

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

КУРС ЛЕКЦІЙ

«Методика викладання прикладних вправ»

з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи
гімнастики»

для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей
017 Фізична культура і спорт і 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

2020

Курс лекцій «Методика викладання прикладних вправ» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 58 с.

Укладачі: О.М. Захарова, ст. викладач
С.В. Сметанін, ст. викладач

Рецензент: І.В. Пущина, к.п.н., доцент

Відповідальний

за випуск: О.М. Захарова, ст. викладач

Затверджено
на засіданні кафедри «Управління фізичною культурою та спортом»
Протокол № 12
від «17» квітня 2020 р.

Рекомендовано до видання НМК факультету «Управління
фізичною культурою та спортом»
Протокол № 08 від «06» 05 2020р.

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Освітньо-розвивальні види гімнастики	6
1.1 Основна гімнастика	7
1.1.1 Розвивальна спрямованість основної гімнастики	7
1.1.2 Загально-прикладне значення основної гімнастики	9
1.2 Жіноча гімнастика	9
1.3 Атлетична гімнастика	11
1.4 Професійно-прикладні види гімнастики	17
1.4.1 Професійно-прикладна гімнастика	17
1.4.2 Спортивно-прикладна гімнастика	21
1.4.3 Військово-прикладна гімнастика	23
2 Прикладні вправи	25
2.1 Характеристика прикладних вправ.....	25
2.2 Техніка і методика навчання основним вправам	26
2.2.1 Ходьба і біг	26
2.2.2 Вправи в рівновазі	27
2.2.3 Вправи в лазінні	31
2.2.4 Вправи в метанні і ловлі	39
2.2.5 Вправи в підніманні і перенесенні вантажу	45
2.2.6 Вправи в переповзанні	50
Додатки	52
Питання до рубіжного контролю № 2 Характеристика і методика викладання та навчання гімнастичним вправам	55
Список літератури	57

ВСТУП

Гімнастика – один з діючих і універсальних засобів фізичного виховання.

Гімнастика вирішує основні завдання:

ОЗДОРОВЧЕ – гармонійний розвиток форм і функцій організму людини, направлений на всебічне вдосконалення фізичних якостей , укріплення здоров'я, забезпечення творчого довголіття.

ОСВІТНЄ – формування життєво важливих рухових вмінь, навичок (в тому числі прикладних та спортивних) та озброєння спеціальними знаннями.

ВИХОВНЕ – виховання моральних, вольових та естетичних якостей.

Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ в заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються задачі, типові для фізичного виховання в цілому. Особливо велике значення гімнастики в фізичному формуванні дітей та підлітків.

Особливо велика роль гімнастики у фізичному вдосконаленні підростаючого покоління. Регулярні заняття гімнастикою найбільш успішно вирішують завдання початкового фізичного виховання, закладають міцні основи для розвитку фізичних якостей та здібностей, формують гарну правильну поставу і статура, сприяють ритмічній, налагодженій діяльності органів серцево-судинної, дихальної, травної та інших систем людського організму.

Особлива цінність гімнастики укладена в її освітніх можливостях. Опанування аналізом і синтезом рухів тіла людини, поступове ускладнення досліджуваних рухових дій, можливість використання нескінченних варіацій гімнастичних вправ (за їх формою, структурою, послідовністю виконання) дозволяють тим, хто займається гімнастикою постійно розширювати уявлення про рухові можливості організму, пізнавати їх загальні закономірності і, таким чином, практично здійснювати зв'язок між розумовою освітою та фізичним вихованням .

Значним є педагогічне значення гімнастики. Суворо

регламентація навчальних занять, чітка організація діяльності тих, хто займається, певна послідовність вивчення різних за структурою вправ, порядок їх взаємозв'язку між собою, поступовість наростання фізичних навантажень, різноманітність умов і вимог для освоєння нових рухових умінь і навичок дозволяють успішно вирішувати завдання виховання людей.

Чіткість, виразність та емоційність виконання гімнастичних вправ, їх технічне вдосконалення сприяють й естетичному вихованню людей. Гімнастика допомагає формувати багато прикладних, життєво необхідних вмінь та навичок. Серед них такі, як уміння правильно бігати, стрибати, долати різні перешкоди, переносити тяжкості і т. д.

Таким чином, значення гімнастики в житті людей важко переоцінити. Гімнастика, її засоби і методи, що спираються на останні досягнення науки і передовий досвід практичної роботи, проникають в багато сфер життєдіяльності людини, благотворно впливають на формування особистості.

