

5. Методичні матеріали до практичних занять

«Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)»

На практичні заняття з дисципліни «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)» передбачено 7 тем.

Тема 1. Методика навчання стройовим вправам.

Мета : навчити студентів методиці проведення стройових вправ.

Завдання: отримати навички в проведенні стройових вправ.

Вивчення даної теми передбачає вміння проводити стройові вправи, вивчення команд, які подаються при проведенні стройових вправ, вміння організувати учнів за допомогою стройових вправ.

Для вивчення даної теми необхідно знати техніку перешикувань (перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки, перешикування з однієї шеренги у три і навпаки, із колону по одному у колону (по три, чотири та ін..), перешикування уступама по розрахунку 9,6,3, на місці, повороти у русі та ін..

Література

2. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
3. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
4. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
5. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
9. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
12. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.

Мета : навчити студентів методиці проведення вправ для загального розвитку.

Завдання: отримати навички в проведенні вправ для загального розвитку.

Вивчення даної теми передбачає проведення вправ для загального розвитку різними способами. Для вивчення даної теми необхідно знати гімнастичну термінологію, команди, які подаються під час проведення вправ різними способами. Студент повинен володіти вмінням записати вправи згідно гімнастичної термінології.

Наприклад:

I.В.п. – о.с.

Рах. 1. Стійка на носках, руки в сторони.

2. В.П.

3. Стійка на носках, руки вгору.

4.В.П.

Вправи з гімнастичною палицею:

I.В.п.- стійка, палиця вперед.

Рах. 1. Стійка на носках, палиця вгору.

2. В.П.

3. Стійка на носках, палиця до грудей.

4.В.П.

Вправи з гантелями:

I.В.п.- стійка, гантелі вперед.

Рах. 1. Стійка на носках, гантелі вгору.

2. В.П.

3. Стійка на носках, гантелі в сторони.

4.В.П.

Вправи з м'ячем :

I.В.п.- стійка, м'яч вперед.

Рах. 1. Стійка на носках, м'яч до грудей.

2. В.П.

3. Стійка на носках, м'яч вгору.

4.В.П.

Література

2. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.

3. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
4. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
5. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
9. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
12. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Тема 3. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Мета : навчити студентів техніці виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Завдання: отримати навички у техніці виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Студенти повинні виконувати вправи на снарядах, володіти прийомами страховки та самостраховки.

Вправи, які студенти повинні засвоїти та вміти виконувати:

Акробатичні вправи

Характеристика акробатичних вправ

Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі і є відмінним засобом тренування вестибулярного апарату. Навички, придбані на заняттях акробатичними вправами, відрізняються прикладністю і можуть бути використаними в самих негаданих спортивних і життєвих ситуаціях. Акробатичні вправи широко представлені в основній гімнастиці для дітей шкільного віку, використовуються в масових гімнастичних виступах. Для занять акробатичними вправами не вимагається складного устаткування.

Групування

Групування - зігнуте положення тіла вперед в усіх суглобах, в якому ноги і лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопа і коліна розведені).

Переكاتи

Переكاتи - рух тіла з послідовним дотиканням до підлоги без перевертання через голову.

Перекид вперед

Перекид вперед - рух тіла вперед з повним обертом та послідовним торканням плечима і спиною до підлоги. Перекид вперед виконується з положення упору присівши, потрібно поставити руки вперед на 30-40 см від носків ніг і спираючись на руки, розігнути ноги. Сильно згинаючи спину і опускаючи голову на груди впасти вперед, згинаючи руки. Утримуючи падіння, м'яко впертися шиєю і лопатками, швидко згрупуватися і зробити перекид вперед (рис. 1).

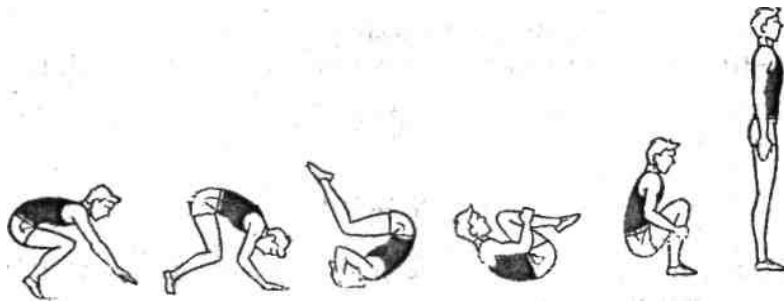


Рис. 1 Перекид вперед

Перекид назад

Вільно присідаючи і перекочуючись на спину, щільно згрупуватися, спертися руками біля голови і, випрямляючи руки, перейти в упор присівши (Рис. 2).



Рис. 2

Стійка на лопатках

З положення лежачи на спині, руки уздовж тулуба, долоні до підлоги - згинаючись, підняти ноги, а потім і таз від підлоги (спираючись на лопатки і потилицю). Спертися руками в поперек (великими пальцями вперед) і, спрямовуючи ноги вертикально вгору - розігнутися в кульшових суглобах. Для більшої стійкості тримати лікті ближче один до одного. Виконувати стійку на лопатках: з сиді перекатом назад, з упору присівши перекатом назад, з основної стійки, присідаючи, перекатом назад, перекидом вперед з упору присівши.

