

**Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського
факультет фізичної культури та спорту
кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Лекції з дисципліни
«Методика проведення секційних занять з гімнастики»**

Миколаїв - 2019-2020

Лекція 1

Тема: Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики.

Мета: Ознайомити студентів з методикою проведення секційних занять з гімнастики.

Завдання:

1. Ознайомити студентів з організацією проведення секційних занять з гімнастики.
2. Ознайомити студентів з методикою проведення секційних занять з гімнастики.

План

1. Методичні особливості викладання гімнастики
2. Спортивні види гімнастики.
3. Терміни вправ на снарядах.
4. Страховка і допомога при навчанні.

Ключові слова: гімнастика, гімнастичні вправи, травматизм, причини травматизму.

Основні поняття лекції: гімнастика, травматизм у різних видах багатоборства, педагогічний контроль, лікарський контроль .

1. Методичні особливості викладання гімнастики

Методичні особливості викладання гімнастики були сформульовані на II Всесоюзній гімнастичній конференції, що відбулась у 1948 році. До методичних особливостей належать:

1. Різномісний вплив на людину. За допомогою гімнастичних вправ успішно удосконалюються функції всіх органів людини. Отже, за допомогою гімнастики можна найбільше успішно вирішувати завдання загального фізичного розвитку і різномісно удосконалювати рухові здібності людини.

2. Широке використання засобів. Застосування найрізноманітніших фізичних вправ забезпечує всебічний і гармонійний розвиток

морфологічних і функціональних систем організму і рухових здібностей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості). Одночасно виявляється вплив на координаційні механізми нервової системи, підвищується її пластичність, формуються основи спортивної техніки.

3. Можливість вибіркового впливу на окремі системи організму, окремі частини тіла і навіть на окремі м'язові групи та суглоби. Підбором відповідних вправ, потрібних вихідних положень і точністю способів виконання визначається локальний вплив на ту чи іншу групу м'язів, суглобів, що сприяє розвитку необхідних рухових здібностей і дозволяє успішно виправляти недоліки фізичного розвитку учнів.

4. Суворе регламентування навчального процесу і точне регулювання навантаження фізичних вправ. Суворе регламентування навчального процесу здійснюється на основі принципу послідовного рішення приватних завдань з використанням різноманітних методичних прийомів. Це забезпечує прогрес у розвитку рухових здібностей. Навантаження успішно регулюються шляхом зміни темпу й амплітуди руху, збільшенням - зменшенням кількості повторень, зміною вихідних положень, варіюванням послідовності виконання вправ, застосуванням обтяження й амортизаційних пристроїв відповідно до підготовленості учнів.

5. Можливість ускладнення і комбінування вправ, використання одних і тих самих вправ з різною метою. В міру оволодіння тою чи іншою вправою звичайно переходять до вивчення більш складних її варіантів, ускладнюють цю вправу, з'єднуючи одні елементи з іншими, включають у комбінації нові рухи. У цьому випадку навчальний матеріал одержує нове якісне (і кількісне) вираження, інакше впливає на організм і викликає бажані зрушення. Застосування тих самих вправ для рішення різних завдань може здійснюватися шляхом різноманітного методичного їх оформлення (спрямована регламентація, використання ігрової або змагальної форми виконання).

Методичні особливості гімнастики взаємозалежні. За умов належного їх урахування успішно вирішуються завдання загальної фізичної підготовки,

гармонійного розвитку рухових здібностей учнів, а також освітні й виховні завдання.

Використовуючи методичні особливості викладання гімнастики вирішуються такі завдання:

1. Освітньо-розвиваючі - з метою підвищення функціонального стану організму, удосконалення рухових здібностей.

2. Оздоровчі - з метою підвищення життєздатності організму, відновлення працездатності, профілактики та лікування професійних й інших захворювань.

3. Навчання життєво важливим руховим навичкам прикладного характеру.

4. Виховання вольових якостей людини. Це завдання виконується як спеціальним добром гімнастичних вправ, так і різноманітними методичними прийомами їх застосування.

5. Оволодіння спортивними програмами.

2. Спортивні види гімнастики

Характеристика спортивних видів гімнастики.

Крім загальних для всіх видів гімнастики задач, метою занять спортивними видами гімнастики є оволодіння комбінаціями координаційно складних рухових навичок і демонстрація майстерності на змаганнях.

Спортивна гімнастика, художня гімнастика і спортивна акробатика об'єднуються в одну групу завдяки таким загальним ознакам, як:

1. Багаторічна спортивна діяльність полягає в постійному оволодінні координаційно складними руховими навичками, які оцінюються в умовах змагання за такими критеріями, як якість виконання, трудність і композиція вправ.

2. Правила змагань передбачають норми ідеальної техніки кожної вправи. Відхилення від цих норм є помилкою.

3. Оцінка майстерності спортсменів на змаганнях виставляється в балах.

4. Особлива роль в спортивних видах гімнастики відводиться виразності

рухів, артистизму.

Характерними рисами для цих видів є:

- всі спортивні види гімнастики - це багатоборства;
- великий обсяг нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти, переходячи від розряду до розряду;
- наявність ризику і ситуацій, які вимагають вольових зусиль, уваги, професійної готовності тренера надати допомогу;
- відсутність прямого контакту з суперником під час змагань;
- творча робота над утворенням нових композицій і елементів, пошук індивідуального стилю виконання.

Умови функціонування спортивних видів гімнастики:

1. Соціальна потреба суспільства в спортивних видах гімнастики визначається в широкому представленні на Олімпійських іграх країн різних континентів. До цього варто додати й аспекти соціальної «захищеності», під якою розуміється і визначена турбота державних органів, фінансування тощо.

2. Теорія і методика гімнастики - це відомості, добуті в процесі наукових досліджень і узагальнення передового досвіду: підручники, методичні посібники, навчальні і класифікаційні програми.

3. Наявність необхідної кількості тренерських кадрів. У процесі підготовки кваліфікованих спортсменів фігура грамотного тренера є визначальною. Тренерів, як і спортсменів, треба готувати. У країнах, що домоглися значних і стабільних результатів у спортивних видах гімнастики, як правило, є система підготовки і перепідготовки тренерів, інститути фізичної культури, спортивні факультети університетів, вузів.

4. Контингент спортсменів, їхня кількість і якість.

