

4. Конспекти лекцій з дисципліни.

Тема: Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики.

Мета: ознайомити студентів з організацією та методикою проведення секційних занять з гімнастики.

Завдання:

1. Ознайомити студентів з організацією та методикою проведення секційних занять з гімнастики.
2. Визначити особливості проведення підготовчої та основної частин секційного заняття з гімнастики.
3. Визначити особливості проведення заключної частини секційного заняття з гімнастики.

План

1. Характеристика засобів гімнастики.
2. Секційне заняття зі спортивної гімнастики.
3. Особливості травматизму в окремих випадках багатоборства .
4. Методичні і організаційні вимоги до попередження травматизму.
5. Страхівка і допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.
6. Особливості страхівки і допомоги в окремих видах багатоборства.
7. Лікарський контроль

Ключові слова: засоби гімнастика, гімнастичні вправи, методичні особливості, секційне заняття, види багатоборства.

Основні поняття лекції: засоби гімнастики, страхівка, допомога, види багатоборства, секційне заняття

1. Характеристика засобів гімнастики

У педагогічній практиці фізкультурного руху засоби гімнастики використовуються:

- 1) для загального розвитку людини;
- 2) для формування життєво важливих навичок, які необхідні в трудовій і повсякденній практиці;

3) для оволодіння складними гімнастичними вправами в процесі інтенсивної фізичної підготовки і спортивної практики.

Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються в групи, які називаються засобами гімнастики.

Стройові вправи - це найбільш економні способи шикування, перестроювання, розмикання, пересування та інших дій, які виконуються відповідно до команд і правил «Стройового статуту Збройних Сил України».

За допомогою порядкових вправ розв'язують ті самі завдання, що й за допомогою стройових, але іншими формами гімнастичних шикувань, розмикань і пересувань.

Різновиди стройових і порядкових вправ, які застосовуються в залежності від умов занять і контингенту учнів (стать, вік, підготовленість), сприяють: вихованню правильної постави і розв'язанню важливих гігієнічних завдань; формуванню військово-прикладних навичок і навичок колективного пересування.

Стройові і порядкові вправи діляться на:

1. Прийоми (стройові і порядкові).
2. Дії на місці.
3. Дії в русі.
4. Спеціальні вправи на місці і в русі.

Загальнорозвиваючі вправи - це рухи різними частинами тіла в різних напрямках, з різною амплітудою, швидкістю і напруженням, що забезпечують як розвиток певних рухових здібностей, так і опанування загальних основ руху.

Загальнорозвиваючі вправи застосовують на заняттях різними видами гімнастики та спорту для розв'язання педагогічних завдань. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики; вони можуть бути окремими елементами вільних вправ, вправ на снарядах, різних стрибків та прикладних вправ. Їх застосовують для розвитку рухових здібностей - сили,

гнучкості, координації рухів тощо; вони відіграють роль допоміжних вправ, призначених для підготовки організму до наступної роботи на початку чи наприкінці заняття, для розв'язання завдань лікувального характеру (у лікувальній гімнастиці) тощо.

Загальнорозвиваючі вправи складаються з таких елементів: рухи руками -плечовим поясом, передпліччям, руками в плечових суглобах; рухи ногами -згинання і розгинання в гомілкових суглобах, рухи в кульшових і колінних суглобах; рухи тулубом і головою - нахили, повороти і кругові рухи.

Прикладні вправи - один з головних засобів основної гімнастики, оскільки можуть застосовуватись у трудовій та оборонній діяльності.

До цієї групи вправ належать:

Ходьба (похідний крок, стройовий крок, крок з пригинанням, крадькома, випадами, високо піднімаючи стегно, на носках, на п'ятах). Ходьба - це найпоширеніший вид фізичних вправ. Ходьба в житті людини найважливіша складова рухової діяльності. Вона проста на перший погляд, в значній мірі автоматизована, але складна за координацією. Під час ходьби велика кількість груп м'язів виконує динамічну роботу ритмічно і без різкого напруження. Ритмічне чергування роботи і відпочинку м'язових груп під час ходьби (циклічність) створює умови для заспокоєння органів дихання і кровообігу. Застосування ж швидкої, навіть не дуже тривалої ходьби, а також ходьби з більшим силовим навантаженням активно впливає на підвищення інтенсивності діяльності організму.