Стійка на голові та руках

З упору присівши на правій (лівій) ліву (праву) назад на носок, зігнути руки і спертися верхньою частиною лоба так, щоб точки торкання утворили рівнобічний трикутник, махом однієї і поштовхом другої виконати стійку на голові.

Стійка на руках (з допомогою)

З упору присівши на лівій, праву назад на носок, руками спертися попереду зігнутої ноги на відстані кроку, долоні пальцями вперед, пальці нарізно і напівзігнуті. Махом правої і поштовхом лівої подаючи плечі вперед так, щоб вони були над кистями, виконати стійку на руках не вигинаючи поперек.

Переворот в сторону.

Переворот в сторону виконується вправо або вліво в лицевій площині в стійку ноги нарізно, руки в сторони. Поворот слід починати тільки перед постановкою на підлогу першої руки. Руки і ноги ставляться на одній лінії, через рівну відстань, тіло, випрямлені ноги максимально нарізно. Руки ставляться перпендикулярно напряму, пальцями назовні. Головні компоненти техніки - мах однією і поштовх другою ногою (Рис. 4)

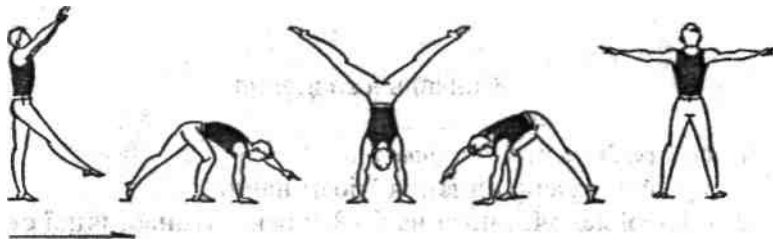


Рис. 4

Вправи на перекладині

Підйом переворотом в упор.

З вису стоячи (на перекладені, жердині) поштовхом однієї і махом другої підйом переворотом. Для виконання цього підйому необхідно в момент поштовху і маху ногами утриматися у висі на зігнутих руках і, використовуючи мах ногою, підняти ноги і тулуб якомога вище і ближче до снаряду. У момент, коли ноги будуть вище точок хвату, розгинаючи руки, наблизити тіло до снаряду і спертися об нього животом, а потім, підтягуючись і розгинаючись, перейти в упор (Рис. 6)



Рис.6

Вправи на брусах

З упору махом назад зіскок

З упору на паралельних брусах махом вперед, спочатку незначно згинаючись, енергійно випрямити тіло вперед. Після того як тіло перетне вертикаль, виконати форсований мах назад. Коли ноги будуть вище жердин, перемістити тіло в сторону, продовжуючи мах назад. В крайній точці маху швидко переставити ліву руку на праву жердину попереду правої руки і відштовхнутися правою рукою. Тіло гімнаста повинно бути випрямленим, голова піднята.

З упору на руках підйом махом вперед.

У крайній точці маху назад, коли тулуб і ноги підіймуться вище жердин: потрібно округлити спину. по ходу маху вперед, не доходячи до вертикалі, хльостоподібним махом прогнутися і пружно провисаючи в плечових суглобах, енергійно направити ноги вперед-догори згинаючись в кульшових суглобах (до 135"). Трохи раніше, чим ноги досягнуть рівня жердин, різко, розігнутися, пригальмувати рух ніг, виконати енергійний ривок грудьми і відштовхнутися плечима від жердин. Натискуючи руками на жердини, перейти в упор, продовжуючи мах вперед .

Стійка на плечах силою

Стійка на плечах - випрямлене положення тіла вниз головою. Гімнаст спирається на розведені в сторони та зігнуті в ліктьових суглобах руки. Кисті рук обхоплюють жердини. Голова незначно нахилена назад. Стійка виконується силою з кута. Згинаючи руки і піднімаючи таз якомога вище, силою опуститись в упор на розведені в сторони зігнуті в ліктьових суглобах руки з наступним розгинанням у кульшових суглобах .

Опорні стрибки.

Характеристика опорних стрибків

Гімнастичні стрибки всебічно впливають на організм людини. Вони доступні для учнів різного віку, статі і фізичної підготовленості. З їх допомогою розвивають силу м'язів, швидкість, спритність і точність рухів.

Опорні стрибки - історично сформований вид фізичних вправ, що укладається в подоланні з розбігу спеціалізованої перешкоди (гімнастичного снаряду) заздалегідь заданим засобом з використанням проміжної опори

руками. Виконуються вони через снаряд (козел, кінь, плінт), поставлений у ширину чи довжину.

Стрибок ноги нарізно

Стрибок ноги нарізно - виконується з попереднім махом назад. Під час настрибування на міст гімнаст нахилиється вперед так, щоб центр тяжіння тіла знаходився ззаду площі опори. Прямі і напружені ноги торкаються мостика носками. У цей момент руки вниз або трохи попереду вертикалі. Гімнаст різко розгинає ноги в кульшових, колінних і гомілкових суглобах, відштовхується від містка, підсилюючи відштовхування енергійним замахом руками і одночасним ривком плечима вперед-вгору.

