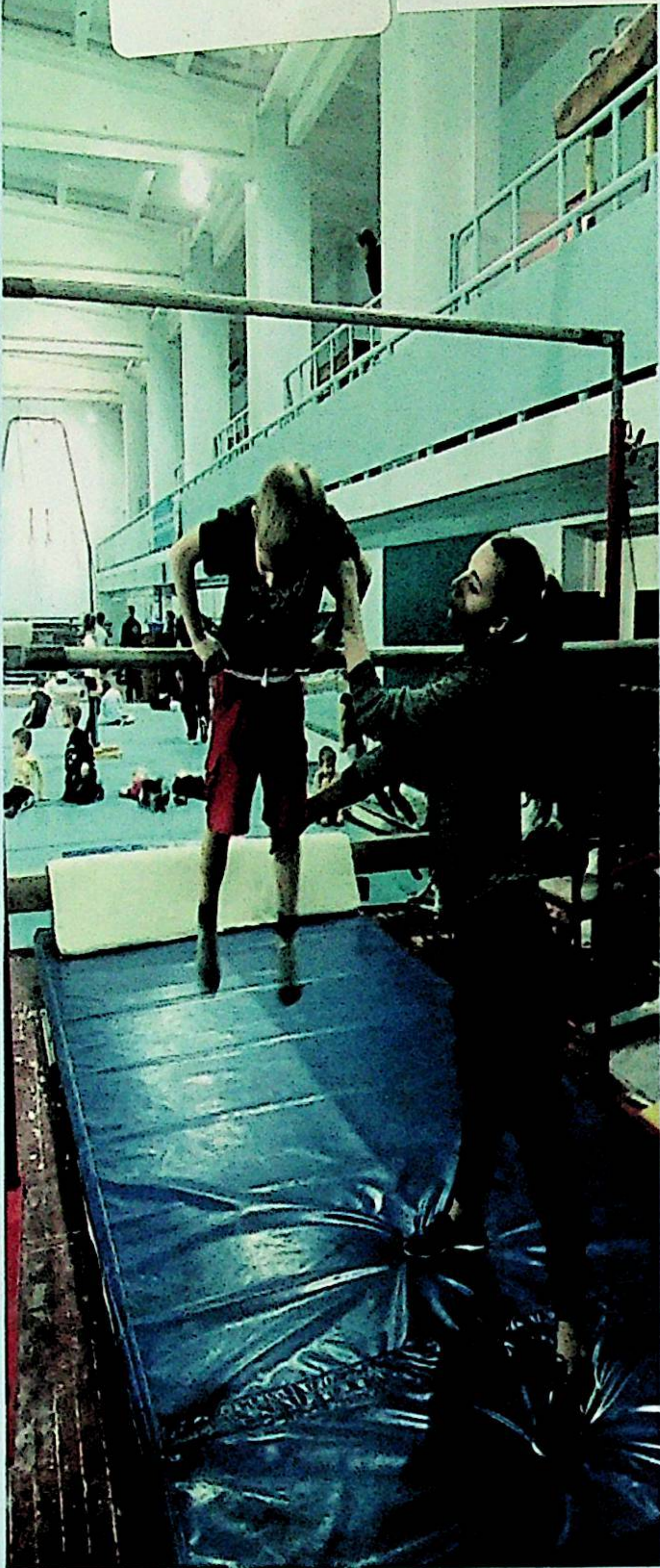


1574774



Дніпропетровська державна
академія фізичної культури і
спорту

Кафедра гімнастики

Борисова Ю.Ю., Власюк О.О.,
Сорока В.А., Сорока О.І.,
Федоряка А.В., Мохова І.В.,
Шкарупіло П.О., Гончар Л.В.

Гімнастика: ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ

Навчальний посібник для
самостійної роботи здобувачів I
ступеня вищої освіти зі
спеціальностей:

017 – Фізична культура і спорт,
014 – Середня освіта – Фізичне
виховання
227 – Фізична терапія,
ерготерапія

Навчальний посібник укладено для викладачів і студентів закладів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю денної та заочної форм навчання. Може бути використаний при вивченні теоретичних засад і проведенні практичних занять з дисципліни «Теорія і методика гімнастики».

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	9
1.1. Методичні особливості і завдання гімнастики.....	10
1.2. Основні засоби гімнастики	13
1.3. Види гімнастики і їх класифікація.....	16
Контрольні питання	28
Література.....	29
РОЗДІЛ 2. СТРОЙОВІ ВПРАВИ	31
2.1. Основні групи стройових вправ.....	32
2.1.1. <i>Стройові прийоми</i>	32
2.1.2. <i>Шиккування і перешикування</i>	33
2.1.3. <i>Пересування</i>	38
2.1.4. <i>Розмикання і змикання</i>	41
Контрольні питання	42
Література.....	42
РОЗДІЛ 3. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ.....	44
3.1. Вимоги, які висуваються до термінів	44
3.2. Засоби утворення термінів	44
3.3. Правила застосування термінів	45
3.4. Правила скорочень	45
3.5. Форми запису вправ	46
3.6. Правила запису вправ	46
3.7. Терміни гімнастичних вправ	48
3.8. Терміни вправ на снарядах	53
3.9. Терміни акробатичних вправ	54
3.10. Терміни вправ художньої гімнастики	55
Контрольні питання	55
Література.....	55