5. Даний фактор дуже специфічний для кожної країни, тому що багато в чому залежить від соціальних вкладень суспільства і держави в розвиток спорту, від форм керування фізичною культурою і спортом. У країнах, де спорт одержує державну і суспільну підтримку, робота з резервом

зосереджена в спеціальних дитячих і юнацьких спортивних школах. Спортивна школа є основною організаційною ланкою в системі підготовки кваліфікованих гімнастів. Завдяки постійному складу тренерів, адміністрація школи забезпечує щорічний набір у групи початкової підготовки. Більш підготовлені гімнасти після дворічного тренування утворюють групи спеціалізованої підготовки, а потім групи вищої майстерності. Стабільний склад тренерів і гімнастів, уніфіковані програми, установлений режим роботи - усе це приносить відчутні плоди. Організація роботи має особливе значення. Приклад тому - національні центри підготовки, школи - інтернати, власне кажучи, ті ж спортивні школи, але більш високого рівня.

6. Матеріально-технічна база гімнастики. Гімнастам потрібні спортивні зали, причому спеціалізовані, пристосовані для занять чоловіків і жінок, сучасні снаряди й устаткування різного призначення (підсобні снаряди і тренажери), приміщення для відновлювальних процедур. Технічне оснащення передбачає, насамперед, матеріальні витрати, що мають тенденцію неухильного росту в зв'язку з модернізацією снарядів, використанням нових матеріалів. Але без цього неможливо представити підготовку гімнастів на сучасному рівні.

7. Фактор припускає не тільки стандартну зарплату тренерам, але і премії і надбавки до зарплати за визначені успіхи учнів. Матеріально стимулюються і самі спортсмени. В умовах комерціалізації і професіоналізації спорту вищих досягнень форми матеріальної компенсації за підвищені психічні і фізичні навантаження, ризик завдати шкоди здоров'ю в гімнастиці дуже специфічні. На відміну від багатьох інших видів спорту, у гімнастиці високих результатів досягають у ранньому віці, фактично тільки до моменту повноліття. Змагання не так часті, чемпіони швидко змінюються, не встигаючи полюбитися публіці «на довгі роки». Усе це і визначає особливості матеріального статусу спортсменів і тренерів у гімнастиці, пошуки відносної фінансової стабільності

національних федерацій, від яких багато в чому залежить ступінь матеріального заохочення.

Однак є ще заходи морального заохочення, що, якщо мати на увазі вищі цілі і мотиви, які привели тренерів і спортсменів у гімнастику, цінуються дуже високо. Це не тільки символи і нагороди, медалі і кубки. Це - публічне визнання, любов, повага, честь і слава, шанування. Але безумовно, що найкращим варіантом буде сполучення матеріального і морального стимулювання.

8. Даний фактор відноситься до сфери національних традицій і особливостей культивування гімнастики. Спортивна гімнастика оформилася як вид спорту в Європі ще в XIX столітті. Природно, європейські країни мають давні традиції і, незважаючи на різні успіхи своїх гімнастів, свято шанують традиції, активно співпрацюють у континентальному і світовому гімнастичному співтоваристві.

Гімнастика в усіх її проявах є складовою культури народу. Перспективи розвитку спортивних видів гімнастики в нашій країні такі:

1. Стабілізація оптимального віку досягнення максимальних результатів.

2. Визначення середнього віку для початку спеціалізованих занять спортивними видами гімнастики.

3. Розробка програм ДЮСШ, які забезпечують як масовість спортивних видів гімнастики, так і досягнення високих спортивних результатів.

4. Оптимізація методики тренування гімнастів за роками підготовки.

5. Ріст технічної складності гімнастичних вправ і виконавчої майстерності гімнастів.

6. Модернізація снарядів і обладнання.

7. Об'єктивізація суддівства і консерватизм

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 шиккування, перестроювання, розмикання, пересування та інших дій, які виконуються відповідно до команд і правил «Стройового статуту Збройних Сил».

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

Різновиди стройових і порядкових вправ, які застосовуються в залежності від умов занять і контингенту учнів (стать, вік, підготовленість), сприяють: вихованню доброї 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 (на місці, високо піднімаючи стегно, в сторону, уперед і назад схресним кроком, у напівприсіді, біг з підніманням прямих ніг уперед і назад, біг стрибками). 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 зрівноважує 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 перелазання 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 вправлення 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 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 треба 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 загально-розвиваючого характеру, використання якого спрямовано 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, ланцюги вправ, танцювальні комбінації, вправи з предметами, музичні ігри. До інших вправ треба віднести стройові, порядкові, загально-розвиваючі, 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).

3. Терміни вправ на снарядах

Основні терміни, що вживаються під час виконання вправ на гімнастичних снарядах:

«хват» - спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу, різний, зворотний, схресний, широкий, вузький, зімкнутий;

«упор» - положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь вища від осі снаряду;

«вис» - положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь його нижча від осі снаряду (зусилля має характер притягання);

«вис і упор змішаний» - вис і упор, в якому має місце допоміжна опора (у тому числі і об підлогу), або завіс ногою чи обома ногами на снаряді;

«мах» - рух навколо точок хвату (або вільний рух у суглобах);

«розмахування» - повторення маху вперед і назад або маху вправо і вліво;

«кач» - маятникоподібний рух тіла гімнаста зі снарядом (на кільцях); відмічають середину качу й дві крайні його точки — «попереду» і «позаду»;

«підйом» - перехід в упор з вису або з низького упору в більш високий; підйом можна виконувати різними способами, а тому під час записування зазначають спосіб виконання (ривком, силою, розгином, махом, переворотом тощо);

«спад» - рух, протилежний підйому. Той самий рух, виконаний повільно, називається «опусканням»;

«викрут» - обертальний рух у плечових суглобах з одночасним розведенням рук;

«оберт» - круговий обертальний рух навколо осі снаряда або лінії, що проходить через точки хвату (рух з упору через вис в упор);

«перемах» - рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним (у висі). Здебільшого виконують з відпусканням руки. Перемах в сторону без відпускання руки називають «перемахом зовні»;

«коло» - коловий рух ногою (ногами) над снарядом чи його частиною через точки хвату або під ними;

«схрещення» - два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному;

«поворот» - рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста;

«вскок» - стрибок на снаряд, «зіскок» - стрибок зі снаряду;

«прості стрибки» - стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки у висоту, у довжину, глибину тощо);

«опорні стрибки» - стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об нього руками («зігнувши ноги», «ноги нарізно», «зігнувшись», «боком», «кутом», переворотом тощо).

Термінологія основних акробатичних вправ

Переворот в сторону - обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміною упору руками і ногами.

Перекид - рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і шиєю до підлоги.

Напівпереворот - рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою (або упором руками і головою одночасно).

Переворот - рух тіла із фазою польоту, з повним обертом, що виконується з проміжним упором руками або головою (або упором руками і головою одночасно).

Перекат - рух тіла із послідовним дотиканням до підлоги без перевертання через голову.

Перекидання - рівномірний рух тіла з повним обертом із проміжним упором руками, але без фази польоту.