В момент зльоту тіло незначно зігнуте в кульшових суглобах, спина округлена. Проходячи горизонтальне положення над снарядом, гімнаст прогинається і продовжує рух вгору. В момент опори руками об снаряд попередній мах ногами назад повинен бути закінченим, гімнаст ставить руки на снаряд значно попереду тулуба під кутом більше 130° по відношенню до нього. Кисті рук для відштовхування ставляться паралельно. Ноги розводяться в сторони тільки після відштовхування руками і одночасно тіло незначно згинається в кульшових суглобах. Після чого виконується розгинання тіла за рахунок піднімання плечового поясу вгору.

Приземлення виконується на носки напружених, незначно зігнутих ніг з швидким переходом на всю стопу. (Рис.7).

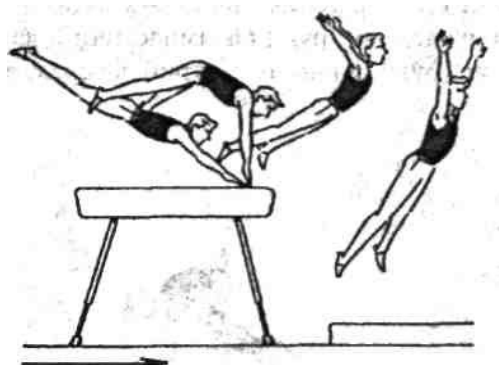


Рис.7

Тема 4. Методика навчання основним гімнастичним елементам.

Мета: навчити студентів методиці навчання основним гімнастичним елементам.

Завдання:

1. Вчити методику основним гімнастичним елементам чоловічої програми.

2. Вчити методика основним гімнастичним елементам жіночої програми.

Студенти повинні володіти методикою основних гімнастичних елементів жіночої і чоловічої програми.

Акробатичні вправи

Методика навчання

Групування

Групування - зігнуте положення тіла вперед в усіх суглобах, в якому ноги і лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопа і коліна розведені).

Навчальні завдання:

Групування з положення сидячи на килимі. З сиді зігнути спину і ноги, розвести коліна нарізно, взятися руками за середину гомілки і притягнути ноги до тулуба, голову опустити уперед між колін.

Те саме з положення присіду.

Те саме з положення лежачи.

Виконувати групування повільно (на чотири і два рахунки) і швидко (на один рахунок і за сигналом).

5. Швидке групування з положення лежачи на спині, руки вгору.

Переكاتи

Переكاتи - рух тіла з послідовним дотиканням до підлоги без перевертання через голову.

Перекид вперед

Методика навчання

1. Упору лежачи - згинання і розгинання рук.
2. Сидячи на підлозі, нахил вперед, лобом торкнутися ніг.
3. Сидячи на п'ятах, нахил вперед: лобом торкнутися колін;
4. Сидячи на підлозі, групування (виконати повільно і швидко).
5. З положення сидячи на підлозі в групуванні переكات назад і повернення у в. п.
6. З упору присівши переكات назад у групуванні і повернення у в.п.
7. З упору стоячи ноги нарізно перекид вперед у сід ноги нарізно.
8. Те саме, але у сід в групуванні.
9. Те саме але в упор присівши.
10. З упору присівши перекид вперед.
11. Три перекиди вперед в зручному темпі.

Перекид назад

Методика навчання

1. З упору присівши перекид назад з опорою зігнутими руками за головою.

2. Те саме, але спробувати, спираючись на руки, відірватися від підлоги.

3. Те саме, але з допомогою. Тренер стоїть збоку і в момент опори на руки піднімає учня за ноги, підтримуючи під стегно.

4. Перекид назад по похилій площині.

5. З упору присівши перекид назад з допомогою. Стоячи збоку, в момент перевертання через голову, обхопити учня за тулуб і підняти вгору.

6. Перекид назад самостійно.

7. Три перекиди назад в зручному темпі.

Стійка на лопатках

Методика навчання

1. З положення лежачи на спині головою до гімнастичної стінки взятися руками за 2-гу рейку, зігнути ноги, коліна наблизити до грудей і повернутися у в. п.

2. З того ж в. п., згинаючи ноги, підняти їх вгору, перекотитися на лопатки і ногами торкнутися стінки.

3. Те саме, але, розгинаючи ноги, доторкнутися ними стінки якомога вище.

4. З сиду перекид назад в групуванні, в момент опори лопатками і шиєю руки випрямити і обпертися ними об мат.

5. Те саме, але обпертися зігнутими руками.

6. Те саме, але обпертися плечима об мат, а долонями в області попереку. Виконувати з допомогою, яку надають стоячи позаду і підтримуючи під стегна.

7. Те саме, але випрямляючи ноги (з допомогою).

8. Те саме, самостійно.

9. Стійка на лопатках і перекидом уперед в групуванні присід(без опори руками).

10. З сиду перекидом назад з прямими ногами стійка на лопатках.

11. З упору стоячи зігнувшись ноги нарізно перекид вперед в стійку на лопатках.

Стійка на голові.

Методика навчання

1. З упору стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки перехід у вис прогнувшись (Рис. 3).