1 ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЛЬНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

Гімнастика як доступна для широких верств населення система занять фізичними вправами має різну педагогічну цільову спрямованість: освітньо-розвивальну, оздоровчу, спортивну. Історичні передумови формування гімнастичних вправ та їх практична направленість сприяли створенню різноманітних форм, засобів та напрямків гімнастики, які частково залишилися без змін і дотепер (рис.1.1). Для вирішення різноманітних завдань фізичного виховання використовуються різноманітні засоби, методи і форми занять гімнастикою з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, режиму праці та відпочинку.

Ці умови визначили приватні задачі, зміст освітньо-розвивальних, оздоровчих і спортивних видів гімнастики.

До освітньо-розвивальних видів відносяться:

- основна (в тому числі і жіноча гімнастика);
- атлетична;
- професійно-прикладні види гімнастики.

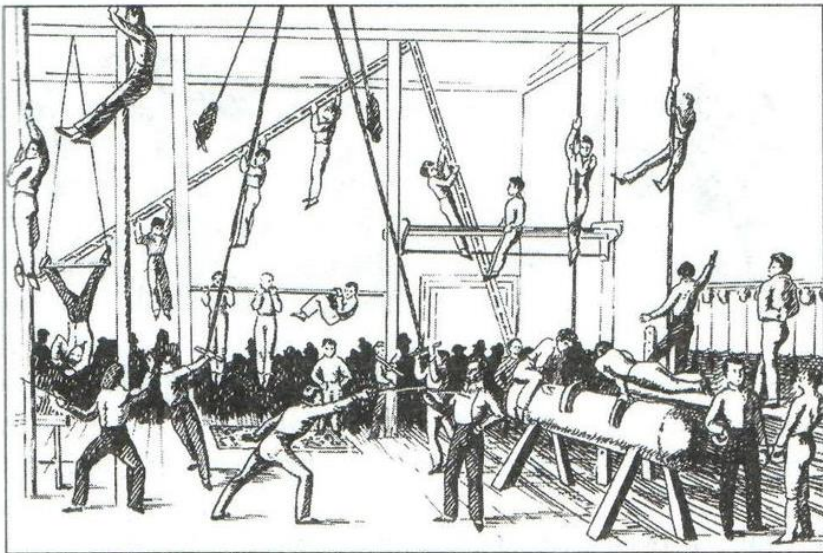


Рисунок 1.1 – Заняття гімнастикою на початку XIX сторіччя

1.1 Основна гімнастика

Основна гімнастика – загальнодоступний засіб фізичного виховання.

Різноманіття засобів основної гімнастики дозволяє вибрати вправи, доступні дітям дошкільного віку, учням молодших, середніх і старших класів, молоді, людям середнього, старшого і похилого віку.

До засобів основної гімнастики відносяться будь-які фізичні вправи, які в тих чи інших умовах можуть ефективно вирішувати завдання даного виду гімнастики.

Традиційними засобами є такі групи вправ:

- стройові вправи (повороти на місці і в русі, шиккування, перешикування, розмикання, змикання);
- прикладні вправи (ходьба, біг, прості стрибки, метання, лазіння, перенесення вантажу, вправи у висах і упорах, на стандартних гімнастичних і багатокомплектних снарядах, вправи в рівновазі);
- ЗРВ (без предметів, з предметами, в парах, вільні вправи);
- найпростіші акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки, перевороти в сторону);
- елементарні вправи художньої гімнастики (рухи ногами, руками і тулубом біля опори і без опори).

Танцювальні рухи, що виконуються під музику, є основними засобами так званої жіночої гімнастики. Вони складають основний зміст різних форм занять груп здоров'я, ОФП, організованих груп в комплексних спортивних залах, в парках відпочинку, а також за місцем проживання у фізкультурно-оздоровчих комплексах (ФОК) і культурно-спортивних комплексах (КСК). У ФОКах і КСК організуються на комерційній основі спеціалізовані групи – основної гімнастики і її різновидів.

1.1.1 Розвивальна спрямованість основної гімнастики

Для розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму використовуються ЗРВ, спеціальні вправи з обтяженням, з тренажерами, на стандартних гімнастичних і багатокомплектних снарядах багатоцільового призначення; широко використовуються засоби художньої гімнастики і акробатики.

ЗРВ – одне з основних і універсальних засобів гімнастики у всіх

її видах. Виконання комплексів ЗРВ з підвищеним дозуванням (збільшення кількості та частоти повторень, скорочення тривалості відпочинку) збільшує тренувальний ефект.

Неоціненну користь для розвитку життєво важливих фізичних якостей надає багаторазове виконання різних найпростіших гімнастичних вправ у висах, упорах, змішаних висах і упорах, підйомів переворотів з використанням маху і сили, спадів і опускань, подолання перешкод стрибком, з використанням додаткової опори, неопорних і опорних стрибків і т.п.