Рівновага - положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка, арабеска тощо).

Сальто - стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту.

Стійка - вертикальне положення тіла головою догори (стійка на ногах) чи донизу (стійка на кистях тощо).

Правила і форми запису вправ

Короткий і точний запис гімнастичних вправ має важливе значення для їхнього вірного розуміння. В залежності від мети застосовують ту чи іншу форму запису: узагальнену, конкретну, скорочену, графічну або їх поєднання.

До правил запису відносяться: порядок запису, встановлений для окремих груп гімнастичних вправ, дотримання граматичного строю і знаків, які використовуються при запису.

Запис загально розвиваючих вправ. При запису окремих рухів потрібно вказувати:

1. Вихідне положення, з якого починається рух.
2. Назву руху (нахил, поворот, мах, присід, випад тощо).
3. Напрямок (вправо, назад тощо)
4. Кінцеве положення (якщо необхідно).

При запису декількох рухів, які виконуються одночасно, прийнято вказувати те саме, що і при запису окремого руху, але спочатку основний рух (пов'язаний з рухом тулубом або ногами), а потім останні. Наприклад:

В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1. Згинаючи праву, нахил вліво, руки вгору.

2. В. п.

Декілька рухів, які виконуються одночасно, записуються в тій послідовності, в якій вони протікають. Наприклад:

В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1. З поворотом наліво, права позаду на носку, дугою донизу праву руку вперед.

2. Стати на праве коліно, руки вгору, голову нахилити назад.

3-4. В. п.

Якщо рух поєднується з другими рухами, але виконується злито, потрібно записувати елементи один за другим через сполучник «і».

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються у визначеній послідовності:

1. Назва вправи (для кого призначаються).

2. Музичне супроводження.

3. Вихідне положення.

4. Зміст вправ записується у відповідності до структури музичного твору, наприклад по вісімках.

Запис вправ на снарядах. При запису вправ на гімнастичних снарядах крім назви самого снаряду прийнято вказувати:

1. Вихідне положення (з вису, упору, із стрибка, із розбігу) або рух, який передує першому елементу (розмахування в упорі на руках).

2. Назва руху (підйом, спад, переліт, оберт, викрут).
3. Спосіб виконання (розгином, дугою, махом назад, переворотом).
4. Напрямок (вліво, назад тощо).
5. Кінцеве положення (у вис, в упор), якщо сам рух не вказує на нього.

При запису руху окремими частинами тіла потрібно одне від іншого відокремлювати комою.

4. Страховка і допомога при навчанні.

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 треба 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).

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 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 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 поперек; 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 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 попереk.

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. Однієї 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 в сторону.

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 шиї, а іншою - за попереk і допомогти виконати вправу (руки під жердинами).

6. Сійка 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.

Контрольні питання.

1. Охарактеризуйте спортивні види гімнастики.
2. Охарактеризуйте термінологічний запис вправ на гімнастичних снарядах.
3. Дайте характеристику страховці і допомозі при навчанні гімнастичним вправам.

Лекція 2.

Тема. Організація та проведення змагань з гімнастики

Мета: ознайомити студентів з організацією та проведенням змагань з гімнастики.

Завдання :

1. Ознайомити студентів із загальними положеннями про змагання.
2. Охарактеризувати склад суддівської колегії.

План

1. Загальні положення про змагання.
2. Склад суддівської колегії.
3. Оцінювання вправ.
4. Підготовка до змагань та їх проведення.

Ключові слова: гімнастика, змагання, суддівська колегія, оцінка вправ.

Основні поняття лекції: *види змагань, суддівська колегія, учасники змагань, положення змагань.*

Змагання з гімнастики – невід’ємна частина навчально-тренувального процесу. Вона є основною формою перевірки підготовленості тих, хто займається гімнастикою. Змагання допомагають найбільш точно та об’єктивно підвести підсумки навчальної роботи за певний період (чверть, семестр, півріччя, навчальний рік). Вони є також ефективним засобом перевірки морально - вольової підготовки учасників змагань та сприяють розвитку почуття колективізму, організованості й дисципліни, а також вихованню волі та наполегливості. За результатами змагань визначають напрямок навчально-тренувального процесу на майбутнє, вносять корективи в методику навчально-тренувальної роботи та інше.

Крім того, змагання - переконливий засіб наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведені змагання надовго залишаються в пам’яті учасників та глядачів. Змагання сприяють популяризації гімнастики серед

молоді та залученню до систематичних занять у гімнастичних секціях, спортивних клубах.

1. Загальні положення про змагання.

Види змагань.

Виділяють наступні види змагань:

1. За направленістю:

- учбові;
- відбірні;
- першості;
- матчеві зустрічі;
- масові змагання (за полегшеною програмою та ін.).

2. За формою заліку:

- особисті (результати зараховуються кожному учаснику окремо);
- командні (результати окремих учасників зараховуються тільки команді);
- особисто-командні (результати зараховуються окремим учасникам та команді в цілому).

3. За масштабом:

- районні;
- міські;
- обласні та інші.

4. За представництвом:

- територіальні;
- відомчі;

5. За характером (характер змагань визначається положенням про їх проведення):

- класифікаційні, які проводяться чітко у відповідності до класифікаційної програми та правил змагань;
- некласифікаційні, які проводяться за спеціальною програмою.

Як правило перед кожними змаганнями ставиться декілька завдань. Наприклад, на першості загальноосвітньої школи можна підвести підсумки роботи з гімнастики, одночасно визначити найкращих гімнастів у цій школі, також визначити склад кандидатів до збірної команди школи (на першість району, міста й т.п.). Усі завдання чітко вказуються в положенні про змагання.

Характер змагань.

1. За характером змагання поділяються на:

- особисті (результати зараховуються кожному учаснику окремо);
- командні (результати окремих учасників зараховуються тільки команді);
- особисто-командні (результати зараховуються окремим учасникам та команді в цілому).

2. Змагання з гімнастики поділяються на:

- класифікаційні, які проводяться строго у відповідності до класифікаційної програми та правил змагань;
- некласифікаційні, які проводяться за спеціальною програмою.

3. Характер змагань визначається положенням про їх проведення.

Програма змагань.

У залежності від завдань, складу учасників та умов проведення змагань програми можуть бути різними. Наприклад, для визначення технічної підготовленості та отримання звання гімнаста того чи іншого спортивного розряду існують державні (класифікаційні) програми. Для різноманітних спортивних змагань програми можуть складатися організаціями, які проводять змагання (загальноосвітня школа, ПТУ, сільській колектив та ін.). Такі змагання можуть проводитися по полегшених програмах та за спрощеними правилами.

Програма змагань може складатися з:

- обов'язкових та довільних вправ;

- тільки з обов'язкових вправ;
- тільки з довільних вправ.

