

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Н. С. Маляр, Е. І. Маляр

**ПРИКЛАДНА
ГІМНАСТИКА**
(МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ)

ТЕРНОПІЛЬ – 2023

Маляр Н. С. Прикладна гімнастика: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ, 2023. – 16 с.

**Методичні
рекомендації
підготували:**

Маляр Неля Степанівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

Маляр Едуард Імреївич – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

Рецензенти:

Огнистий Андрій Володимирович – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Безпалова Наталія Миколаївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

Відповідальний за випуск:

Гах Роман Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

*Затверджено до друку кафедрою фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету
(протокол № 3 від 18 вересня 2023 року).*

У методичних рекомендаціях розкрито основи прикладної гімнастики; проаналізовано причини травматизму на заняттях з гімнастики та шляхи його запобігання.

ЗМІСТ

1. Характеристика прикладної гімнастики.....	4
2. Завдання прикладної гімнастики.....	5
3. Засоби прикладної гімнастики.....	5
4. Причини травматизму на заняттях з гімнастики.....	13
5. Лікарський контроль.....	15
6. Література.....	16

1. 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 специфіки вибраного виду спорту.

Існують такі види спортивно-прикладної гімнастики: гімнастика боксера, гімнастика стрибуну 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.

2. ЗАВДАННЯ ПРИКЛАДНОЇ ГІМНАСТИКИ.

Основні завдання 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 та рішучості, наполегливості і цілеспрямованості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товариськості.
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.

3. 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) випадками.

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 ходьбі і бігу увага звертається на правильну постановку ступні: при ходьбі ступні ледь розгорнуті назовні, а при бігу вони ставляться більш паралельно, щоб у відштовхуванні брали участь м'язи всіх пальців ступні.

Вправи в рівновазі мають велике прикладне значення. З необхідністю зберігати рівновагу людина постійно зіштовхується в повсякденному житті. Утримання рівноваги здійснюється рефлекторно 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, доданням перешкод, підкиданням і ловінням тощо. Як перешкоди можуть служити різні умовні позначки, набивні м'ячі, обручі, гімнастичні палки, булави, скакалки тощо. Способами додання 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'ятами; 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 поясу, 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, іншою - зігнутою 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, розташувавши 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 перелізанні та подоланні 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, жонгливання.

На заняттях гімнастики кидання **на дальність** 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 метання 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 ощадливо витрачати свої сили, відчуття колективізму.

Як приклад застосовуються наступні вправи:

1. Передача набивних м'ячів:

- а) у шерензі, приймаючи м'яч 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. Способи 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 за 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 нахилившись, 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.

4. Перенесення з підтримкою однією рукою: перший лежить обличчям униз, а другий стоячи боком до нього, нахиляється, 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 нахиляючись 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-пластунськи (лежачи на грудях, опора на розведені ноги нарізно, одна пряма, інша зігнута, і кисті і передпліччя зігнутих рук, лікті в сторони);

е) переповзання по-пластунськи 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.

4. ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.

Основними причинами травматизму є:

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

Основні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.

Правильна організація і методика проведення. Для послідовного розв'язання педагогічних завдань на заняттях з гімнастики застосовують різноманітні методи і методичні прийоми.

Специфіка спортивної гімнастики полягає в тому, щодо її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня сил, спритності, гнучкості і багатьох інших якостей в методиці навчання і тренування гімнастів застосовують спеціальні підготовчі вправи.

Для навчання складним координаційним вправам застосовують підвідні вправи, які мають спільну технічну структуру, але значно легші. Для уникнення травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминки. Під час розминки слід підготувати опорно-руховий апарат до виконання складних вправ на приладах. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку.

Щоб запобігти травматизму треба правильно регулювати фізичне навантаження: воно повинно поступово збільшуватись, а в кінці занять зменшуватись.

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

- а) забороняється учням перебування в залі без присутності викладача;
- б) заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано.

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

Як треба встановлювати кожний снаряд:

1. Перекладина. Звернути увагу:

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

2. Бруси. Перевіряючи бруси звернути увагу:

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

3. Кільця і підвісні пояси. Перевіряють:

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

4. Гімнастична колода. Цей прилад не повинен хитатися.