Зазначені групи і різновиди вправ та їх комбінації можуть виконуватися на гімнастичних, багатокомплектних, нестандартних снарядах і тренажерах.

Завдяки використанню цих снарядів забезпечуються умови для проведення комплексу спеціально підібраних вправ по коловому методу, а також ефективного використання ігрових і змагальних форм проведення вправ.

Використання колового тренування дозволяє створити умови для комплексного розвитку фізичних якостей і рухових здібностей тих, хто займаються, істотно підвищувати моторну щільність тренувального заняття.

Основна гімнастика – ефективний засіб, що дозволяє вирішувати ряд виховних і освітніх завдань фізичного виховання.

Засобами основної гімнастики вчать точно оцінювати свої рухи по всіх параметрах, уміло координувати рухи різними частинами тіла і запам'ятовувати їх. Надалі ці навички та вміння стануть необхідними в побутовій та виробничій діяльності людини.

Людям старшого та похилого віку треба приділяти увагу підвищенню точності виконання знайомих рухів.

Розучування різноманітних рухів не тільки розвиває здатність запам'ятовувати й осмислювати рухи, а й позитивно впливає на психічний стан тих, хто займаються.

Основна гімнастика – ефективний засіб збагачення рухового досвіду.

Доведено, що чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє людина, чим багатший її руховий досвід, тим легше і швидше можна навчити її новим руховим діям.

Основна гімнастика має такі засоби, які дозволяють поступово підвищувати складність рухових дій.

Основне методичне положення в навчанні – сувора послідовність завдань навчання. Це дає можливість навчати школярів, учнів, студентів і військовослужбовців різним руховим діям відповідно до програми з фізичного виховання.

1.1.2 Загально-прикладне значення основної гімнастики.

На заняттях основною гімнастикою формуються і удосконалюються життєво необхідні рухові навички ходьби, бігу, рівноваги, метання, лазіння, перенесення вантажу, подолання різних перешкод.

Сприяючи процесу фізичного розвитку, ці вправи допомагають вихованню орієнтування в просторі, придбання умінь відповідно до цього застосовувати доцільні як індивідуальні, так і групові дії.

Основною формою організації занять основною гімнастикою є урок. Тривалість уроку зазвичай становить 45, 60 і 90 хв, в залежності від його спрямованості.

1.2 Жіноча гімнастика

Жіноча гімнастика – різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої підпорядковані обліку особливостей жіночого організму, і перш за все функції материнства.

У зв'язку з цим багато які вправи спрямовані на зміцнення м'язів таза, особливо малого таза і тазового дна, черевного преса.

До завдань жіночої гімнастики входить розвиток пластики, естетичної виразності рухів, почуття ритму і темпу, виховання таких рухових якостей, як спритність, гнучкість, витривалість, придбання прикладних навичок.

Завдяки заняттям жіночою гімнастикою удосконалюється постава, фігура стає стрункішою, поліпшується хода.

Заняття, що проводяться, як правило, з музичним супроводом, підвищують не тільки фізичну підготовленість жінки, а й благотворно впливають на психологічну сферу.

Позитивні емоції, нервово розвантаження, тонізуючий ефект від вправ, які всебічно впливають, сприяють гарному настрою, придбання впевненості жінки в собі.

Заняття – уроки жіночої гімнастики – насичені ЗРВ без

предметів і з предметами (м'ячі, набивні м'ячі, скакалки, палиці та ін.). Використовуються лавки, гімнастична стінка та інше гімнастичне обладнання і тренажери.

На гімнастичних снарядах виконуються в основному вправи ЗРВ і прикладного характеру, які зміцнюють опорно-руховий апарат, не пов'язані зі складною координацією рухів і значними зусиллями з утримання ваги тіла на руках.

Характерно включення в зміст занять танцювальних рухів та елементів художньої гімнастики, в тому числі і з предметами (обруч, стрічка, м'яч, шарф і т. п.).

В уроках жіночої гімнастики широко використовується груповий метод навчання багатьом вправам і виконання вправ групою, що підвищує моторну щільність занять.

Підсумком довгострокових занять може бути участь в групових вправах на оглядах-конкурсах, де оцінюються злагодженість, синхронність і пластичність рухів, граціозність і музикальність виконавиць.

Заняття жіночої гімнастикою доцільно проводити 2-3 рази на тиждень тривалістю 45-60 хв. Частина часу, особливо в заняттях з початківцями, йде на розучування щодо складних рухів: хвиль, змахів, пружинних і комбінованих рухів, стрибків, рівноваг, танцювальних елементів.