Обов'язкові вправи затверджуються Федерацією спортивної гімнастики України. Довільні вправи складаються гімнастом з урахуванням вимог до їх змісту, викладених у правилах змагань.

Положення про змагання.

Положення складається організацією, яка проводить змагання, у відповідності до правил змагань. Положення є керуючим документом, згідно з яким планується вся підготовка учасників та посадових осіб. Воно розробляється організацією, яка планує ті або інші змагання, відносно до календаря спортивних заходів та надсилається до колективів-учасників не пізніше, ніж за три місяці до початку змагань.

Положення визначає:

1. Характер.
2. Цілі та завдання.
3. Місце та час проведення.
4. Керівництво змаганнями.
5. Програму.
6. Порядок визначення особистої та командної першості.
7. Нагородження переможців.
8. Організаційні питання та інше.

Положенням можуть бути передбаченні змагання:

- змагання з обов'язкової (змагання №1А) і довільної (змагання №1Б) програмах: за результатами цих змагань визначається командна першість та проводиться відбір учасників фіналу з багатоборства та з окремих видів;
- фінал з багатоборства з довільної програми (змагання №2);
- фінал з окремих видів довільної програми (змагання №3).

Допуск учасників до змагань.

1. До змагань допускаються учасники, які мають спеціальну підготовку.
2. До змагань допускаються учасники, які мають дозвіл лікаря.
3. Учасник має право виступати по присвоєному розряду, а також на один розряд вище або нижче.

Порядок виступу команд та учасників.

1. Для участі в змаганнях учасники діляться на команди, зміни, потоки. Кожну команду очолює капітан, який зобов'язаний слідкувати за дисципліною та пересуванням команди. Він займає місце на правому фланзі команди.
2. У змаганнях №1 команди формуються з урахуванням приналежності учасників до спортивної організації. Команди діляться на зміни в змаганнях 1А за результатами попередніх змагань, які вказуються в положенні; якщо змагання проводяться вперше – за жеребкуванням.

Розподіл команд на зміни в змаганнях 1Б проводиться згідно до результатів змагань №1А.

3. Порядок проходження видів у змаганнях №1А визначається жеребкуванням заздалегідь. В окремих випадках жеребкування проводиться безпосередньо перед змаганнями.
4. Черговість виступу учасників у кожному виді змагань 1А та 1Б визначає напередодні змагань представник організації. У збірних командах порядок проходження першого виду визначається жеребкуванням, яке проводиться заздалегідь. У цьому випадку при проходженні другого виду першим виконує вправу другий за жеребкуванням учасник, на третьому – третій і т.д.
5. У змаганнях №2 беруть участь від 6 до 36 кращих спортсменів, які набрали не менш 80% можливої суми балів у змаганнях №1. При рівній сумі балів перевагою користується учасник, який має кращий результат у змаганнях 1Б. При рівній сумі балів у змаганнях №1 перевага надається гімнасту, якій має більшу кількість вищих оцінок у змаганнях 1Б. При рівній кількості вищих оцінок участь визначається жеребкуванням.

Крім визначеної положенням кількості фіналістів, визначаються два запасних учасника, котрі повинні бути готові до виступу до початку 1-го виду змагань.

6. У змаганнях №3 беруть участь 6 – 8 кращих гімнастів у кожному виді багатоборства, що набрали не менш 80% балів у даному виді в змаганнях №1. При рівній сумі балів перевага надається учаснику, який має кращу оцінку в даному виді в змаганнях 1Б. При рівності оцінок перевага надається учаснику, який має кращу суму балів з багатоборства в змаганнях 1Б, при рівній сумі балів допуск визначається жеребкуванням.

Крім визначеної положенням кількості фіналістів у кожному виді визначаються по два запасних учасника. Запасні учасники мають бути готові до виступу в змаганнях до закінчення виступу останнім учасником.

7. Учасники, допущені до фінальних змагань, зобов'язані брати в них участь. Учасник може бути звільнений головною суддівською колегією від змагань тільки з поважної причини.

8. Гімнастка, що отримала право брати участь у трьох та більше видах, зобов'язана виступати у всіх видах.

Гімнаст, що отримав право брати участь у чотирьох та більше видах, зобов'язаний виступати не менш як у трьох видах.

Про відмовлення брати участь у якомусь виді він повинен повідомити в суддівську колегію відразу після оголошення списку фіналістів.

9. У фінальних змаганнях учасники мають право повторити свої довільні вправи, які вони виконали в змаганнях №1.

Визначення переможців.

1. Командна першість визначається в змаганнях №1 за результатами залікових учасників у кожному виді гімнастичного багатоборства. Склад команди в усіх видах багатоборства не повинен змінюватись.

2. У випадку, коли в складах команд виступають учасники різних розрядів, для визначення командної першості результати учасників помножуються на

розрядний коефіцієнт. Різниця між коефіцієнтами суміжних розрядів не повинна перевищувати 0,05. Мінімальний коефіцієнт – 1,0.

3. Якщо в командах є учасники, які виступають за обов'язковою та довільною програмами, і учасники, що виконують тільки обов'язкову або тільки довільну програму, то учасники, які виступають за однією програмою, змагаються два дні, повторюючи свою програму на другий день.

4. У тих випадках, коли організації, що змагаються виставляють декілька команд різних розрядів, причому в кожній команді представлені учасники одного розряду, для визначення командної першості враховується сума балів усіх залікових учасників без застосування розрядного коефіцієнта.

5. Якщо в командній першості учасники отримали менше 8 балів, то їх результати не помножуються на коефіцієнт. Якщо командна першість визначається не за допомогою розрядного коефіцієнта, то в залік команді йдуть будь-які результати учасників.

6. Переможці фінальних змагань визначаються шляхом додавання половини суми результатів змагань №1 до результатів фіналу.

В опорних стрибках у змаганнях №3 для визначення результатів фінальних змагань береться половина суми двох оцінок за два різних стрибки.

7. Якщо змагання № 2 і № 3 положенням не передбачені, то переможці особистої першості в окремих видах та в багатоборстві визначаються за кращою сумою балів у змаганнях № 1.

8. Особиста першість у кожному розряді розігрується тільки при наявності не менше двох учасників. Переможцем не може стати учасник, який набрав менше 80% можливих балів.

9. При рівності балів учасники займають однакові місця.

Примітка: Положенням може передбачатися можливість визначення переможцем тільки одного з учасників за додатковими умовами.

Тривалість змагань.

Змагання дорослих мають закінчуватись не пізніше 23 години, а дитячі та юнацькі – не пізніше 21 години. Між змаганнями з обов'язкової та довільної програмах рекомендується робити одноденну перерву. В окремих випадках змагання дорослих можуть проводитися два дні підряд.