Ходьбу застосовують як для оволодіння її технікою, так і з метою впливу на розвиток органів дихання, кровообігу і м'язової системи.

Біг та його різновиди. На відміну від ходьби під час бігу одноопорна фаза руху чергується з фазою польоту.

Біг належить до прикладних способів пересування людини і порівняно з ходьбою є більш динамічною вправою. Вправи з бігу зв'язані з підвищеними вимогами до функцій дихання та кровообігу і тому дуже

важливо правильно регулювати навантаження з урахуванням вікових, статевих особливостей і ступеня підготовленості учнів.

Вправи з рівноваги. Тіло людини постійно, за винятком невеликої кількості положень, перебуває в так званій обмежено стійкій рівновазі. Обмежено стійкою рівновага буває в усіх випадках, коли ЗЦВ тіла перебуває над точкою опори, а лінія ваги проходить через точку опори. Коли площа опори тіла розміщена нижче від ЗЦВ, то його стійкість залежить від взаємного розміщення ЗЦВ і площі опори. Площу опори утворюють опорні поверхні і площа між ними. Чим більше розгорнуті опорні кінцівки і нижче ЗЦВ, тим більша площа опори тіла. Виходячи з цього, в усіх випадках для збереження рівноваги потрібна цілеспрямована робота нервово-м'язового апарату, яка сполучає ЗЦВ і площу опори. Іншими словами, під час зміщення ЗЦВ тіла відбувається координації дії м'язових груп, що врівноважує його, тобто нервово-м'язовий апарат зміщує ЗЦВ тіла щодо опори в напрямі, протилежному переміщенню тіла. Щоб зберегти рівновагу під час виконання складних рухів, що пов'язані з новими і незвичайними умовами, потрібні спеціальні рухові навички.

З цією метою в гімнастиці застосовують вправи з рівноваги, під час виконання яких ясно відчувається переміщення ЗЦВ тіла, а тому компенсаторні рухи здійснюються не автоматично, через що і рухи, які сприяють балансуванню, виконуються більш свідомо.

Вправи з рівноваги мають велике значення. Їх питома вага в основній гімнастиці значна і вони є одним з важливих засобів всебічної фізичної підготовки. Метою цих вправ є поліпшення загальної рухової координації, формування уміння швидко виконувати потрібні рухи для збереження рівноваги і вміння застосовувати їх в різних умовах.

Лазіння і перелазіння по гімнастичній стінці, вертикальній, похилій та горизонтальній драбині, вертикальному, похилому і горизонтальному канаті і жердині. Вправи в лазінні мають в основному силовий характер і пересування на приладах виконуються за допомогою рук і ніг або тільки рук.

Мета систематичного вправління в лазінні - прищепити учням прикладні навички і сприяти переважно силовому розвитку м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок (згинання рук).

Переповзання. Вправи в переповзанні належать до пересування в змішаному упорі. Вони, зважаючи на важкі умови пересування, ставлять перед виконавцями високі вимоги і характеризуються великим навантаженням на опорно-руховий апарат та органи дихання і кровообігу. Деякі вправи з переповзання (на четвереньках) характерні тим, що розвантажують хребетний стовп від дії сил ваги, сприяють розвитку рухомості хребта і дуже добре впливають на зміцнення м'язів черевного пресу. Тому ці вправи широко застосовують у корегуючій гімнастиці.

Піднімання й перенесення ваги. Вправи цієї групи мають великий вплив на опорно-руховий апарат учнів, отже, і на органи дихання та кровообігу.

Метання й ловіння. Метання й ловіння в різних формах та видах є чудовим засобом розвитку координаційних здібностей учнів, бо для метання предметів на певну відстань та ціль необхідно мати тонке і точне м'язове відчуття. Шкільна програма дає можливість на уроках гімнастики широко використовувати різні види метання і ловіння малих м'ячів, надувних і набивних м'ячів, палок, камінців, гранат в ціль і на дальність.

Вільні вправи є одним із видів гімнастичного багатоборства в спортивній гімнастиці, засобом загальнорозвиваючого характеру, використання якого спрямоване на розвиток координаційних здібностей, підвищення витривалості. Варіативність елементів, їх комбінування, побудова навчальних і спортивних композицій розвивають творчі здібності учнів.

Акробатичні вправи - засіб розвитку фізичних здібностей, виховання хоробрості і рішучості. Різні рухи і положення тіла, в тому числі і перевертання через голову, удосконалюють орієнтування в просторі, впливають на внутрішні органи, підвищують функціональну стійкість учнів.