Залежно від завдань у розминці або в кінці основної частини уроку рекомендується виконувати комплекси ритмічної гімнастики, що вимагає також попереднього освоєння.

Велика частина вправ повинна носити динамічний характер. При їх виконанні необхідно звертати увагу на точне дотримання вимог до точності вихідних і кінцевих положень, амплітуди, напрямку і характеру рухів, домагаючись в той же час плавності, округлості, м'якості – типово жіночих відтінків рухів.

У зв'язку з тим що в жіночій гімнастиці практично немає складних і травмонебезпечних елементів, що вимагають страховки і фізичної допомоги викладача, його увага може цілком направлятися на методичні вказівки, на характер вправ, правильність їх виконання, регулювання навантаження, організацію занять.

При навчанні рекомендується розбивати групу на пари для взаємоконтролю, а також для надання допомоги і проведення вправ фізичної підготовки.

1.3 Атлетична гімнастика

Атлетична гімнастика користується великою популярністю у значної частини населення, особливо серед підлітків і молоді. Багато хто прагне мати гарні форми тіла, потужні, сильні м'язи, горду поставу. Однак було б неправильно вважати, що атлетична гімнастика направлена тільки на нарощування м'язової маси, що характерно для культуризму.

Атлетична гімнастика – це система вправ, що розвивають силу, в поєднанні зі всебічної фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. Тому категорично відкидаючи конкурси краси і позування, як несумісні з завданнями фізичного виховання, слід орієнтувати тих, хто займаються на всебічну фізичну підготовленість з акцентом на виявленні їх силових можливостей.

При раціональних методах тренування заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в кінцевому підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, наполегливих, впевнених у своїх силах людей.

Багато користі ці заняття приносять людям, які ще не долучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. Для багатьох представників різних професій силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему.

У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності атлетична гімнастика істотно заощаджує час, дозволяє ізольовано впливати на слабо розвинені групи м'язів, тонко дозувати навантаження. Перші результати занять видно вже через кілька місяців.

За даними А.Н. Воробйова і Ю.К. Сорокіна новачок при регулярних заняттях тричі на тиждень за три місяці може збільшити окружність біцепса (плеча) на 2 см, а за шість місяців – на 3-4 см.

Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простою технікою виконання вправ. Займатися можна в групах і самотійно, вдома, у дворі, на лісовій галявині і т. д.

З метою залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами на підприємствах, в установах, навчальних закладах, на спортивних спорудах, в клубах і Палацах

культури, в парках і зонах відпочинку, в ФОК створюються фізкультурно-оздоровчі групи силовій підготовки або групи атлетичної гімнастики.

Основні завдання фізкультурно-оздоровчих груп силовій підготовки:

1). Досягнення високого рівня гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я молоді та дорослого населення.

2). На базі підвищення силових показників розвиток інших фізичних якостей, а також оволодіння широким колом рухових навичок, необхідних у житті і праці.

3). Виховання стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку та корисного проведення дозвілля.

У групи силовій підготовки приймаються люди різного віку, допущені лікарем до занять атлетичною гімнастикою.

Згідно з програмою для фізкультурно-оздоровчих груп силовій підготовки виділяють три вікові групи:

- перша – 16-18 років;
- друга – 19-30 років;
- третя – 31 рік і старше.

Для підлітків 12-15 років передбачається створення окремих груп, що працюють за спеціальною програмою, спрямованою на всебічний фізичний розвиток. Для зазначеної вікової категорії особливу увагу треба приділяти питанню сформованості опорно-рухового апарату.

Чисельний склад групи 20-25 осіб. У тиждень проводиться три навчально-тренувальних заняття тривалістю 1,5-2 години кожне.

Однак новачкам, які вперше приступили до занять, рекомендується тренуватися не менше трьох разів на тиждень по 20-30 хв.

При комплектуванні груп необхідно строго дотримуватися встановлених вимог щодо лікарського контролю.

Початківці проходять медичні обстеження через 2-3 місяці занять, потім один раз на рік.

Всі заняття проводяться за комплексною методикою з використанням у кожному з них різних засобів ЗФП, засобів легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор та плавання.

У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують

ЗРВ без предметів і з предметами:

- 1) гімнастичною палицею;
- 2) набивними м'ячами;
- 3) скакалкою;
- 4) амортизаторами;
- 5) еспандером;
- 6) гантелями;
- 7) вправи на снарядах масового використання:
 - гімнастичній стінці;
 - канаті;
 - жердині;
 - похилих сходах;
 - брусах-рукоходах;
 - перекладині;
 - стрибкові вправи;
 - лазіння;
 - перенесення вантажу;
 - метання.