Обов'язки та права учасників.

1. Учасники змагань зобов'язані:

- знати правила та положення о змаганнях і виконувати їх;
- дотримуватись норм поведінки та етики спортсмена;
- бути готовими до змагань за 15 хв. до початку своєї зміни.

2. Перед виконанням вправ у кожному виді багатоборства для випробування снарядів відводиться однаковий для всіх учасників час (30-40 сек. на учасника).

3. Сигналом для виходу учасника в кожному виді багатоборства є виклик його старшим суддею або показ його номера. Після цього учасник, який знаходиться біля снаряда, має повернутися обличчям до старшого судді, підняти праву руку вгору, а потім почати вправу. Якщо учасник не починає виконання вправи через одну хвилину після виклику, він отримує нульову оцінку без права на нову спробу. Виконання вправи без виклику не оцінюється. У цьому випадку учаснику може бути надана ще одна спроба з дозволу головного судді зі знижкою в 0,3 бала.

4. Учасник має право звертатися до старшого судді через капітана команди або тренера, а в головну суддівську колегію через представника команди.

5. Учасник може бути відсторонений від участі в змаганнях головним суддею за порушення дисципліни та у випадку повної неготовності до змагань.

Костюм учасника.

1. У жіночих змаганнях учасниці мають виступати в спеціальному гімнастичному костюмі босоніж або в гімнастичних тапочках.

2. У чоловічих змаганнях вправи виконуються в гімнастичних штанах, майці та шкарпетках. Вільні вправи та опорний стрибок дозволяється виконувати в гімнастичних трусах (у цьому випадку можна виступати без шкарпеток).

3. Учасники повинні мати на костюмі емблему своєї спортивної організації.
4. У командних змаганнях учасники однієї організації повинні мати однакову форму.

Примітка: У тому виді, де можна виступати в гімнастичних трусах або в гімнастичному трико частина спортсменів може бути в трусах, а частина - в штанах.

Представники команд.

1. Кожна організація, що бере участь у змаганнях, призначає свого представника. Він є керівником команди, відповідає за дисципліну, організованість учасників та їх своєчасний вихід до місць змагань.
2. Представник зобов'язаний: слідкувати за точним виконанням учасниками встановленого розпорядку змагань; під час змагань перебувати в місці, відведеному для представників.
3. У змаганнях, де беруть участь, як чоловічі так і жіночі команди, призначається один представник від організації.
4. Представник має право звертатися в головну суддівську колегію з питаннями щодо проведення змагань і подання протестів.

Протести з приводу оцінки подаються представником до закінчення командою виду змагань, де на його думку, була допущена помилка. Протести проти участі того чи іншого гімнаста подаються до закінчення змагань цим гімнастом.

Представник, який поводить себе некоректно або не справляється зі своїми обов'язками, може бути знятий зі змагань рішенням головного судді.

5. Представник не може бути одночасно суддею або учасником даних змагань.

Тренери.

1. Організація, що бере участь у змаганнях, виділяє одного або декількох тренерів, один з яких може бути представником команди.

2. Тренер має право: знаходитися біля своєї команди; страхувати учасників у тих видах, де це дозволяється правилами; в окремих випадках звертатися до старшого судді з приводу оцінки.

3. Тренеру не дозволяється під час виконання вправи підказувати учаснику або подавати йому сигнали.

4. Тренер повинен бути одягнений у спортивну форму з емблемою своєї організації.

Заявка на участь у змаганнях.

1. Організації, що беруть участь у змаганнях, подають попередню та іменну заявки.

2. Попередня заявка подається в терміни, вказані положенням, і містить відомості щодо кількості команд та учасників із зазначенням розрядів, з яких вони виступають.

3. Іменна заявка подається не менше, ніж за 7 діб до початку змагань.

Дозвіл лікаря оформляється підписом та круглою печаттю в заявці або спеціальною довідкою. В іменну заявку необхідно включити й запасних учасників.

Іменна заявка

від _____ для участі у
змаганнях _____

№ п/п	Прізвище, ім'я та по-батькові	Рік народження	Місто	Розряд, у якому виступає	Спортивне звання	Тренер	Підпис лікаря

Кругла _____ Керівник
організації _____
печать
медичного закладу

4. Зміни в складі команди (перезаявки) можуть здійснюватися тільки у виняткових випадках із кількості заявлених запасних учасників не пізніше, як за 30 хв. до початку першого виступу учасника, якого бажають замінити.

Учасник, який запізнився до першого виду, до змагань не допускається.

Заміна учасників, які вибули не дозволяється.

Учасник, що перервав виступ через хворобу або травму, може вступити до змагань знову з дозволу заступника головного судді з медичних питань та головного судді (без права на виступ у пропущених видах).

2. Склад суддівської колегії

1. У склад суддівської колегії входять: головний суддя та його заступники, головний секретар та секретарі, старші судді, судді, судді при учасниках, судді-інформатори, судді хронометристи, судді на лінії, члени переглядової комісії, лікар (на правах заступника головного судді з медичних питань).

Учасники змагань, а також тренери та офіційні представники не можуть входити до складу суддівської колегії даних змагань.

2. Змаганнями керує головна суддівська колегія в складі головного судді, його заступників, головного секретаря та голови переглядової комісії.

3. Суддівська колегія формується організацією, що проводить змагання. Головна суддівська колегія затверджується Федерацією гімнастики відповідного комітету з фізичної культури та спорту.

4. У класифікаційних змаганнях з розряду майстрів спорту та кандидатів у майстри спорту головним суддею може бути суддя не нижче республіканської категорії, у змаганнях з других розрядів – не нижче першої категорії.

5. Для суддівства окремих видів багатоборства головний суддя формує суддівські бригади. У бригаді має бути не менше 2х суддів.

6. На крупних змаганнях може бути створено апеляційне журі, яке складається з представників організації, що проводить змагання, представників федерації гімнастики та головного судді. Апеляційне журі розглядає протести на рішення головної суддівської колегії даних змагань.

7. Для контролю за роботою суддів створюється переглядова комісія, яка аналізує протоколи змагань та спостерігає за суддівством, визначає якість та

об'єктивність суддівства. На крупних змаганнях переглядова комісія складається з голови, секретаря та членів комісії, на невеликих змаганнях роботу переглядової комісії можуть виконувати один або два судді.

Висновки переглядової комісії доводяться до відома суддів через головного суддю або його заступників.

8. Судді на змаганнях повинні бути в єдиній формі. Судді повинні мати розпізнавальні знаки, якими їх забезпечує організація, що проводить змагання.

Головний суддя.

