити гімнастів різноманітних структурних груп, дати їм великий руховий запас, створити «школу» рухів, на базі яких вони змогли б успішно оволодіти згодом складнішими гімнастичними вправами і досягти високої спортивної майстерності.

Слід постійно розвивати творче ставлення учнів до вдосконалення, допомагати знайти свій стиль, розкрити характерні природні рухові особливості та здібності і всіляко їх розвивати. Організм дітей цього віку ще не пристосований до тривалого фізичного напруження, тому його треба уникати в заняттях. У цей період успішно розвиваються такі якості, як швидкість, спритність і гнучкість. Кінець цього етапу збігається з початком статевого дозрівання дівчат. Тому під час занять з дівчатами треба бути особливо обережним у доборі засобів і методики навчання та тренування. Треба якнайкраще дотримуватись принципу індивідуального підходу. Правильне визначення завдань на цей період і вибір засобів їх реалізації безпосередньо залежить від того, як тренер знає своїх учнів.

**Третій етап** підготовки гімнастів характеризується дальшим розвитком і вдосконаленням функціональних можливостей, оволодінням більшим обсягом складних рухових структур, обов'язковою і довільною програмою, участю в змаганнях різних масштабів. Кількість занять на тиждень збільшується до 5—6 раз, а тривалість—до 3—3,5 год. Збірні колективи, які складаються з підготовлених і здібних спортсменів, тренуються тепер по 2 рази на день.