

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Інструктивно-методичні розробки

до практичних занять з дисципліни

«Методика проведення секційних занять з гімнастики»

Інструктивно-методичні розробки
до практичних занять з дисципліни
«Методика проведення секційних занять з гімнастики»

На практичні заняття з дисципліни «Методика проведення секційних занять з гімнастики» передбачено 6 тем.

Теми практичних занять
Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна
Кредит 1. Вправи для загального розвитку. Вправи хореографії.		
1.	Тема1. Методика навчання вправам для загального розвитку при проведенні секційних занять з гімнастики.	2
2.	Тема2. Методика навчання вправам хореографії при проведенні секційних занять з гімнастики.	4
Кредит 2. Техніка виконання та методика навчання гімнастичним вправам.		
3.	Тема3. Техніка виконання вільних вправ.	2
4.	Тема4. Методика навчання вільним вправам.	2
5.	Тема5. Методика складання вільних вправ.	2
Кредит 3. Організація та методика секційних занять з гімнастики.		
6.	Тема7. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики.	14
Разом:		26

Тема1. Методика навчання вправам для загального розвитку при проведенні секційних занять з гімнастики.

Мета: вчити 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 підчас проведення вправ різними способами. Студент повинен володіти вмінням записати вправи згідно гімнастичної термінології.

Наприклад:

І.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:

І.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:

І.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 :

І.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.

Тема2.Методика навчання вправам хореографії при проведенні секційних занять з гімнастики.

Мета: вчити студентів методиці навчання вправам хореографії при проведенні секційних занять з гімнастики.

Завдання:набуття студентами навичок при складанні та проведенні вправ хореографії під час проведення секційного заняття з гімнастики.

Знати: методику проведення вправ хореографії під час секційного заняття.

Вміти: проводити секційні заняття з гімнастики, використовуючи вправи хореографії.

У класичному танці шість позицій ніг.

1-а позиція: п'яти разом, носки розведені в сторони.

2 –а позиція: ноги нарізно на рівні ступні одна від другої, носки розведені в сторони.

3 –я позиція: п'ята однієї ступні стоїть по середині іншої, носки розведені в сторони.

4-а позиція: одна нога попереду іншої на відстані ступні, п'ята однієї ноги знаходиться напроти носка іншої.

5 – а позиція: ступні щільно зімкнуті носками в сторони, п'ята однієї ноги зімкнута з носком іншої.

6 – а позиція: ступні щільно зімкнуті.

Правила позицій ніг.

1. Виворотність.
2. Коліна випрямлені, м'язи напружені.
3. Важкість тіла рівномірно розподілена на обох ступнях.
4. Тулуб зберігає правильну поставу.

Під час виконання танцювальних рухів і статичних положень дуже важливо слідкувати за зберіганням правильної постави: утримувати тулуб і голову у вертикальному положенні, стояти на повністю випрямлених ногах, злегка відвести назад плечі, підібрати м'язи живота.

1. Рухи ногами виконуються у 3 – х напрямках: вперед, в сторону, назад. При цьому пальці витягнутої ступні повинні знаходитись напроти п'яти опорної ноги.
2. Під час руху одною ногою опора зберігається на іншій (опорній нозі).
3. Плавним рухом ступні по підлозі ногу витягувати до торкання підлоги пальцями витягнутої ступні, потім можна підняти її під кутом 45, 90 градусів і вище.
4. Під час виконання вправ стегна і гомілки нерухомі.
5. У стійці на одній, друга зігнута в коліні може торкатися:

А) Попереду середньої частини гомілки опорної ноги зовнішньої сторони витягнутої стопи.

Б) Позаду середньої частини гомілки опорної ноги внутрішньої сторони витягнутої стопи.

В.) Пасе (витягнутою ступнею зігнутої ноги торкатися коліна опорної ноги).

6. Є стійки на низьких і високих напівпальцях.

7. Витягнута піднята нога відводиться в любую сторону на одному рівні (без опускання).

8. Рухи випрямленою ногою вперед і назад до торкання носком підлоги або в піднятому положенні виконуються через 1 – у позицію повільним рухом ступні по підлозі.

9. Під час опори на одну ногу тазова кістка повинна бути у горизонтальному положенні, тазостегновий суглоб повинний бути підтягнутий.

Вправи хореографії з I – III позицій ніг біля опори.

I. В.п. – III позицій ніг ліва попереду, права рука на опорі, ліва рука на пояс.

1. Стійка на правій, ліву вперед на носок.

2. В.п.

3. Стійка на правій, ліву в сторону на носок.

4. В.п.

II. В.п. – III позицій ніг права попереду, ліва рука на опорі, права рука на пояс.

1. Стійка на лівій, праву вперед на носок.

2. В.п.

3. Стійка на лівій, праву в сторону на носок.

4. В.п.

III. В.п. – I позиція ніг, ліва рука на опорі, права рука на пояс.

1. Стійка на лівій, права в сторону на носок.

2. II позиція ніг.

3. Стійка на лівій, права в сторону на носок.

4. В.п.