Стрибки. Прикладні стрибки потребують складних координованих зусиль, характеризуються короткочасним максимальним м'язовим напруженням і належать до ациклічних локомоторних рухів. Вони є цінним засобом фізичного розвитку, збагачують руховий досвід учнів, сприяють підвищенню спортивної майстерності і можуть легко переноситися у повсякденну діяльність.

Вправи художньої гімнастики - танцювальні елементи, вправи з предметами і без предметів. В художній гімнастиці застосовуються як спеціальні форми руху, так і різні гімнастичні вправи.

Спеціальні форми руху - це відповідні форми ходьби, бігу, стрибків, повороти, вправи з рівноваги, елементи народних танців, танцювальні комбінації, вправи з предметами, музичні ігри. До інших вправ треба віднести стройові, порядкові, загальнорозвиваючі, прикладні та акробатичні.

Вправи на снарядах - це переміщення окремих частин або всього тіла гімнаста різними способами і різноманітні його положення на снаряді (в умовах вису і упору).

2.Секційне заняття зі спортивної гімнастики.

Секційні заняття відрізняються від звичайних шкільних уроків насамперед тривалістю і кількістю занять на тиждень. Якщо шкільні уроки проводять два рази на тиждень по 45 хв. кожний, то секційні заняття можна планувати 2-4 рази на тиждень по 90-120 хв. Кількість занять і їх тривалість залежать від рівня фізичної і технічної підготовленості учнів, їх віку та інших факторів.

Останнім часом у спорті помітно проявляється тенденція до омолодження. Це перш за все стосується гімнастики. Вже не винятком, а скоріше правилом є те, що 15-річні дівчатка і 17-річні юнаки стають майстрами спорту міжнародного класу. Це свідчить про те, що вони почали тренування в ранньому віці. Понад десять років тому виник і став дуже

популярним термін -рання спортивна спеціалізація, тобто профільовані заняття вибраним видом спорту, починаючи з раннього віку. Спостереження і наукові дослідження показали, що спортивну спеціалізацію з гімнастики можна успішно починати з 8—9 років.

Тепер існує такий розподіл на групи за віковим принципом: підготовча група - учні III-IV класів, молодша – V-VII класів, середня – VIII - IX класів, старша – X-XI класів.

Основним змістом занять з підготовчою групою є програмний матеріал середньої школи. Для учнів III-IV класів при успішному засвоєнні шкільної програми додатково дають матеріал з програми секційних занять для молодшої групи. Заняття молодшої, середньої і старшої груп проводять за програмою для секцій шкільних колективів фізичної культури, а також за класифікаційними програмами юнацьких і дорослих розрядів.

Методику проведення секційних занять з різними групами будують з урахуванням вікових особливостей учнів і загальних закономірностей процесу навчання. Зміст навчально-тренувальних занять залежить від періоду тренування й основних завдань.

Безумовно, на секційних заняттях оволодіння руховими навичками і підвищення спортивної майстерності займають важливе місце, але не треба забувати про всебічний фізичний розвиток учнів і створення належної бази для дальшого спортивного вдосконалення.

На всіх етапах секційних навчально-тренувальних занять основну увагу слід приділяти оволодінню так званою «школою рухів». Вже з перших занять необхідно вимагати від учнів точності, виразності і чіткості у виконанні вправ, чіткого підходу і відходу від снаряду. Усе це дисциплінує учнів, виховує в них почуття відповідальності до виконання вправ, почуття краси і рухової естетики.

Значне місце в підготовці юних гімнастів і особливо гімнасток займає хореографічна підготовка, яка відіграє провідну роль на заняттях із спортивної гімнастики, акробатики і художньої гімнастики. Саме

хореографічна підготовка спрямована на оволодіння «школою рухів», яка є запорукою досягнення високої спортивної майстерності.

Структура секційних занять мало чим відрізняється від структури звичайного шкільного уроку. Секційні заняття також складаються з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Але в зв'язку із збільшенням тривалості заняття до 90 і 120 хв. відповідно збільшується і тривалість кожної частини.