За допомогою цих засобів вирішуються завдання ЗФП, як бази подальшого розвитку фізичних якостей.

Спеціальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гирями, еспандером, металевою палицею, вправами на тренажерах і блокових пристроях.

Вправи з гантелями (вага 5-12 кг):

- нахили;
- повороти;
- кругові рухи тулубом;
- вижимання;
- присідання;
- опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками;
- піднімання і опускання тулуба з гантелями за головою лежачи на лавці.

Вправи з гирями (16, 24, 32 кг):

- піднімання до плеча;
- на груди;
- однієї і двома руками;
- поштовх і жим однієї і двох гирь;

- ривок;
- кидання гири на дальність;
- жонглювання гирею.

Вправи з еспандером:

- випрямлення рук в сторони;
- згинання та розгинання в ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятках еспандера;

- витягування еспандера вгору до рівня плечей.

Вправи з металевою палицею (5-12 кг):

- ривок різним хватом;
- жим стоячи;
- жим сидячи;
- жим з грудей;
- жим через голову;
- згинання та розгинання рук в ліктьових суглобах та ін.

Вправи зі штангою (вага підбирається індивідуально):

- підйом штанги до грудей, на груди, з підсідом і без підсіда;
- присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною;
- жим штанги лежачи на похилій площині, лавці;
- поштовх штанги стоячи, від грудей, те ж, але з підсідом;
- повороти, нахили, підскоки, вистрибування зі штангою на плечах;

- класичні змагальні рухи: ривок, поштовх.

Вправи на тренажерах і блокових пристроях:

- жим ногами на тренажері;
- розгинання рук в ліктьових суглобах в положенні лежачи на лавці;

- підйом на носках на спеціальному тренажері;

- віджимання на брусах зі спеціальним поясом;

- ізометричні вправи в присідання і жимах на спеціальному тренажері;

- тяга блокових пристроїв в положенні сидячи, лежачи зігнутими і прямими руками в різних площинах;

- вправи в ізометричному і поступовому режимах роботи м'язів;

- повільні рухи з обтяженням поступального характеру (опускання, присідання, упори на закріпленому в різних положеннях грифі штанги).

Ряд складних вправ рекомендується робити на гімнастичних

снарядах:

- перекладині;
- кільцях;
- брусах;
- застосовувати стрибки на гімнастичного козла або коня.

Зміст комплексів і методика їх проведення залежать від фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, віку тих, хто займаються.

Однак кожне заняття атлетичною гімнастикою починається з ходьби, легкого, без напруження бігу. Після цього виконуються неважкі вправи, що розігрівають і що розвивають все м'язові групи. Цей перший комплекс ЗРВ готує організм до виконання більш важких вправ, що виконуються з максимальними зусиллями і напругою м'язів для розвитку фізичних якостей.

В кінці комплексу виконуються вправи загального впливу, коли в роботі беруть участь всі групи м'язів.

Закінчується комплекс виконанням інтенсивних стрибків з переходом на крок і зупинкою, після чого робляться дихальні вправи.

Таким чином, в комплексі атлетичної гімнастики повинні бути:

- вправи для плечового поясу і рук;
- вправи для м'язів ніг, в тому числі рухи у тазостегнових суглобах і стрибки;
- вправи для тулуба і шиї;
- вправи для формування постави.

Систематичні заняття забезпечують ефективність фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості, що легко визначити за допомогою контрольних нормативів (див. табл. 3.1)

Особливо важливо на першому етапі занять приділяти велику увагу засобам ЗФП, що створюють необхідні умови (фундамент) для всебічного фізичного розвитку і функціональних можливостей тих, хто займаються.

Для розвитку витривалості в заняття обов'язково включають кроси або біг у помірному темпі, чергуючи його з короткими (15-20 м) прискореннями.

Силове тренування дає найшвидший в порівнянні з іншими видами фізичної діяльності ріст м'язової тканини. Для цього необхідно застосовувати досить великі, але необмежені обтяження, з

якими можна виконувати вправи не більше 10-12 разів поспіль (діапазон від 6 до 15 повторень). Тривалість роботи від 30 до 60 с.