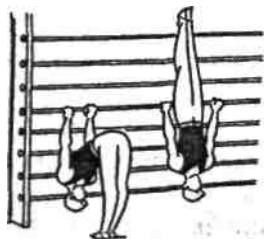


Рис.3

2. З упору присівши спертися головою(верхньою лобною частиною) об мат на розмітку, намальовану крейдою і рівномірно передати вагу тіла на руки і голову. Повторити завдання 3 рази підряд; кожний раз тримати стійку 3~4 с.

3. Те саме, але, відриваючи ноги від підлоги і утримуючи зігнутими, випрямити спину.

Спочатку виконувати вправу з допомогою.

4. Те саме, але біля стінки з опорою об неї спиною.

5. Стійка на голові самостійно з опорою спиною і ногами об стінку.

6. Стійка на голові.

Стійка на руках (з допомогою)

Методика навчання

1. З упору стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки, вис прогнувшись прямими ногами.(Рис.3).

2.З упору присівши поштовхом підняти ноги,; спираючись прямими руками.

3.Те саме, але утримуючи позу 3 - 4 с.

4.З упору присівши поштовхом ніг стійка, на руках з зігнутими ногами з допомогою.

5. Те саме махом однією і поштовхом другою з опорою тілом об стінку.

Переворот в сторону

Методика навчання

1. З стійки руки вгору кроком вперед стійка на руках поштовхом однією і махом другою з допомогою.
2. Сійка на руках ноги нарізно з допомогою.
3. В стійці на руках ноги нарізно з допомогою передати вагу з однієї руки на іншу.
4. Сійка на руках ноги нарізно з поворотом на 90 градусів з допомогою (Рис.5).



Рис. 5

5. Швидкий вихід у стійку на руках з допомогою.
6. Переворот в сторону з допомогою.
7. Переворот в сторону самостійно.

Вправи на перекладині

Підйом переворотом в упор.

Методика навчання

1. Згинання та розгинання рук у висі (3 рази).
2. Вис на зігнутих руках (5 с).
3. З вихідного положення лежачи на животі на низькій поперечині перехід в упор.
4. З упору повільно опуститися вперед у вис лежачи (при опусканні ноги не повинні падати).
5. З вису стоячи на зігнутих руках швидко виконати вис, прогнувшись, піднімаючи ноги вперед-догори.
6. Теж саме, але утримуючи випрямлене положення тіла біля поперечини.

7. З вису стоячи поштовхом однієї і махом другої підйом переверотом.

Вправи на брусах

З упору махом назад зіскок

Методика навчання

Перша і друга серії навчальних завдань:

1. Упор і розмахування в упорі на брусах.
2. З упору на жердині, на кінцях брусів махом назад зіскок.

Третя серія навчальних завдань:

1. З упору лежачи тіло випрямлене, швидко прогнутися і, випрямляючись, підняти спину і відштовхнутися носками від підлоги, утримуючись на руках.
2. З упору лежачи на коні зіскочити в сторону.
3. В упорі махом назад перейти в упор на одну жердину і закінчити зіскок в прогнутому положенні.

Четверта серія навчальних завдань:

1. Розмахування в упорі на брусах по заданій амплітуді. Виконати мах назад на 85-90° від вертикалі (горизонтально).
2. Те саме, але виконати мах на 130 – 140°.

П'ята серія навчальних завдань:

1. Розмахування і зіскок махом назад на низьких і середніх брусах.
2. Зіскок виконати після трьох, двох і одного махів.
3. З сиду ноги нарізно перемах у середину і махом назад зіскок

З упору на руках підйом махом вперед.

Методика навчання

Перша серія навчальних завдань:

1. Згинання і розгинання рук в упорі максимально швидко (5 раз за 3—4 с).
2. З упору на руках ривком підйом в упор.

Друга серія навчальних завдань:

1. Фіксувати упор лежачи ноги нарізно на брусах.
2. Упор на руках з додатковим вантажем з провисанням в плечових суглобах.

Третя серія навчальних завдань:

1. Розмахування в упорі на руках по максимальній амплітуді.

2.Розмахування в упорі на руках з акцентованою увагою на хльост ногами вперед-вгору і активне відштовхування плечима від жердин.

Четверта серія навчальних завдань:

- 1.Розмахування в упорі на руках по заданій амплітуді.
- 2.Розмахування в упорі на руках з мінімальним збільшенням маху вперед.
- 3.Розмахування в упорі на руках з підльотом і мінімальним збільшенням маху вперед.

П'ята серія навчальних завдань

1. З упору на передпліччях підйом махом вперед.
2. На похилих брусах підйом махом вперед в сід ноги нарізно.
3. Підйом махом вперед з допомогою.
4. Підйом махом вперед самостійно.
5. Підйом махом вперед - зіскок.

Стійка на плечах силою

Методика навчання

Перша і друга серія навчальних завдань:

1. З упору стоячи зігнувшись на гімнастичній стінці вис прогнувшись.
2. Стійка силою на голові самостійно.

Третя серія навчальних завдань:

1. З сиду ноги нарізно перекид вперед у сід ноги нарізно повільно. Звернути увагу на опору плечима об жердини.
2. Те саме, але затриматись в упорі на плечах.
- 3.На стоялках махом однією стійка на плечах.