На секційних заняттях слід неухильно дотримуватись загальновідомих дидактичних принципів: послідовності, систематичності, доступності та ін. Першим ступенем підготовки, що забезпечує перехід учнів різного віку (починаючи з початкових класів) до занять спортом, є заняття основною гімнастикою. У процесі цих занять розв'язують завдання загального всебічного фізичного розвитку дітей, формування основних рухових навичок і оволодіння основами техніки будь-яких вправ. Але педагог повинен пам'ятати, що для підготовчої і молодшої груп вправи, які потребують великого м'язового і нервового напруження, протипоказані. Оцінюючи роботу юних гімнастів, треба перш за все вимагати чіткого, м'якого і виразного виконання будь-якої вправи.

Виховання почуття краси рухів, уміння м'яко, без зайвого напруження виконувати вправу є найголовнішим завданням початкової підготовки юних гімнастів.

Відомо, що учні підготовчої і молодшої груп швидко оволодівають складними руховими навичками, які потребують спритності і високої координації рухів. Дітям цього віку також властива відсутність почуття страху. Тому вони з великим задоволенням виконують різноманітні вправи, що потребують прояву спритності і сміливості. У середній і старшій вікових групах обмежень у виборі засобів майже немає, але, добираючи вправи, треба враховувати індивідуальні особливості кожного учня. У цьому віці виразніше проявляються статеві відмінності між хлопцями і дівчатами, тому при доборі засобів фізичного виховання їх обов'язково треба враховувати

3. Особливості травматизму в окремих випадках багатоборства

Вільні вправи. При виконанні вільних вправ найбільш типові ушкодження, зв'язані з різким, надмірним прогинанням тулуба назад, в результаті яких виникає біль в області попереку. Мають місце і ушкодження гомілкового і променевоzap'ясткових суглобів.

Подібні ушкодження пов'язані або з невідповідністю учнів, або з незадовільним станом місць занять.

При виконанні акробатичних вправ більшість ушкоджень зв'язано з розтягуванням і надривом зв'язок, м'язів і сухожилів. Як правило, це обумовлено слабкістю м'язів або поганою розминкою перед виконанням вправ.

Велику групу складають ушкодження, пов'язані з приземленням на ноги після переворотів і сальто. Найбільш часті тут розтягування зв'язок гомілкового суглоба. Акробатичні елементи з поворотами, які виконуються з помилками, також приводять до травм. Тут має місце ушкодження колінних суглобів.

Для профілактики більшості ушкоджень при виконанні акробатичних вправ рекомендується достатньо уваги приділяти спеціальним підготовчим вправам.

Вправи на колоді. Гімнастична колода - один з найбільш небезпечних у гімнастичному багатоборстві снарядів. Тут частіше спостерігаються ушкодження при приземленнях або при падінні з колоди, а також на колоду. Найбільш розповсюдженими травмами є удари грудної клітки, хребта, нижніх кінцівок.

Для попередження травматизму не слід форсувати навчання. Необхідно добиватися досконалого виконання вправи спочатку на підлозі, потім на гімнастичній лаві, на низькій колоді і лише потім переходити на високу.

Поперечина та бруси різної висоти. Неточність у виконанні вправ або недостатньо міцний хват приводить або до удару об снаряд, або до відриву від снаряду і небезпечному падінню. Не менш небезпечні помилки при виконанні зіскоків з великої висоти і невдалі приземлення.

Вправи на поперечині та брусах різної висоти пов'язані з навантаженням в першу чергу на суглоби і м'язи верхніх кінцівок і плечового поясу. Процент ушкоджень на цих снарядах по відношенню до інших випадків у чоловіків 53 %, у жінок 47 %.

Причиною ушкоджень частіше всього буває погана технічна і фізична підготовка гімнастів. Багато випадків травматизму пов'язано з відсутністю або невмілою страховкою.

Паралельні бруси

Характер ушкоджень на брусах такий самий, як і на поперечині. В однаковій мірі ушкоджуються верхні і нижні кінцівки. Досить часто травмуються кисті і передпліччя, особливо пальці рук в момент перехвату або після поворотів.

Нижні кінцівки травмуються в момент зіскоку або при падінні, інколи спостерігаються удари об жердини брусів. 40 % вправ на брусах виконуються в упорі на руках, ці вправи вимагають достатньої сили м'язів, які приводять плече. Недостатній розвиток сили приводить до ушкоджень плечових і грудинно-ключичних суглобів, грудних м'язів, а також шкіри плеча.

Кільця

Специфіка виконання вправ на кільцях обумовлена конструкцією снаряду. На відміну від інших - кільця рухомі, тому ускладнюються і вимоги до техніки виконання вправ у висах та упорах.