Таблиця 3.1 – Контрольні нормативи для чоловіків (за С. Лобановим і А. Чумаковим)

№ п/п	Вправи	Оцінки		
		«задов.»	«добре»	«відмінно»
1	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (тулуб прямий, опускати до торкання грудьми підлоги), разів	20	30	40
2	Підтягування на попереречині, разів	6	10	13
3	Піднімання та опускання тулуба (з положення лежачи на спині, ноги закріплені, руки за голову, піднімати тулуб до вертикального положення), разів	30	40	50
4	Присідання на одній нозі (інша вперед), разів	10	15	20
5	Вправа для перевірки швидкісних якостей (В.п. – о.с.: 1 – упор присів; 2 – упор лежачи; 3 – упор присів; 4 – В.п. Виконати 6 разів в максимальному темпі), с	14	12	10

Тренувальне навантаження на кожному занятті не повинно бути постійним. Найбільший обсяг планується на середину або кінець тижня.

На результат занять істотний вплив роблять такі чинники, як режим дня, харчування, умови побуту, відмова від шкідливих звичок. Тільки в цьому випадку можна сподіватися на хороше самопочуття, поліпшення роботи систем організму, постійний прогрес.

Займатися силовим тренуванням можна в будь-який час дня, але обов'язково не раніше ніж через 1-1,5 години після прийому їжі, закінчувати – не менше ніж за 1,5-2 год до сну.

1.4 Професійно-прикладні види гімнастики

Велике значення професійно-прикладної, спортивно-прикладної та військово-прикладної гімнастики.

Професійно-прикладна гімнастика допомагає готувати кадри для всіх сфер виробництва.

Спортивно-прикладна гімнастика сприяє підвищенню спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Військово-прикладна гімнастика є засобом ефективної підготовки молоді до проходження служби в лавах Збройних Сил України.

1.4.1 Професійно-прикладна гімнастика

Професійно-прикладна гімнастика – складова частина професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямованої на загальний фізичний розвиток тих, хто займаються, вдосконалення рухових здібностей, від яких в значній мірі залежить успіх в оволодінні обраною професією.

Розвиток науки і техніки, виникнення нових галузей знань і високі технічні досягнення висувають нові, підвищені вимоги до підготовки кваліфікованих робітників, інженерів і техніків, службовців у всіх сферах виробництва.

Відповідно до реформи загальноосвітньої і професійної школи передбачається значне розширення контингенту учнів в системі професійно-технічної освіти. У навчальних закладах цього профілю фізичне виховання є складовою частиною навчально-виховного процесу.

Особливістю навчальних програм для названих навчальних закладів є яскраво виражена професійна спрямованість. Ці завдання реалізуються у взаємозв'язку із загальними завданнями фізичного виховання.

Фізичне виховання в середніх і вищих навчальних закладах також будується з урахуванням профілю майбутньої професії.

Зміст професійно-прикладної гімнастики складають такі вправи, за допомогою яких успішніше здійснюється підготовка до конкретних умов трудової діяльності в тій чи іншій області. Вправи, які застосовуються в заняттях (як гімнастичні, так і з інших видів спорту), спрямовані на переважний розвиток тих м'язових груп, які несуть основне навантаження в процесі праці. Крім того, вони сприяють розвитку тих психофізіологічних функцій, до яких пред'являються підвищені вимоги в даному виді трудової діяльності.

Застосовуючи спеціально підібрані фізичні вправи, подібні з трудовими рухами (або близькі до них), розвивають ті фізичні якості та навички, які необхідні для успішної роботи в тій чи іншій професії. У той же час заняття фізичними вправами з професійною спрямованістю є і засобом гармонійного розвитку організму, зміцнення здоров'я.

Для цієї мети використовуються засоби ЗФП, а також вправи, які були підібрані відповідно до їх значення у розвитку окремих м'язових груп, професійно важливих фізичних і психічних якостей.

Більшість професій характерні поєднанням психофізіологічних якостей, які можуть бути загальними для них. Такими загальними рисами є: увага, координація рухів, диференціювання м'язових зусиль, сила м'язів плечового поясу і тулуба.

У той же час кожна з професій передбачає наявність якихось своїх професійно значущих якостей.

Так, наприклад, для монтажників-верхолазів, які працюють на великій висоті, на обмеженій опорі, найчастіше з важкими інструментами (зварювальні апарати, великі гайкові ключі та ін.), специфічно пересування по вузьких балках, перехід до місця роботи по вертикальних металевих драбинах, іноді на одних руках і т. д. Для них в заняття включають спеціально підібрані вправи, вправи на перекладині, брусах, лазіння по сходах і канатах, опорні стрибки. Формуючи навички збереження рівноваги, що важливо при роботі на великій висоті, застосовують різноманітні вправи і пересування на колоді такої ж ширини, що і балка каркаса перекриттів.