Четверта серія навчальних завдань:

1. З сиду ноги нарізно стійка силою на плечах.
2. З упору кутом стійка силою на плечах.

Опорні стрибки

Наскок на міст відштовхування ногами

Методика навчання

Перша і друга серія навчальних завдань:

1. Ходьба перекастом з п'ятки, високо піднімаючись на носки.
2. Пружиста ходьба на носках без вантажу і з вантажем.
3. Кидок набивного м'яча двома руками знизу вгору-вперед, піднімаючись на носки в момент кидка.
4. Піднімання на носки (носок) прямих ніг, стоячи на рейці гімнастичної стінки.

Третя серія навчальних завдань:

1. Стоячи на місці, імітація змаху руками, підіймаючись носки прямих ніг в момент змаху.
2. З стійки на колінах змахом рук вперед встати в основну стійку.
3. Стрибки на місці поштовхом двома ногами і змахом руками.
4. З 2—3 кроків стрибок з гімнастичної лави в глибину і стрибок з махом рук вперед-вгору.
5. Те саме, виконати на підлозі.

Четверта серія навчальних завдань:

1. П'ять стрибків на двох по розміткам в зручному темпі. Розмітки через 1 м.
2. Те саме, але виконати стрибки на 1 с швидше.
3. Те саме, але виконати стрибки на 1 с повільніше.
4. Максимально високий стрибок.
5. Стрибок на половину максимальної висоти.

П'ята серія навчальних завдань:

1. З 2-3 кроків розбігу махом однією і відштовхуванням другою стрибок на підвищення на дві ноги і стрибок вгору.
2. Стрибок - перекид з місця на «горку» матів.
3. З 5-6 кроків розбігу відштовхування з обох ніг і стрибок на канат.
4. З 2-3 кроків розбігу перекид вперед на «горку» матів.

Відштовхування руками

Методика навчання

Перша і друга серія навчальних завдань:

1. Швидке згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на 3-4 рейці гімнастичної стінки.
2. Кидки набивного м'яча двома руками від грудей.
3. Стоячи на відстані 1 м від стіни, впасти прямим тілом на стіну з опорою на руки, швидко відштовхнутися і повернутися у в. п.
4. В упорі на брусах відштовхування прямими руками.

Третя серія навчальних завдань:

1. В упорі лежачи відштовхування двома руками з проміжними оплесками.

2.3 упору лежачи на підлозі, перед руками гімнастична палка, відштовхуванням руками перейти в упор лежачи за палку і повернутися у в. п.

3. В упорі лежачи на підлозі одночасним відштовхуванням руками перейти в упор лежачи на 2-3-х матах.

4. З упору лежачи, руки на гімнастичній лаві, одночасно відштовхуючись руками і ногами, стрибок через лаву в присід на мат .

Стрибок ноги нарізно

Методика навчання

Перша і друга серія навчальних завдань:

1. З упору присівши стрибок догори ноги нарізно в позу приземлення.
2. З упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор стоячи ноги нарізно і швидко випрямитися.

Третя серія навчальних завдань:

1. З 2-3 кроків розбігу, вскок в упор присівши і зіскок ноги нарізно.
2. З 2-3 кроків розбігу стрибок в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно на коні з ручками і зіскок прогнувшись. (Рис.8).

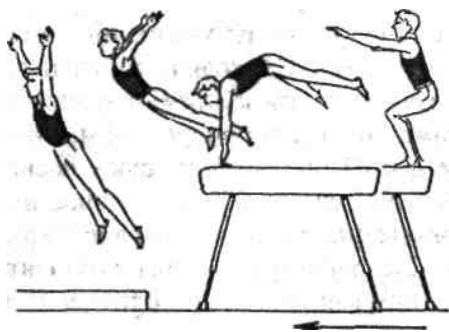


Рис. 8

3. З присіду на коні стрибок ноги нарізно через коня або козла, який стоїть попереду (рис. 10).

4. Стрибок ноги нарізно через коня з ручками в ширину з місця.

Четверта і п'ята серія навчальних завдань:

1. Стрибок ноги нарізно через козла в довжину (115см).
2. Те саме мостик на відстані 1 м від снаряду.
3. Те саме через коня в ширину.

4. Стрибок зігнувши ноги.

До моменту опори руками об снаряд стрибок зігнувши ноги виконується так само, як стрибок ноги нарізно. В момент опори руками тіло повинно бути прямим або незначно прогнутим. Замах виконується під кутом 30° по відношенню до горизонталі. З постановкою рук виконується згинання в кульшових і колінних суглобах, коліна підтягуються до грудей. Після закінчення відштовхування руками тіло розгинається за рахунок піднімання плечей і рук вгору і розгинання ніг. Випрямлене положення тіла в польоті фіксується (Рис. 9).