Кількість ушкоджень на кільцях відносно невелика. Якісний аналіз травм при виконанні вправ на кільцях показує, що близько 30 % ушкоджень пов'язано з елементами, які відносяться до групи викрутів. У момент виконання подібних вправ можливе ушкодження області плечового суглоба, розтягування акроміально-ключичного з'єднання, розтягування грудних м'язів і ключичної частини дельтовидного м'яза.

Кінь з ручками

Всі вправи на коні виконуються в упорі, а це ставить підвищені вимоги до сили м'язів плечового поясу.

Локалізація травм на цьому приладі така: променевоzap'ястковий суглоб, ліктьовий суглоб, пальці рук.

Опорний стрибок

Кількість травм на цьому виді багатоборства відносно невелика, але всі вони бувають досить важкими. Більша половина усіх ушкоджень пов'язана з розтягуванням і розривом зв'язок. При цьому травмується у першу чергу область колінного суглоба в результаті невеликого приземлення. Звертає на себе увагу ушкодження в області хребта, яке частіше всього обумовлене різким прогинанням в момент відштовхування руками, інколи в момент приземлення. Можливі пошкодження верхніх кінцівок під час відштовхування від снаряда. Крім цього, причиною травм може бути й зіпсований снаряд.

4. Методичні і організаційні вимоги до попередження травматизму

Для усунення причин травматизму і запобігання можливим його випадкам необхідно застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. У цьому комплексі велике значення мають методика навчання та організації занять, належне утримання гімнастичної зали, снарядів та систематичний контроль за їх станом, додержання правил гігієни, організація лікарського контролю та виховної роботи в колективі, а також застосування прийомів підтримування і страхування.

Для запобігання травматизму найважливіше значення мають правильна *методика навчання*, а також *методика проведення і організації занять*. Такою методикою може бути тільки та, яка враховує: а) поступовий перехід від простих до складних вправ; б) дозування навантаження, своєчасне і доцільне чергування вправ, що діють на різні м'язові групи.

Запобігти травмам можна створенням сприятливих умов для виконання рухів:

1. Попередньою роботою з метою підвищення базової фізичної підготовки.
2. Поступовістю в навчанні.

3. Застосуванням допомоги при навчанні нових вправ.
4. Акцентуванням уваги на опанування тими компонентами руху, при виконанні яких найбільш часто трапляються травми (приземлення після зіскоків, стрибки тощо).
5. Застосування різного обладнання (матів).
6. Застосування прийомів страхування.
7. Достатнього усвідомлення учнями техніки вправ, прийомів страхування і правил використання снарядів.

5. Страховка і допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах

Найпоширенішою причиною травматизму на заняттях гімнастикою є відсутність ефективного застосування прийомів страховки. Гімнастичні вправи характеризуються високою точністю виконання і вимагають точного розрахунку, сміливості і рішучості. Проте найменша неточність у виконанні вправи може призвести до падіння, тому потрібно створити такі умови, щоб уникнути ушкоджень. У цьому випадку найзручніше застосовувати страховку і допомогу.

Під страховкою розуміють готовність тренера своєчасно надати допомогу учню у випадку невдалої спроби.

На відміну від страховки, допомога передбачає проведення учня по траєкторії руху, підштовхування і підтримку. Проведення полегшує оволодіння рухом у цілому. Використовуючи проведення, тренер повинен прикладати лише такі фізичні зусилля, які б не підмінювали дії самого учня. Підштовхування - короткочасна фізична допомога, яка надається по ходу виконання окремих фаз руху.

Підтримка надається тренером, коли учень знаходиться в статичному положенні (наприклад, у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях), особливо у випадку, коли спортсмен ще недостатньо використовує свої зусилля.

Треба мати на увазі, що на першому етапі навчання попереднє уявлення про вправу нечітке, тому перші спроби виконання вправи треба особливо уважно

контролювати. Коли учень матиме чітке рухове відчуття, йому можна надати більшу самостійність у діях, але не послаблюючи контролю.

Щоб гарантувати безпеку під час виконання вправ, необхідно завчасно підготувати місце для занять. Біля снарядів покласти достатню кількість гімнастичних матів та уважно перевірити надійність усіх кріплень. Особливу пильність треба проявляти під час виконання всієї комбінації багатоборства.