Для професій текстильного виробництва (ткалі, прядильниці та ін.) основними особливостями є постійне виконання тонких по координації рухів пальцями і кистями рук, пов'язаних з виявленням та ліквідацією обривів ниток, напруженою зору, виконанням робочих дій при нахилі тулуба вперед і зігнутих ногах. Для професій текстильного

виробництва професійно значущі спритність і швидкість рухів кистями при виконанні мікрорухів, тактильна чутливість пальців, спеціальна витривалість м'язів ніг і спини, гострота зору.

Специфічними для професії типу «машиніст» є швидкість рухів, для фахівців монтажного налагодження і ремонту устаткування – загальна витривалість і статична витривалість м'язів кисті, а для верстатників – стійкість у вертикальному положенні.

При підборі засобів (вправ) в професійно-прикладній гімнастиці рекомендується дотримуватися певної схеми, а саме:

- враховувати особливості професійної діяльності;
- визначати конкретні завдання щодо застосування гімнастики при навчанні даної професії;
- вказувати рекомендовані види спорту, які є найбільш значущими для тієї чи іншої професії, в якості засобів їх фізичної підготовки;
- встановлювати контрольні нормативи.

Збільшення обсягу засобів СФП незалежно від досліджуваної професії сприяє більш ефективному розвитку і вдосконаленню фізичних якостей, необхідних для успішного освоєння професії. СФП здійснюється у позанавчальний час, на секційних заняттях з видів спорту, що забезпечують формування необхідних для даної професії рухових навичок і фізичних якостей.

У практиці фізичного виховання учнів професійно-прикладна гімнастика проводиться в процесі обов'язкових занять за навчальним розкладом, а також на спеціально організованих факультативних заняттях.

Конкретний обсяг (комплекс) фізкультурних заходів визначається в залежності від режиму навчального дня і профілю навчального закладу.

Головним завданням гімнастики на виробництві є зміцнення здоров'я трудящих і підвищення продуктивності праці. При правильній організації виробничої гімнастики знижуються виробничий брак, травматизм, захворювання.

Численними спостереженнями показано, що в результаті систематичних занять робочі рухи стають більш вправними, економічними, знижується ступінь втоми. У процесі трудової діяльності в організмі людини відбуваються істотні зміни, що впливають на якість трудового досвіду.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що протягом робочої зміни спостерігається три періоди працездатності, які змінюють один одного:

а) період початку і збільшення працездатності, необхідний для оптимального робочого темпу і ритму руху;

б) період стійкої працездатності – злагожені і економічні робочі рухи, що дозволяють зберегти належну продуктивність праці тривалий час;

в) період зниження працездатності – подовження часу робочих операцій, зниження точності рухів, з'являється відчуття втоми.

Таким чином, виходячи з аналізу динаміки працездатності людини, гімнастику на виробництві проводять перед роботою, під час і після роботи.

Так звану *вступну гімнастику* проводять перед початком роботи протягом 7-10 хв, мета її полягає в тому, щоб активізувати загальну діяльність організму, підвищити готовність і прискорити перехід до трудового процесу. Вправи гімнастики до роботи застосовуються для загального впливу і можуть бути надані незалежно від характеру виробництва: ходьба, біг, загальнорозвивальні вправи, підскоки і т.п.

Під час роботи проводяться *фізкультпаузи* (5-7 хв). Вони створюють умови активного відпочинку, знижують втому тривало працюючих м'язів, прискорюють відновлення працездатності.

Зміст фізкультурної паузи слід встановлювати з урахуванням конкретного виду праці, стану працюючих, динаміки їх працездатності.

Для людей, зайнятих монотонною, одноманітною працею, корисно проводити дві фізкультурні паузи. Одну – перед обідньою перервою, другу – за 1,5-2 год до закінчення зміни. Велику користь приносять індивідуальні фізкультурні паузи, що проводяться по 3-5 раз в день: 1-2 – до обідньої перерви і 2-3 – у другій половині зміни.

Гімнастика після роботи (10-25 хв). Мета цієї гімнастики полягає в тому, щоб зняти залишкові явища від трудового процесу, сприяти відновленню сил і якнайшвидшому переходу до іншого виду діяльності або відпочинку.

Засобами гімнастики після роботи є найпростіші вправи, головним чином пов'язані з розслабленням м'язів, з підвищенням кровообігу, що в свою чергу сприяє видаленню з м'язів продуктів розпаду, що накопичилися під час роботи.

1.4.2 Спортивно-прикладна гімнастика

Спортивно-прикладна гімнастика є складовою частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів в різних видах спорту. Успішне вирішення завдань, пов'язаних з удосконаленням фізичної підготовки, здійснюється застосуванням різноманітних вправ для розвитку сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності.