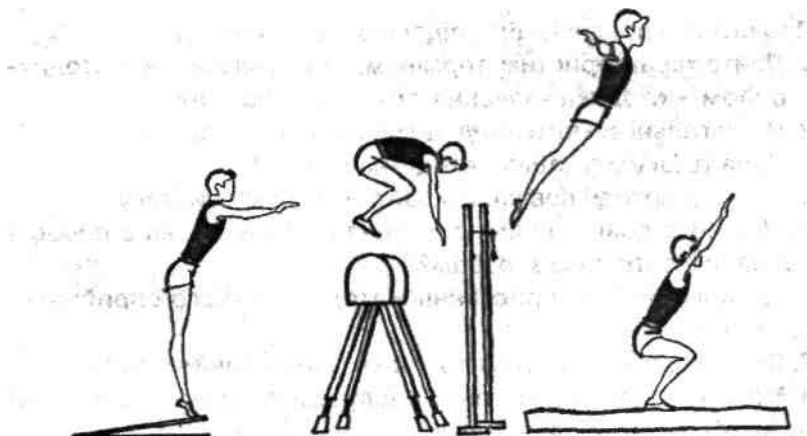


Рис.9

Методика навчання

Перша і друга серія навчальних завдань:

- 1.3 упору лежачи поштовхом ніг упор присівши.
2. З упору лежачи одночасним поштовхом рук і ногами присід, руки вперед.
3. В упорі присівши стрибки з опорою руками.

Третя серія навчальних завдань:

- 1.3 розбігу 3 м наскок в упор присівши на козла і в темпі зіскок зігнувши ноги.
2. З упору присівши, руки на лаві, стрибок зігнувши ноги через гімнастичну лаву.

Четверта, п'ята та шоста серії навчальних завдань:

1. З 5-7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в ширину.

2. Те саме, але стрибнути далі від снаряду.
3. Те саме, але з повного розбігу.

4. Те саме, але мостик на відстані 1 м.

5. Стрибок зігнувши ноги через коня у довжину (Рис.10)

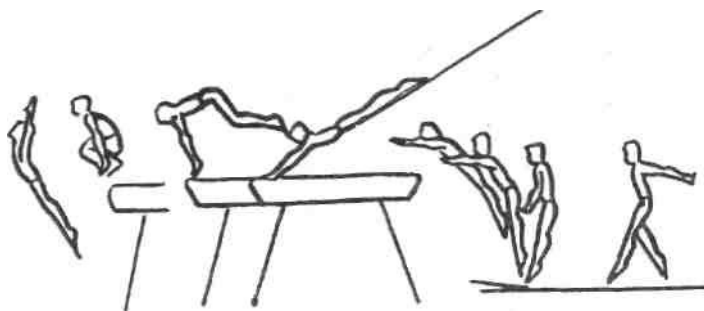


Рис.10

Тема 5. Методика складання вільних вправ.

Мета : навчити студентів складати вільні вправи.

Завдання:

1. Вчити студентів підбирати музичне супроводження до вільних вправ..
2. Вчити студентів складанню вільних вправ.

Завдання 1.

1. Музичне супроводження підбирається згідно віку та вподобанням гімнастів.

1.1 Побудова музичного твору

При читанні в слух у розмовній мові ми робимо зупинки, невеликі паузи так як без цього наша мова була б не зрозуміла. У літературі існують для цього знаки пунктуації, а читання з дотриманням цих знаків називається виразним читанням.

У музиці так само існують спеціальні крапки, коми, завдяки яким музичний твір набуває виразності.

При неодноразовому прослухованні музичного твору спочатку визначається ділення на великі частини, відмінні одна від одної за характером та змістом. Потім стає відчутним ділення в середині цих частин.

Частини музичного твору – називаються **побудовами**.

Окремі побудови відрізняються одне від одного ступеню закінченості музичної думки.

Побудови, виражаючи відносно закінчену музичну думку – називаються **періодом**.

У періоді з'єднуються два музичних речення. Вони зазвичай однакові або схожі в логічній основі, але закінчуються по різному: перше з них звучить не повністю завершено (запитально), друге, навпаки, повністю закінчено.

Речення в свою чергу, ділиться на більш мілкі побудови – фрази. Фрази – це не великі і відносно закінчені частини музичного твору.

Для музичного супроводження музичних вправ різної складності в основному використовуються твори малої форми: (пісні, танці, романси та ін.). У таких творах кожний період складається з двох речень, речення – з двох фраз, а кожна фраза – із двох або чотирьох тактів.

Схема побудови періоду

ПЕРІОД

Речення															
1								2							
Фрази															
1				2				3				4			
Такт															
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Музичні твори крупної форми – багато частинні, зі складними побудовами. Їх важко та неможливо поєднувати з рухами, тому вони не підлягають, та не можуть використовуватися для музичного супроводження фізичних вправ. Скорочення таких творів, як правило змінює форму та зміст музичного твору, тому такі твори крупної форми скорочувати неможна, їх використання для фізичної культури недоречне.

Навчати гімнастів виконувати фізичні вправи у співвідношенні з побудовами музичного твору потрібно поступово.

2.1 МЕЛОДІЯ

Мелодія – означає спів, наспів. Це основа музики, в ній в першу чергу виражається задум композитора.

Мелодія – це одноголосне вираження музичної думки. Вона представляє собою чергування звуків, які знаходяться у визначеному співвідношенні по висоті і мають визначений темп і ритм.