1. Головний суддя очолює суддівську колегію й керує змаганнями в цілому. Він відповідає за підготовку та проведення змагань у відповідності до правил та положення змагань.

2. Головний суддя зобов'язаний:

- перевірити підготовку місць, обладнання та інвентарю;
- провести інструктаж суддів перед початком змагань і установити єдину точку зору на суддівство;
- керувати змаганнями та слідкувати за їх правильним та чітким проведенням;
- забезпечувати інформацією учасників змагання, керівників команд та глядачів;
- після закінчення змагань провести підсумкове засідання суддів, поставити їм оцінку в суддівський квиток та зробити повідомлення на президії суддівської колегії;
- здати звіт в організацію, що проводила змагання.

3. Головний суддя визначає порядок роботи обслуговуючого персоналу.

4. Головний суддя має право:

- дозволити учаснику поновити спробу, якщо виконанню вправи завадила несправність снаряду або інші обставини, до яких учасник не має відношення;

- при визначенні остаточного бала зменшувати або збільшувати одну з оцінок при неприпустимому розходженні між оцінками двох або більше суддів;

- у виняткових випадках, при явній помилці суддівської бригади, відмінити виведену оцінку й поставити свою;

- затримати або припинити проведення змагань, якщо щось заважає їх нормальному ходу;

- змінити порядок проходження видів змагань окремими учасниками або командами, якщо є крайня необхідність;

- переміщати суддів підчас змагань;

- відсторонювати від суддівства суддів через їх грубі помилки;

- знімати зі змагань учасників, вік, підготовленість, костюм яких не відповідає вимогам правил або положення даних змагань;

- знімати зі змагань учасників, представників, тренерів або суддів, що вчинили неприпустимі проступки.

5. Рішення головного судді остаточні, вони можуть бути оскаржені в апеляційному журі.

Заступники головного судді.

1. Заступники головного судді працюють за вказівками головного судді. У його відсутність один із заступників виконує обов'язки головного судді, користуючись його правами.

Кількість заступників головного судді залежить від масштабу змагань та кількості учасників.

2. Заступник головного судді з медичних питань виконує підчас змагань обов'язки лікаря. Після закінчення змагань він має надати звіт про медично-санітарне забезпечення змагань в організацію, що проводила їх.

Секретаріат.

1. Секретаріат складається з головного секретаря, секретарів, секретарів на видах та технічних працівників.

2. Секретаріат працює з документацією змагань, подає відомості для інформації, готує звіт о змаганнях.
3. Секретарі працюють під керівництвом головного секретаря.

Старший суддя

1. Старший суддя:

- керує роботою суддівської бригади у відповідності до правил змагань та вказівок головної суддівської колегії, забезпечує чітке суддівство на своєму виді змагань та оцінює виконання вправ;

- перевіряє установку снаряда, слідкує за дисципліною учасників і т.д.;

- викликає учасників, дає сигнал для початку виконання вправи;

- веде протокол змагань.

2. По завершенні змагань старший суддя надає письмову характеристику роботи суддів своєї бригади.

Судді.

1. Судді оцінюють виконання вправ згідно правил змагань.

2. Судді самостійно визначають величину знижки за допущені учасником помилки.

3. Підчас змагань судді не повинні давати роз'яснення учасникам, тренерам та представникам команд з приводу оцінки.

Судді при учасниках.

Суддя при учасниках вишукує гімнастів перед їх виходом до місця змагань, керує пересуванням команд, слідкує за порядком та дисципліною, не допускаючи до місць змагань учасників та тренерів, одяг яких не відповідає вимогам правил, шикує учасників – переможців та призерів змагань для нагородження.

Суддя – інформатор.

Суддя – інформатор оголошує порядок проведення змагань, склад учасників, повідомляє результати попередніх змагань, оголошує оцінки за виконання вправ, інформує учасників та глядачів про хід змагань.

Суддя – хронометрист.

Для визначення тривалості вправи в тих випадках, коли програмою передбачено відведення певного часу на виконання вправ, у склад бригади включаються двоє суддів – хронометристів. Обов'язки суддів – хронометристів можуть бути покладені на суддів бригади або суддів на лінії.

Судді на лінії.

1. При суддівстві опорних стрибків у чоловіків для визначення місця поштовху руками в суддівську бригаду вводять двох суддів на лінії та третього суддю на старті для контролю довжини розбігу.
2. При суддівстві вільних вправ для визначення знижки при виході учасника за межі майданчика в суддівську бригаду включаються двоє суддів на лінії. Вони повідомляють старшому судді величину знижки за вихід учасника за межі майданчика.

Комендант змагань.

Комендант змагань повинен:

- забезпечити підготовку місць змагань, обладнання, установку необхідних снарядів;
- забезпечити оформлення місць змагань;
- при несправності обладнання та інвентарю негайно прийняти заходи щодо їх ремонту;
- слідкувати, щоб біля снарядів завжди була магнезія, рушники, наждаковий папір, каніфоль, столики та стільці для суддів і т.д.;
- підготувати роздягальні для учасників, душ, кімнати для суддів та секретаріату, місця для представників та суддів;
- керувати роботою обслуговуючого персоналу.

3.Оцінювання вправ Загальні вказівки.

1. Вправа повинна виконуватись бездоганно: без помилок, з правильною поставою, з великою амплітудою рухів, красиво та виразно.

Виконання обов'язкових вправ повинно відповідати їх опису. У довільних вправах необхідно виконувати вимоги до змісту (складності та композиції).

2. Початком виконання вправи є основна стійка, яку приймає учасник перед снарядом, а в опорних стрибках – момент торкання містка. Завершенням вправи є момент, коли учасник після приземлення приймає основну стійку.

3. Усі відхилення від бездоганного виконання елементів, зв'язок та вправи в цілому, а також невиконання вимог до змісту вправи ведуть до відповідних знижок, у залежності від величини та характеру відхилення.

Великі знижки передбаченні за те, що є основним у виконанні даного елемента та визначає його складність, на що суддя повинен звернути увагу.

4. Під час виконання вправи іноді гімнаст допускає дрібні помилки (в поставі, недостатня легкість, виразність та інші). Ці помилки незначні, тому знижки застосовуються за сукупність подібних помилок у зв'язці або в комбінації.

5. До техніки виконання тих самих елементів у вправах різних розрядів висуваються однакові вимоги.

6. Суддя оцінює вправу з точністю до 0,1 бала.

7. Суддівство може здійснюватись відкритим та закритим способом.

Знижки за помилки під час виконання вправ.

Під час виконання вправи можуть бути допущенні дрібні, середні та грубі помилки, а також помилки, у наслідок яких елемент рахується невиконаним.

Дрібні помилки – невелике, несуттєве відхилення від бездоганного виконання, знижка 0,1 бала.