5. Стрибкові прилади (кінь, козел). У цих приладах перевіряють:

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

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

7. Гімнастичні мати та доріжки:

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

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

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

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

У зв'язку з великим навантаженням на окремі ділянки опорно-рухового апарату використовують різноманітні захисні пристрої, щоб запобігти пошкодженням: наколінники, гомілкостопники, напульсники, накладки. Наколінники оберігають від пошкодження колінний суглоб під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладів. Гомілкостопники захищають від пошкодження гомілково-стопні суглоби під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладу.

Напульсники надівають на променево-зап'ястковий суглоб під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибках і акробатичних вправ. Накладки застосовують під час виконання вправ на перекладині і брусах різної висоти. Вони оберігають від зриву шкіри долонної поверхні кистей.

5. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ.

Систематичний лікарський контроль є важливим для оберігання учнів від травматизму під час занять з гімнастики. Лікарський контроль полягає в тому, що лікар встановлює стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, вирішує питання про допуск до занять, визначає рівень можливого навантаження.

Лікарські обстеження бувають первинні, повторні, додаткові.

Під час первинного обстеження визначають усі показники стану здоров'я і рівня фізичного розвитку. Спортсмени проходять повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і станом здоров'я і визначити ефективність навчально-тренувального процесу. Для недопущення спортивного травматизму велике значення мають лікарсько-педагогічні спостереження, які проводяться безпосередньо під час занять. Вони дають можливість визначити реакцію організму на виконання тих чи інших вправ, на те чи інше навантаження. Ці показники визначають за допомогою численних методів: перевіркою ваги під час занять, пульсу, частоти дихання, вимірювання кров'яного тиску.

У навчально-тренувальній роботі велике значення має самоконтроль, який слід здійснювати в повсякденному житті. Постійний самоконтроль дає змогу правильно будувати навчально-тренувальний процес, запобігти травматичним пошкодженням.

Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, лише його доповнює. Самоконтроль має велике виховне значення, бо дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес усвідомленим.

Систематичне і регулярне проведення лікарського контролю, самоконтроль є запорукою проти спортивного травматизму та інших небажаних наслідків в заняттях з гімнастики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Айунц В. І. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник / В. І. Айунц, Д. Р. Мельничук. – Житомир: Видавництво Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Ковальчук А. М. Гімнастика: Посібник / А. М. Ковальчук, Ю. М. Антошків. – Львів: ЛДУ БЖД, 2010. – 84 с.
3. Лящук Р. П. Гімнастика: навчальний посібник у двох частинах / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ, Ч. 1. – 2000. – 164 с.
4. Лящук Р. П. Гімнастика: навчальний посібник у двох частинах / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ, Ч. 2. – 2001. – 214 с.
5. Мехоношин С. О. Гімнастика: Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С. О. Мехоношин. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2013. – 216 с. (монографія).
6. Петрина Р. Л. Основна гімнастика: Навчально-методичний посібник / Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела. – Львів: Українські технології, 2002. – 114 с.
7. Огнистий А. В. Атлас загальнорозвиваючих вправ. – Тернопіль «ТАЙП», 2014. – 306 с.
8. Огнистий А. В. Теоретико-методичні основи гімнастики / А. В. Огнистий, М. В. Божик, Р. А. Власюк // Тернопіль: «ТАЙП», 2016. – 211 с.
9. Салямін Ю. М. Гімнастична термінологія: Навчальний посібник / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К.: «Олімпійська література», 2010. – 144 с.
10. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. / В. Ю. Сосіна. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2017. – 552 с.
11. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики; Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
12. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики; Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 2. – 464 с.

Навчально-методичне видання

*Неля Степанівна Маляр,
Едуард Імрейович Маляр*

ПРИКЛАДНА ГІМНАСТИКА
(МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ)

Підписано до друку 29.09.2023 р.
Формат 60х90/16. Гарнітура Times.
Папір офсетний. Друк на дублікаторі.
Умов. друк. арк. 0,95. Обл.-вид. арк. 1,0.
Тираж 50 прим.

Видавець та виготовлювач
Західноукраїнський національний університет
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль 46009

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7284 від 18.03.2021 р.*