Мелодія – допомагає запам'ятати музику а також фізичну вправу. Знаючи мелодію твору під яку виконується фізична вправа, студенти можуть повторити його без музики зберігаючи потрібний темп, ритм та навіть динамічні відтінки. Почувши мелодію слухачі швидко відновлюють (на основі сформованих умовно-рефлекторних зв'язків між музикою та рухом) послідовність фізичних вправ.

Мелодія підказує характер руху, форму та послідовність елементів. У мелодії є свої закони. Основний її закон – хвилеподібність. Мелодична лінія має – наростання і спадання.

Сукупність руху мелодії вгору, вниз та на місці називається **мелодичним малюнком**.

Види мелодичних малюнків:

1. Зростаючий рух мелодії (перехід до більш високих звуків);
2. Понижуючий рух мелодії (перехід до більш низьких звуків);
3. Хвилеподібні рухи (послідовність зростаючих і понижуючих рухів).

Мелодична вершина:

Мелодичною вершиною – називається самий високий звук, досягнутий мелодією при кожному її підйомі.

Кульмінація:

Кульмінація – це момент найвищого напруження в музичному творі, або в його окремій частині.

3.1 Ритм

Ритм – це одне з головних особливостей музики. Це послідовне співвідношення музичних звуків різної довжини. Звуки записуються знаками, які називаються нотами. Нота представляє собою кружок пустий або затушований.

Для позначення різних довжин звуків до кола додаються вертикальні палички (штилі), (хвости).

Ноти розміщуються на нотоносці, який складається з п'яти паралельних ліній, які представляють разом одну нотну строчку. Рахунок лініям ведеться з низу до верху. Спочатку нотного стану ставиться вертикальна лінія, яка з'єднує всі п'ять ліній. Вона називається початковою рисою. Ноти пишуться на лініях та між лініями. Палички (штилі) ставляться на нотному стані біля кружечків (головок нот).

Довжини нот:

По довжинах ноти бувають: а) ціла; б) половинна; в) четвертна; г) восьма .

Сама довга нота – ціла, далі йде дроблення. Чергування звуків різної довжини створює **ритмічний малюнок мелодії**. Значення ритмічного малюнку для виразності музики в поєднанні з фізичними вправами дуже велике. Ритмічний малюнок сам по собі може характеризувати жанри музики в поєднанні з рухами (вальс, полька, галоп, марш).

Відтворення ритмічного малюнку рухами, фізичними вправами розвиває музичну пам'ять, координацію рухів, швидкість реакції.

4.1 Регістри

Регістри – це різноманітна висота звучання музики. У кожному голосі або музичному інструменті, умовно розрізняють три регістри:

- 1) Високий;
- 2) Середній;
- 3) Низький.

Високий – де мелодія звучить у високих звуках, середній де мелодія звучить у середніх звуках, низький де мелодія звучить у низьких звуках.

Регістри – допомагають створювати певний образ, контрастність в музиці. Впливають на характер руху. При виконанні фізичних вправ необхідно враховувати амплітуду, м'язову напругу, характер виконання вправ з регістром звучання музики. Наприклад, при звучанні музики у високому регістрі виконувати ходьбу на носках, в середньому регістрі звичайну ходьбу, в низькому регістрі – ходьбу випадами. При звучанні музики у високому регістрі загально-розвиваючі вправи виконуються з підвищеним центром ваги, а при звучанні музики у низькому регістрі – з пониженим центром ваги. Вправи на осанку та для верхнього плечового поясу виконуються у високому та середньому регістрах. Вправи:випади, присіди та ін. виконуються в низькому регістрі.

5.1 ТЕМП

Темпом – називається швидкість виконання музики. Емоційний склад людини відображується на його поведінці. Схвильованість, тривога супроводжується швидкими та різкими рухами. Спокійність має помірний темп руху. Відтінки музичних темпів різноманітні також як і емоції. Сумна музика пов'язана зі спокійним темпом, весела музика пов'язана зі швидким темпом. Тривожна музика частіше буває швидкою, святкова – буває повільною.

Таким чином, характер музики сприймається передусім через її темп. Хаотично змінювати швидкість музичного твору неможна, так як це веде до зміни його змісту та збій загально-розвиваючої вправи, яка несе відповідальність за напругу м'язової ваги.

Темп – позначається на початку музичного твору словами, написаними над нотною строчкою. Більше використання до цього часу має італійська термінологія. Взагалі музичних темпів дуже багато. Для фізичної культури, спортивних танців, музично-ритмічного виховання достатньо ознайомитись з основними назвами темпів:

1. *adagio* (адажіо) – повільно;
2. *andante* (анданте) – помірно;
3. *allegro* (алегро) – швидко

Для більшої виразності музичного твору, при виконанні фізичних вправ використовується поступове прискорення, або уповільнення темпу виконання. Вони позначаються наступними словами:

1. *accelerando* (ачелерандо) – прискорення;
2. *ritardando* (рітарданто) – уповільнення

Для оволодіння різними темпами виконавцям дають спеціальні завдання.