Середні помилки – суттєве відхилення від бездоганного виконання, знижка 0,2 – 0,3 бала.

Грубі помилки – велике спотворювання, що граничить з невиконанням, знижка 0,4 – 0,5 бала, в окремих випадках, передбачених правилами, знижка може бути збільшена.

Невиконання елемента, змінювання елемента, у наслідок якого вийшов інший елемент, або дуже велике спотворювання, коли стає неможливим визначити, який елемент був виконаний, знижка за помилки виконання здійснюється згідно до класифікації помилок.

Класифікація помилок затверджується федерацією спортивної гімнастики.

Спроби.

У всіх видах багатоборства, крім опорних стрибків у жіночих змаганнях та опорних стрибків у чоловічих змаганнях №3, учасникам надається тільки одна спроба.

У тих випадках, коли в опорних стрибках дві спроби, вони виконуються одна за одною.

Перерви у вправах через падіння.

1. Учасник, який впав чи зійшов зі снаряда, може продовжити вправу. Перерва при цьому на всіх видах, крім вправ на колоді, не повинна перевищувати 30 сек., а у вправах на колоді – 10 сек. Протягом цього часу учасник вільний у своїх діях. Під час перерви дозволяється змінити накладки та натерти руки магnezією.

2. Якщо після закінчення встановленого часу вправа не продовжується, то вона рахується виконаною. Оцінюється тільки виконана частина вправи, знижка за падіння не здійснюється.

3. При продовженні вправи після падіння здійснюється знижка за помилки в рухах гімнаста, які він виконує для того, щоб прийняти вихідне положення, а також за виконання більше ніж одного проміжного маху, двох і більше спроб вийти в упор і т.д.

Страховка та допомога під час виконання вправ.

1. Страховка дозволяється у всіх видах, крім вільних вправ та вправ на коні, та може здійснюватися однією людиною – тренером або учасником. За вихід

на страховку у вільних вправах та вправах на коні оцінка знижується на 0,3 бала, незалежно від того, скільки разів виходив страхувальник.

2. За вихід другого страхувальника здійснюється знижка в 0,2 бала.

3. Дозволяється допомога для приходу у вис на поперечині та кільцях.

Користуватися стільцем, лавою та подібними предметами не дозволяється.

4. За надання допомоги при виконанні вправи здійснюється знижка в 0,5 бала, та елемент, у якому була надана допомога рахується невиконаним.

5. За допомогу після приземлення здійснюється знижка в 0,5 бала.

6. За підтримку будь-ким снаряду під час виконання вправи учасником, здійснюється знижка в 0,3 бала.

7. Під час виконання вправи тренер або страхувальник не повинні розмовляти чи подавати якісь сигнали. За порушення з учасника утримується 0,3 бала.

Остаточна оцінка.

Остаточна оцінка за виконання вправи виводиться тільки при допустимій розбіжності та визначається наступним способом: при чотирьох суддях береться середнє арифметичне двох середніх оцінок (крайні оцінки відкидаються); при трьох суддях береться середня оцінка; при двох суддях береться середнє арифметичне двох оцінок.

Розбіжності визначаються: при двох суддях – між двома оцінками, при чотирьох – між двома середніми, при трьох – між двома найближчими оцінками.

Розбіжність не повинна перевищувати:

0,1 бала – при остаточній оцінці 9,6 бала й вище;

0,2 бала – при остаточній оцінці від 9 до 9,55 бала;

0,3 бала – при остаточній оцінці від 8 до 8,95 бала;

0,5 бала – при остаточній оцінці від 7 до 7,95 бала;

1 бал – при остаточній оцінці нижче 6,95 бала.

4. Підготовка до змагань та їх проведення

Підготовча робота до майбутніх змагань незалежно від їх масштабу повинна проводитись за довго до їх початку. Всю роботу доцільно поділити на три етапи.

1й етап. На першому етапі встановлюються терміни, масштаб, місце для проведення змагань та затверджується положення про них, а також призначається та затверджується у відповідному спорткомітеті головна суддівська колегія (або головний суддя), розробляється план підготовки та проведення змагань. У плані передбачається:

- питання забезпечення (підготовка місць та інвентарю, прийом учасників і глядачів, обслуговуючий персонал і т.п.);
- план проведення змагань, який складає головний суддя: календар змагань по днях (за попередніми даними про склад команд та колективів, що беруть участь) та графік змагань.

Маючи графік змагань заздалегідь, майбутнім учасникам зручніше вести тренувальну роботу.

2й етап. На другому етапі уточнюється графік змагань, підбираються та затверджуються колегії суддів, готується документація та ін. Підготовча робота ведеться організацією, яка проводить змагання (педрада школи, кафедра фізичного виховання та ін.), та головною суддівською колегією.

Найбільш складна робота – підготовка місця для змагань та забезпечення якісним інвентарем. При виборі приміщення або відкритого майданчика необхідно передбачити найбільш вигідне розміщення гімнастичних снарядів та місць для глядачів. Дуже важливо подбати про кімнати для суддів та секретаріату, душових, місці для лікаря. Необхідні столи для головної суддівської колегії та старших суддів.

Своєчасне запрошення лікаря, обслуговуючого персоналу, судді-інформатора, їх інструктаж сприяють кращому проведенню змагань. Уся інша підготовча робота проводиться головною суддівською колегією або відповідальною особою за той чи інший розділ роботи. Сюди входить:

- складання схеми розміщення снарядів та затвердження відповідальної особи (коменданта змагань);

- визначення складу змагань (за попередніми заявками), уточнення графіка проведення змагань. Бажано добитися, щоб число команд в одному потоці не перевищувало кількість видів програми змагань, а в складі кожної команди були учасники, які виступають за однією програмою;

- жеребкування (якщо це не було передбачено заздалегідь);

- визначення складу суддівських бригад з видів програми, створення переглядової комісії;

- підготовка робочих та звітних протоколів, інформативних таблиць.

3й етап. На третьому етапі проводиться нарада з представниками колективів (організацій), що беруть участь у змаганнях, перевіряється надійність снарядів та інвентарю, проводиться опробування учасниками снарядів та пробне суддівство бригадами суддів по видах, перевіряється готовність усіх посадових осіб, які зайняті в проведенні змагань.

Чітке керування ходом майбутніх змагань залежить від першої наради з представниками команд, на якому головний суддя повинен представити суддівську колегію, розглянути окремі пункти положення, уточнюючи їх, дати роз'яснення з приводу техніки суддівської роботи, інформувати про графік та порядок проведення змагань. При цьому слід точно визначити місця учасників на параді, вихід учасників до місця змагань, склад та їх форму, ритуали відкриття за закриття, порядок нагородження та інше.