Коли учень вправу виконує з середніми й дрібними помилками, допомога в значній мірі зменшується, але страховка має місце. Під час розучування нової вправи страховку можна вважати надійною лише тоді, коли перші спроби виконують на низьких снарядах, де зручно надавати допомогу руками або використовувати різні пристосування. На практиці використовують такі методичні прийоми:

1. На місце приземлення кладуть велику кількість гімнастичних матів, які зменшують висоту приземлення та гарантують гімнасту безпеку.
2. Складну і важку вправу виконують на снарядах малої і середньої висоти (наприклад, низькі та середні бруси).
3. Вправу необхідно виконувати за допомогою різних пристосувань, які виключають або зменшують почуття страху.

Основні вимоги до застосування прийомів страховки. Застосування прийомів страховки у вирішальний момент є дуже складною і відповідальною справою і вимагає від викладача підвищення його кваліфікації, вдосконалювання в прийомах, застосування нових прийомів тощо, виходячи з таких принципів:

1. Пояснювати гімнасту способи дій при невдалому виконанні вправи (самостраховка).
2. Правильно обрати місце, щоб не заважати гімнасту виконувати вправи.
3. Змінювати своє місце залежно від форми і характеру вправ, що виконуються.
4. Обрати правильний спосіб страховки та допомоги:
 - а) підтримувати гімнаста так, щоб не сковувати його рухів;

б) тримати гімнаста за плече і тулуб, дуже рідко - за ноги;
в) під час виконання деяких вправ (сальто з поперечини та кілець, зіскок ноги нарізно з поперечини тощо) допомагати й страхувати повинні два чоловіки, а також слід застосовувати підвісні пояси.

5. Створювати умови для найкращого приземлення (застосовуючи мати).

6. Уникати дрібної опіки.

Прийоми страховки й прийоми допомоги мають різну мету: перші - це заходи запобігання травмам, а другі - методичні прийоми навчання вправам (сприяти виникненню м'язових відчуттів).

Для забезпечення ефективної допомоги або підтримки під час виконання вправ на снарядах застосовують різні способи захватів рук, плеча тощо. Попередній захват не завжди потрібний, але треба бути напоготові до нього.

Під час виконання висів, упорів, розмахування, деяких зіскоків та інших вправ без перевертання гімнаста, захват може бути постійним і не змінюватись. Це — захват однією чи обома руками, при якому великі пальці тренера (вчителя) розміщені зверху.

Там, де має місце перевертання гімнаста, захват руками під час руху змінюється; у багатьох випадках тренер підтримує під час виконання рухів гімнаста однією рукою зверху, другою - знизу. Інколи доцільно застосовувати попередній захват, тоді великі пальці тренера спрямовані униз (зіскок переверотом з кілець).

6. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства

Вільні вправи

Страховка на даному виді багатоборства забезпечується:

1. Знанням техніки вправи.
2. Швидкістю рухової реакції.
3. Умінням швидко і правильно обирати місце для страховки.

4. Умінням визначити найбільш доцільний момент для допомоги.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

1. Перекид вперед з упору присівши. Стати на одне коліно збоку від учня, однією рукою підтримати під спину біля ший.

Нахиляти голову, супроводжуючи рух рукою до закінчення перекачу через спину. Іншою - підтримати під таз або коліно.

2. Перекид назад з упору присівши. Стати на одне коліно збоку від учня. В момент постановки рук (при перекачі назад) однією рукою підтримати під спину, піднімаючи її (для полегшення роботи рук), а іншою - під коліно.

3. Переверот з голови. Стати збоку від гімнаста біля місця поштовху руками. Однією рукою підтримати під спину, а іншою знизу за плече. При падінні підтримати під живіт.

Вправи на колоді

Прийоми страховки на цьому приладі мають свої особливості.

1. При виконанні наскоків страхувати біля місця відштовхування (біля містка), а потім швидко переміститись до місця приземлення на колоді.

2. При зіскоках, які виконуються поштовхом ніг, страхувати збоку і підтримувати гімнастку в області спини; при зіскоках з упору присівши і на колінах тримати за руку і в області живота; при перевероті в сторону стояти зі сторони спини і тримати за попереk; при перевероті вперед одною рукою підтримувати під плече, другою - в залежності від напрямку можливого падіння.