РОЗДІЛ 4. ВПРАВИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ (ВЗР)	58
4.1. Правила добору вправ	58
4.2. Навчання вправ для загального розвитку	58
4.3. Дозування вправ	58
4.4. Методи проведення ВЗР	59
4.5. Вправи для загального розвитку з предметами	59
4.5.1. Вправи зі скакалкою.....	59
4.5.2. Вправи з гімнастичною палицею	61
4.5.3. Вправи з м'ячем	63
4.5.4. Вправи з обручем.....	65
Приклад запису загальнорозвивальних вправ зі скакалкою	70
<i>В.п. - обруч вниз.....</i>	74
<i>1- ліву в сторону на носок, нахил вліво;.....</i>	74
<i>В.п. - обруч вперед горизонтально, хват зверху.</i>	74
2.....	75
<i>В.п. - вузька стійка ноги нарізно, обруч вперед вертикально.</i>	75
<i>В. п. - обруч вперед вертикально, хват звичайний.</i>	75
<i>В.п.- обруч горизонтально вгору</i>	75
<i>В. п. - обруч вертикально вперед.....</i>	75
<i>В.п. - обруч в лівій горизонтально внизу.....</i>	75
<i>В.п.- обруч в лівій горизонтально внизу.....</i>	75
<i>В.п. – обруч вертикально на підлозі, хват зверху.....</i>	75
2.....	76
<i>В.п.- обруч вертикально вперед.....</i>	76
<i>В.п.- обруч вертикально в лівій в сагітальній площині, праву руку в сторону.</i>	76
Контрольні питання	76
Література	76
РОЗДІЛ 5. ВИКОРИСТАННЯ ОБЛАДНАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ГІМНАСТИКОЮ	78
5.1. Стандартне обладнання	78

5.1.1. <i>Снаряди чоловічого багатоборства:</i>	78
5.1.2. <i>Снаряди жіночого багатоборства:</i>	79
5.2. Нестандартне обладнання	79
5.2.1. <i>Допоміжні снаряди і пристрої</i>	79
5.3. Інвентар	82
5.4. Екіпірування гімнаста	83
Контрольні питання	86
Література	86
РОЗДІЛ 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ ..	88
6.1 Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають	88
6.2 Етапність навчально-тренувального процесу в гімнастиці	89
6.2.1. <i>Етапи попереднього періоду навчання</i>	89
6.2.2. <i>Етапи основного періоду навчання</i>	91
6.2.3. <i>Етапи заключного періоду навчання</i>	92
6.3. Методи навчання гімнастичним вправам	92
6.4. Характеристика та класифікація акробатичних вправ	97
6.4.1. <i>Техніка виконання та методика навчання типових акробатичних вправ</i>	98
6.6. Характеристика опорних стрибків	101
6.6.1. <i>Класифікація опорних стрибків</i>	101
6.6.2. <i>Основи техніки</i>	103
6.6.3. <i>Техніка виконання та методика навчання типових опорних стрибків</i>	105
6.8. Характеристика та структурні типи вправ на перекладині	107
6.8.1. <i>Основні робочі положення на снаряді</i>	108
6.8.2. <i>Техніка виконання та методика навчання типових вправ</i>	109
6.11. Характеристика вправ на паралельних брусах	110
6.11.1 <i>Основні структурні типи вправ на брусах</i>	111
6.11.2. <i>Основні робочі положення на снаряді</i>	111
6.11.3. <i>Робоча постава, хвату і перехвати</i>	112
6.11.4. <i>Техніка виконання та методика навчання типових вправ</i>	113

6.12. Характеристика вправ на колоді	116
Контрольні питання	119
Література.....	120
РОЗДІЛ 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	122
7.1. Завдання прикладної гімнастики.....	122
7.2. Засоби прикладної гімнастики	123
Контрольні питання	135
Література.....	135
РОЗДІЛ 8. МУЗИКА НА УРОЦІ ГІМНАСТИКИ	138
8.1. Завдання музики на уроці гімнастики	138
8.2. Вимоги до музики, що застосовується під час уроків гімнастики	143
8.3. Вимоги до акомпаніатора, що грає на уроці гімнастики.....	145
8.4. Особливості роботи викладача, який проводить урок гімнастики під музичний акомпанемент	148
8.5. Підготовка викладача і акомпаніатора до уроку гімнастики.....	151
8.6. Проведення уроку гімнастики під музику.....	152
8.7. Підготовча частина уроку.....	153
8.7.1. Методичні вказівки щодо застосування музики.....	153
8.8. Подача команд та їх поєднання з музикою	155
8.8.1. Стройові прийоми на місці.	155
8.8.2. Стройові і порядкові вправи в русі.....	155
8.8.3. Вправи в ходьбі	161
8.8.4. Вправи в бігу	162
8.8.5. Вправи в стрибках і пересування стрибками	162
8.8.7. Вправи, що пов'язані з темпом музики.....	164
8.8.8. Вправи, що пов'язані з музичною динамікою	166
8.8.9. Вправи, що пов'язані з музичною мелодією	168
8.8.10. Вправи, що пов'язані з формою музичних творів	168
8.8.11. Музичний супровід вправ для загального розвитку.....	170
8.9. Методи проведення вправ для загального розвитку на місці і ув'язування їх з музикою	172

8.9.1.Роздільний метод проведення вправ.....	173
8.9.2.Потоковий метод проведення вправ.....	175
Контрольні питання	177
Література.....	178
РОЗДІЛ 9. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ГІМНАСТИКОЮ ...	179
9.1.Загальні положення	179
9.2. Вимоги безпеки перед початком заняття.....	181
9.3. Вимоги безпеки під час заняття	181
9.4. Вимоги безпеки після закінчення заняття.....	185
9.5. Вимоги безпеки в надзвичайних ситуаціях	185
9.6. Права і обов'язки студентів під час заняття в залі гімнастики ...	186
9.7. Права і обов'язки викладача під час заняття в залі гімнастики .	186