В інтересах створення рівних умов для учасників та кращої їх організованості необхідно провести опробування снарядів за день до змагань і при цьому зберегти порядок проходження видів згідно жеребкування. У цей же день бажано провести репетицію відкриття змагань (параду) з

представниками команд, правофланговими або з усім складом учасників змагань.

До наради представників колективів необхідно підготувати папки, у які покласти наступні матеріали: квитки, програму, пам'ятки, графік проведення змагань, а також папір для заміток та ін.

Проведення змагань

Змагання відкриваються парадом учасників та їх представленням. Цю урочисту частину потрібно проводити святково, чітко. Зазвичай вона проводиться перед першою зміною першого дня змагань (в окремих випадках – між першою та другою змінами, наприклад, коли представити чоловіків та жінок, а вони виступають у різних змінах). Піднімання прапора змагань переможцями минулих змагань – неодмінна частина параду.

Керування ходом змагань (вихід наступних змін, визначення початку та кінця розминки на видах, зміну видів та ін.) здійснює заступник головного судді або суддя при учасниках.

Оціночну роботу (суддівство) на видах здійснюють бригади, до яких входять старший суддя та суддя (у відповідності до правил змагань з гімнастики, а саме розділу «Оцінювання вправ»). Старший суддя відповідає за якість суддівства на своєму виді. Він керує бригадою, бере участь в оцінюванні вправ, слідкує за дисципліною учасників, з'ясовує причини розходжень в оцінках суддів (див. «Суддівська колегія »).

До виходу учасників суддівські бригади повинні мати чітке уявлення про програму, учасників та умови проведення змагань.

Матеріально-технічним обслуговуванням змагань відає комендант, який підпорядковується головному судді або його заступнику.

Лікарський контроль та надання необхідної першої медичної допомоги забезпечує лікар змагань (заступник головного судді з медичних питань).

Суддя-інформатор систематично повідомляє про хід командної боротьби, а також називає лідерів змагань після кожного виду змагань.

У відповідності до правил, змагання повинні починатись не раніше 10 годин та закінчуватись не пізніше 23 години. Тривалість однієї зміни для команд дітей та підлітків не повинна перевищувати 2, а для юнаків 3 годин.

Виступи гімнастів за більш простими програмами повинні відбуватись перед виступами гімнастів за більш складними програмами (розрядами).

У паузі між закінченням змагань та нагородженням переможців доцільно провести показові виступи кращих гімнастів, а також дитячих груп, представників інших видів спорту, художніх колективів.

Підведення підсумків змагань.

Завершуються змагання також в урочистій обстановці, при дотриманні ритуалів (виклик переможців на п'єдестал пошани, опускання прапора змагань, новими чемпіонами, урочистий марш команди-переможниці, коло пошани та ін.).

Для швидкого підведення підсумків змагань дуже важлива якісна робота головного секретаря. У процесі змагань головний суддя-секретар перевіряє правильність виведення середнього та остаточного бала в кожному протоколі. Після цього підсумовуючи його до результатів попереднього виду, визначає суму балів із урахуванням змагання на виді багатоборства, яке щойно закінчилось. Якщо змагання тривають декілька змін, то слід враховувати кращі результати попередніх змін. По завершенні змагань з тої чи іншої програми (розряду) перевіряються результати учасників та підраховуються командні результати (див. 4.2.7. Визначення переможців).

Нагородження переможців.

Нагороджувати переможців слід до закриття змагань. Але при складному підрахунку (різноманітні програми, різнорідність складу команд та колективів), коли немає можливості підвести підсумки за короткий проміжок часу, нагородження переноситься на визначений час, відведений підсумкам змагань.

Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим, цікавим як для учасників, так і для глядачів.

Парад закриття змагань.

До параду, який завершує змагання, можна залучати всіх учасників або тільки учасників останньої зміни. Команди розташовуються починаючи з правого флангу у відповідності до зайнятих місць на даних змаганнях. Оголошуються підсумки змагань, та проводиться нагородження команд-переможниць (чи колективів). Після опускання прапора змагань усі учасники параду урочистим маршем за командою-переможницею залишають залу.

Звітна документація

По закінченні змагань головний суддя (із головним секретарем) складає звіт, в якому потрібно вказати наступне:

- назва та програма змагань, місце та час їх проведення;
- результати командної та особистої першості, а також дані про виконанні або підтвердженні розрядних норм;
- склад суддівських бригад по видах багатоборства (програм);
- окремі недоліки змагань, що закінчились, та пропозиції на майбутнє.

Цей загальний звіт, підписаний головним суддею змагань та головним секретарем, повинен бути розданий представникам організацій.

Особливості проведення масових змагань.

Особливістю проведення масових змагань є необхідність у великій пропускній спроможності, що передбачає інший підхід до їх організації.

Масові змагання з гімнастики найбільш популярні серед школярів. Їх можна проводити відразу в 3-4 потоки та більше. Для виконання вільних вправ, вправ типа зарядки слід розмістити на майданчику (бажано з розмітками для кожного учасника) відразу всю команду. У найбільш зручному місці знаходяться судді, які оцінюють якість виконання вправ.

Закінчивши вправи, команда приймає стійку „вільно”, і в цей час судді показують за допомогою указок оцінки, а секретарі заносять ці оцінки до

зведеного протоколу. При такій організації команда витрачає на цей вид 3-4 хвилини, що значно збільшує пропускну спроможність.

Порядок пересування команд від одного виду до другого доцільно вказати в протоколах. Це усуне нечіткість під час зміни видів та скоротить витрачання часу на це.

У залежності від розмірів зали, гімнастичного майданчика, секторів стадіону, шкільного двору й т.п. види програми змагань (снаряди) для того чи іншого потоку можна розмістити секторами (променями) або по колу.

Для керування масовими змаганнями необхідно мати гонг, за сигналом якого всі команди готуються до переходу, а з початком музичної фрази відразу переходять до наступного виду у відповідності до графіка. При такій організації масових змагань велика відповідальність покладається на капітанів кожної команди та викладача, що супроводжує учасників. Вони зобов'язані організувати учасників та забезпечити своєчасний перехід від одного виду змагань до іншого. Це повинно бути відпрацьовано під час підготовки до змагань.

Наприкінці змагань (кожною з команд) секретаріат підраховує результати кожного учасника та команди в цілому (у відповідності до положення про масові змагання), і головна суддівська колегія (частіше головний суддя) нагороджує учасників, що набрали встановлену суму балів. Крім того, по закінченні виступів визначаються найсильніші команди та учасники, які нагороджуються як переможці в даних змаганнях.

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте види змагань.
2. Охарактеризуйте склад суддівської колегії.
3. Охарактеризуйте правила оцінювання змагань.