3. Під час виконання вправи на колоді вчитель знаходиться поряд з гімнасткою з боку можливого падіння, щоб мати змогу при втраті рівноваги гімнасткою подати руку для опори.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

1. Зіскок переверотом вліво з поворотом на 90° (з кінця колоди). Стати лівим боком до кінця колоди. Лівою рукою підтримувати гімнастку за ліву руку вище ліктя, правою - під бік.

Поперечина і бруси різної висоти

Прийоми страховки в цих видах багатоборства спрямовані на попередження падіння на голову або прямі руки. Для цього потрібно слідкувати за точністю виконання вправ, за правильністю проходження кожної фази руху, виконання хватів.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

1. Підйом переворотом. Низька поперечина. Стати попереду поперечини збоку від гімнаста. Одну руку покласти на плече, іншу - під спину або біля задньої частини стегна. Як тільки ноги спортсмена перейдуть на поперечину, однією рукою підтримати їх, а іншою, - поставивши вище ліктя під груди, допомогти вийти в упор.

2. Підйом махом назад. Стати трохи позаду поперечини, збоку від гімнаста. Під час маху назад, підтримуючи під стегна, допомогти вийти в упор. Якщо спроба була невдалою, і гімнаст повернеться у вис, підтримати за поперек обома руками або однією під спину. Неповний вихід в упор може супроводжуватись швидким опусканням у вис. Підтримкою обома руками за поперек зменшити швидкість. Якщо гімнаст пішов на оборот назад і виконав його, руками зупинити рух ніг, щоб зафіксувати закінчення обороту.

3. Оборот вперед верхом. Низька поперечина. Стати позаду поперечини збоку від гімнаста. Однією рукою (під поперечиною), повернутою долонею назад, взяти за зап'ястя, а іншою в другій половині обороту - допомогти під спину вийти в упор. Якщо рух вперед під час обороту триває, рукою, яка знаходиться на зап'ясті, підтримати під плече і зупинити рух.

4. Зіскок махом вперед. Стати на відстані одного кроку попереду поперечини, збоку від гімнаста. Тренер повинен знати, що під час виконання зіскоку, падають здебільшого на спину. Отже, тренер повинен супроводжувати гімнаста до приземлення, а в разі невдалого виконання - підтримати під спину.

5. Зіскок дугою. Низька поперечина. Стати збоку від гімнаста, однією рукою взяти за зап'ястя, іншу покласти на плече. Це допоможе гімнасту

правильно вийти з-під поперечини. Якщо спортсмен впевнений у своїх силах, тренер стає біля місця приземлення, збоку від гімнаста. Однією рукою тримає за зап'ястя, іншу ставить під спину біля поясу. Під час приземлення ще тримає за руку або бере позаду обома руками за поперек.

6. Із вису присівши на одній нозі, друга - над жердиною, *махом однією* підйом переверотом в упор на верхню жердину (в/ж). Бруси різної висоти. Стати посередині брусів збоку від гімнастки. Однією рукою підтримувати її під плече, а іншою - під спину.

7. Зіскок кутом вліво - назад (з сіду кутом) обличчям до в/ж з поворотом направо - кругом. Бруси різної висоти. Стати позаду гімнастки, ліва рука - на поперек, права - на зап'ясті правої руки. Під час перемаху ногами і повороту вправо, ліва рука підтримує під спину, права - разом з рукою гімнастки відводиться убік.

Вправи на брусах

При виконанні розмахування на брусах особливу увагу слід звертати на переміщення плечей. При виконанні маху вперед тренер одну руку ставить під таз, іншу - під плече позаду; маху назад - одну руку під живіт, іншу під плече знизу під жердину. При перекидах підтримка надається під спину знизу жердин.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

1. Підйом махом уперед з упору на передпліччях. Бруси низькі. Стати обличчям до брусів, однією рукою взяти гімнаста за руку біля плеча, а іншу провести під жердинами під спину, допомагаючи вийти в упор.

2. Підйом махом вперед з упору на руках. Бруси середні. Стати обличчям до брусів. Під час підйому гімнаста в упор підтримати його за руку вище ліктя, іншу руку підставити під спину (рука під жердинами), допомогти вийти в упор.

3. Підйом махом назад з упору на передпліччях. Бруси низькі. Стати обличчям до них. Однією рукою тримати гімнаста за руку біля плеча.