6.1 МЕТР. МУЗИЧНИЙ РОЗМІР

У кожній мелодії, як правило, ударні (акцентовані, сильні) долі через рівні частини часу передаються в суворій послідовності з більш слабкими (неакцентованими) долями.

Така періодичність ударних та не ударних звуків називається **метром**.

Музичним розміром – називається вираження долей метра визначеною довжиною.

Основних розмірів два:

1. Двохдольний (парний) в якому чергуються одна ударна доля, а одна не ударна;
2. Трьохдольний (непарний) в якому чергуються одна ударна і дві не ударні долі.

Із співвідношенням простих розмірів створюються складні. В чотирьохдольному розмірі чергуються сильна доля, слабка доля, відповідно сильна і слабка. Розмір позначається спочатку нотного запису музичного твору у вигляді двох цифр, які виставляються одна над другою ($2/4$, $3/4$, $4/4$). Верхня (перша) цифра показує кількість долей в такті, а нижня (друга) – якою довжиною виражена доля в даному розмірі.

Тактом – називається відрізок твору від одної сильної долі до наступної сильної долі. В нотному запису такти відділенні один від одного вертикальною лінією поперек нотного стану. Ця лінія називається тактовою лінією. Тактова лінія ставиться перед сильною долею для того, щоб її виділити. Часто музичні твори починаються не з сильної долі (не спочатку, а з середини такту). Відрізок нотного запису до першої тактової лінії займає в цих випадках меншу довжину, чим цілий такт.

Такий неповний такт - називається **затактом**. Його відмінністю від інших – є відсутність сильного наголосу. У більшості випадків музичні твори або

окремі його частини починаються з затакту, а закінчуються неповним тактом, який доповнює собою затакт. Музично ритмічні завдання, ритміка та хореографія, загально-розвиваючі вправи, комплекси, допомагають студентам краще зрозуміти розмір музичного твору та чітко виконувати вправи у відповідності з долями такту.

Спочатку визначати розмір по кількості долей в такті. Дуже важливо знати розмір музичного твору, та кількість тактів, яка необхідна для музичного супроводження для різних фізичних вправ. Для виконання ходьби та різновидностей ходьби виконується маршова музика з музичним розміром 2/4, на 128 тактів. Для бігу та різновидностей бігу використовуються такі музичні твори – як полька, галоп, естрадні твори у швидкому темпі з музичним розміром (2/4, 4/4), на 32, 64 або 128 тактів. Швидкі, відривисті рухи зручніше виконувати під музику музичним розміром (2/4, 4/4). Плавні, м'які, повільні рухи – виконуються музичним розміром (3/4).

Для проведення загально-розвиваючих вправ достатньо вісім музичних фрагментів на 32 такти. Існує зв'язок між музичним розміром музичних творів і підрахунком музичних вправ. При виконанні вправ під музику розміром 2/4 – необхідно вести рахунок: «раз», «два», «раз», «два», розміром 3/4 «раз», «два», «три», «раз», «два», «три», під музичний супровід музики чотирьохдольного розміру ведеться рахунок «раз», «два», «три», «чотири», «раз», «два», «три», «чотири».

2. Вчити студентів складанню вільних вправ.

Вільні вправи складаються елементів акробатики (перекиди, переكاتи, перевороти вперед, в сторону, рондат та ін.), елементів художньої гімнастики (повороти, різновиди стрибків. тощо) елементів хореографії. Вільні вправи виконуються по всьому периметру гімнастичного килима. Елементи повинні відповідати характеру музики.

Темаб. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

Мета: навчити студентів прийомам страхування й допомоги при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

Завдання:

1. Вчити студентів прийомам страхування при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

2. Вчити студентів прийомам допомоги при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

Прийоми страховки і допомоги на різних снарядах мають свої особливості.

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 уперед з упору присівши. Стати на одне коліно збоку від учня, однією рукою підтримати під спину біля шиї.

Нахилити голову, супроводжуючи рух рукою до закінчення перекату 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 перекаті назад) однією рукою підтримати під спину, піднімаючи її (для полегшення роботи рук), а іншою — під коліно.

3. Переворот 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 переїститись 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 перевороті в сторону стояти зі сторони спини і тримати за поперек; при перевороті 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 переворотом 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 слідувати 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 перекладину, 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 уперед 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 уперед під час обороту триває, рукою, яка знаходиться на зап'ясті, підтримати під плече і зупинити рух.
4. Зіскок махом уперед. 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 переворотом 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 попереку, 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 черево, 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 уперед 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 під спину біля ший, 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 уперед, 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 уперед. Стати під кільцями збоку від гімнаста. Однією рукою допомогти підтримуючи спину, для виходу в упор, а іншою — трохи пригальмувати рух махом уперед.
5. Підйом махом назад. Стати збоку від гімнаста. Допомогу надають одночасно обома руками: однією під живіт, іншою під стегна.
6. Зіскок махом уперед. Стати під кільцями збоку і трохи спереду 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 спереду 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.

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Тема 7. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики.

Мета: навчити студентів методиці проведення секційних занять з гімнастики.

Завдання:

1. Вчити студентів організації секційних занять з гімнастики.
2. Вчити студентів методиці проведення секційних занять з гімнастики.

Тренувальні 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.

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.