4. В.п. – I позиція ніг, права рука на опорі, ліва рука на пояс.

1. Стійка на правій, ліва в сторону на носок.

2. II позиція ніг.

3. Стійка на правій, ліва в сторону на носок.

4. В.п.

5. В.п. – I позиція ніг, права рука на опорі, ліва рука на пояс.

1. Стійка на правій, ліва вперед на носок.

2-3. Коло лівою назад.

4. В.п.

6. В.п. – I позиція ніг, ліва рука на опорі, права рука на пояс.

1. Стійка на лівій, права вперед на носок.

2-3. Коло правою назад.

4. В.п.

7. В.п. - I позиція ніг, руки на опорі (обличчям до опори).

1. I позиція ніг, ліва рука вгору.

2. Нахил вправо.

3. I позиція ніг, ліва рука вгору.

4. В.п.

8. В.п. - I позиція ніг, руки на опорі (обличчям до опори).

1. I позиція ніг, права рука вгору.

2. Нахил вліво.

3. I позиція ніг, права рука вгору.

4. В.п.

9. В.п. – III позиція ніг, руки на опорі (обличчям до опори).

1. Стрибком у III позицію ніг ліва попереду.

2. Стрибком у В.п.

Тема 3. Техніка виконання вільних вправ.

Мета : вчити студентів техніці виконання вільних вправ.

Завдання: отримати навички у техніці виконання вільних вправ.

Студенти повинні виконувати вільні вправи, 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).

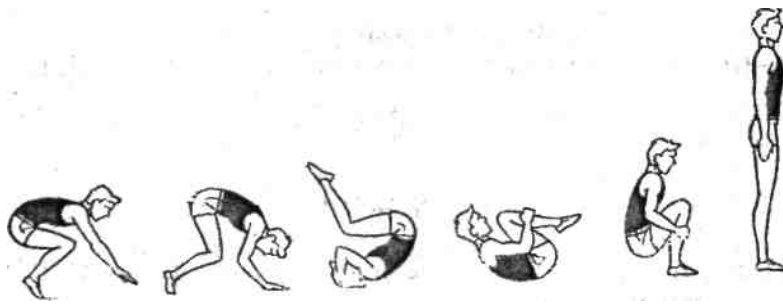


Рис. 1 Перекид вперед

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 сиду 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.

Стойка 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

Тема4.Методика навчання вільним вправам.

Мета: вчити студентів методиці навчання основним гімнастичним елементам вільних вправ

Завдання:

- 1.Вчити методику основним гімнастичним елементам чоловічої програми.
2. Вчити методику 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 сиду 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.

Перекати

Перекати - 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 перекид назад і повернення у в. п.
6. З упору присівши перекид 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 перекат 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 перекатом уперед в групуванні присід(без опори руками).

10. З сиду перекатом 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).

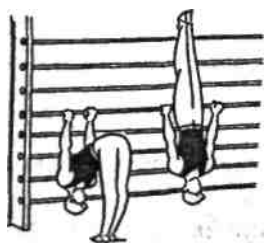


Рис.3

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. Стійка на руках ноги нарізно з допомогою.

3. В стійці на руках ноги нарізно з допомогою передати вагу з однієї руки на іншу.

4. Стійка 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.

Тема 5. Методика складання вільних вправ.

Мета : вчити студентів методиці складання вільних вправ.

Завдання:

1. Вчити студентів підбирати музичне супроводження до вільних вправ..
2. Вчити студентів методиці складання вільних вправ.

Завдання 1.

1. Музичне супроводження підбирається згідно віку та вподобанням гімнастів.

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 прослуховуванні 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.

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.

Ритм

Ритм – це одне з головна особливості 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.

Регістри

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

- 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 реєстром звучання музики. Наприклад, при звучанні музики у високому реєстрі виконувати ходьбу на носках, в середньому реєстрі звичайну ходьбу, в низькому реєстрі – ходьбу випадками. При звучанні музики у високому реєстрі загально-розвиваючі вправи виконуються з підвищеним центром ваги, а при звучанні музики у низькому реєстрі – з пониженим центром ваги. Вправи на осанку та для верхнього плечового поясу виконуються у високому та середньому реєстрах. Вправи:випади, присіди та ін. виконуються в низькому реєстрі.

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.

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».

Завдання2. 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.

Тема7.Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики.

Мета: вчити 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.

Завдання 1.Вчити студентів організації секційних занять з гімнастики.

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

Останнім часом у спорті помітно проявляється тенденція до омолодження. Це перш за все стосується гімнастики. Вже не винятком, а скоріше правилом є те, що 15-річні дівчатка і 17-річні юнаки стають майстрами спорту міжнародного класу. Це свідчить про те, що вони почали тренування в ранньому віці. Понад десять років тому виник і став дуже популярним термін - рання спортивна спеціалізація, тобто профільовані заняття вибраним видом спорту, починаючи з раннього віку. Спостереження і наукові дослідження показали, що спортивну спеціалізацію з гімнастики можна успішно починати з 8—9 років.

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

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

Завдання 2. Вчити студентів методиці проведення секційних занять з гімнастики.

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.