4. Підйом махом назад з упору на руках. Бруси середні. Стати обличчям до брусів. Коли спортсмен набирає мах з упору зігнувшись, однією рукою тренер бере гімнаста біля плеча, другу - ставить до спини, біля попереку.

Під час маху назад, однією рукою під груди, а іншою - під стегна, допомагають вийти в упор. Після підйому беруть гімнаста обома руками вище ліктя.

5. Підйом розгином з вису зігнувшись в упор. Стати обличчям до брусів. Страхувати однією рукою під спину біля шиї, а іншою - за поперек і допомогти виконати вправу (руки під жердинами).

6. Стійка на плечах. Стати обличчям до брусів, однією рукою підтримати під плече (або живіт), іншою - під спину (руки під жердинами).

Вправи на кільцях

Тренер повинен чітко уявляти специфіку роботи на кільцях: головне його місцеположення - на лінії кілець збоку.

При виконанні викруту вперед, тренер однією рукою супроводжує гімнаста під стегно, іншою - надає допомогу, підтримуючи під груди і злегка піднімаючи гімнаста. При виконанні викруту назад - однією рукою допомагає під спину, піднімаючи гімнаста, іншою - зустрічає ноги.

Деякі прийоми страховки і допомоги:

1. Вис прогнувшись. Стати збоку від гімнаста. Однією рукою підтримати його під спину, а іншою - під плече. Починають навчання на низьких кільцях.

2. Вис зігнувшись. Стати збоку від гімнаста. Однією рукою підтримати його під спину біля шиї, а іншою - під таз.

3. Спад назад у вис зігнувшись. Стати збоку від гімнаста. Однією рукою підтримувати його під спину біля шиї, а іншою - під таз.

4. Підйом махом вперед. Стати під кільцями збоку від гімнаста. Однією рукою допомогти підтримуючи спину, для виходу в упор, а іншою - трохи пригальмувати рух махом вперед.

5. Підйом махом назад. Стати збоку від гімнаста. Допомогу надають одночасно обома руками: однією під живіт, іншою під стегна.

6. Зіскок махом вперед. Стати під кільцями збоку і трохи попереду від гімнаста. В момент зіскоку підтримати його однією рукою під спину, а іншою - під живіт.

7. Зіскок викрутом назад. Стати під кільцями збоку від гімнаста і в разі необхідності підтримати його однією рукою під спину, а іншою - під груди.

8. Зіскок переверотом ноги нарізно. Стати збоку від гімнаста, трохи попереду від місця приземлення. В разі необхідності підтримати під груди або спину, залежно від характеру польоту та приземлення.

Опорний стрибок

Головні прийоми страховки при стрибках ноги нарізно, зігнувши ноги, зігнувшись: тренер стоїть попереду коня і трохи збоку від місця приземлення, підтримуючи гімнаста або двома руками за плече, або однією рукою за передпліччя, іншою - за плече або під груди. Особливу увагу слід приділяти розбігу і відштовхуванню, тому що від цих компонентів залежить успіх виконання вправи.

7. Лікарський контроль

Одним з головних засобів профілактики травматизму є лікарський контроль. Не менше одного разу на рік діти повинні проходити поглиблене лікарське обстеження.

Причиною травматизму може бути перевтома учнів. Вона може бути своєчасно виявлена учителем. Основні ознаки:

- зниження уваги на заняттях, низька рухова активність;
- погіршення якості виконання вправ;
- порушення координації рухів;
- бліде обличчя, тремтіння кінцівок.

З метою профілактики перевтоми рекомендується точно регулювати фізичне навантаження в процесі заняття, уникати вправ, пов'язаних з

ризиком, використовувати умови, які полегшують виконання вправ, а також систематично розвивати рухові здібності учнів.

Викладач не повинен допускати до занять осіб, що не пройшли попереднього лікарського контролю, і тих, які з'явилися на заняття без медичного огляду після кількох днів хвороби, бо навіть недовгочасна хвороба знижує рівень тренуваності, а інколи й погіршує загальний стан здоров'я.

Контрольні питання:

1. Охарактеризувати засоби гімнастики.
2. Охарактеризуйте дії при організації секційного заняття.
3. Охарактеризуйте страховку при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.
4. Охарактеризуйте допомогу при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.
5. Визначте особливості проведення підготовчої частини секційного заняття з гімнастики.
6. Визначте особливості проведення основної частини секційного заняття з гімнастики.
7. Визначте особливості проведення заключної частини секційного заняття з гімнастики.