За допомогою гімнастичних вправ можна вибірково впливати на розвиток функцій різних систем організму, зокрема на різні групи м'язів, на різні частини тіла, органи, і варіювати обсяг і характер фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це і дозволяє застосовувати спортивно-прикладну гімнастику, як найважливіший засіб у підвищенні спортивних результатів.

За допомогою вправ спортивно-прикладної гімнастики успішно вирішуються завдання зміцнення здоров'я спортсменів, вдосконалення необхідних рухових якостей.

Застосовувані вправи сприяють вихованню сміливості, рішучості та інших вольових якостей. Багатий зміст гімнастичних вправ допомагає успішно вирішувати завдання фізичної підготовки спортсменів різної статі, віку і ступеня їх підготовленості. Ці вправи знаходять широке застосування в заняттях з дітьми і підлітками.

З метою спеціальної фізичної підготовки (СФП), що сприяє підвищенню спортивних досягнень в тому чи іншому виді спорту, доцільно (переважно) застосовувати такі вправи, які за структурою і характером м'язових напружень є типовими або подібними з руховою діяльністю в тому чи іншому виді спорту. Так, наприклад, у видах спорту, де є рухи з обертанням тіла (фігурне катання на ковзанах, боротьба, стрибки в воду та ін.), рекомендується застосовувати акробатичні вправи, за допомогою яких цілеспрямовано удосконалюються опорно-руховий апарат і органи рівноваги (функції вестибулярного апарату).

В інших же видах, де гімнастичні вправи застосовуються для переважного впливу на органи дихання, кровообігу, велике місце займають ЗРВ, різні вправи зі скакалкою та різноманітні стрибки і підскоки, що виконуються потоковим способом (бокс, боротьба, легка атлетика та ін.).

Для вдосконалення рухових якостей спортсменів в тих видах спорту, де проявляються в основному швидкісно-силові якості (баскетбол, волейбол, футбол, метання, стрибки, біг на короткі дистанції, фехтування та ін.), рекомендуються вправи з легкими обтяженнями (гантелі, набивні м'ячі, амортизатори, гімнастична палиця та ін.).

Різні гімнастичні стрибки (як опорні, так і неопорні) дуже корисні для ігровиків і легкоатлетів.

Для стрільців, шахістів доцільні вправи загального впливу:

- вправи типу потягування, де чергуються рухи для рук, ніг, тулуба;

- ті ж вправи з поступовим підвищенням їх інтенсивності;

- вправи різнобічного впливу, наприклад лазіння, вправи на гімнастичній стінці, лавці, різноманітні стрибки;

- вправи на розслаблення;

- вправи для правильної постави і т. п.

Основними засобами (вправами) спортивно-прикладної гімнастики є:

- ЗРВ без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори та ін.);

- вправи на гімнастичних снарядах масового типу (гімнастична стінка, лава, канати, жердини, підвісні майданчики), а також на коні, козлі, кільцях, брусах, перекладині та ін.;

- акробатичні вправи, стрибки на батуті, трампліні;

- неопорні, допоміжні і опорні стрибки.

З метою вдосконалення тих чи інших фізичних якостей рекомендується застосовувати такі вправи:

- для розвитку сили: швидкісно-силові вправи з максимально можливою швидкістю (з неграничною вагою), а також з граничною вагою до появи перших ознак втоми і вправи комплексного впливу. Таке рекомендується борцям, гребцям.

При цьому слід вказати, що для різних цілей можуть застосовуватися вправи з одними і тими ж предметами. Так, наприклад, вправи зі скакалкою можуть удосконалювати рухову координацію (що важливо в спортивній, художній гімнастиці), а в боксі підскоки зі скакалкою виконуються на час для розвитку витривалості і координаційної витривалості.

Штангістам необхідні вправи на гімнастичних снарядах з

блочними пристроями, ігровикам – вправи з предметами, динамічні, але нескладні вправи, різноманітні стрибки і підскоки;

- для розвитку гнучкості – вправи з поступовим збільшенням амплітуди, із застосуванням допомоги товариша, вправи на снарядах: гімнастичній стінці, канатах, жердинах та ін. Наприклад, плавцям важлива хороша рухливість в плечових суглобах, а ігровикам (футбол, баскетбол) – рухливість в тазостегнових і гомілковостопних суглобах;

- для вдосконалення спритності – перш за все вправи на координацію рухів, акробатичні (з обертанням в різних площинах і різними способами), а також найрізноманітніші стрибки.

Вправи спортивно-прикладної гімнастики застосовуються на різних етапах підготовки спортсмена, у всіх періодах тренування, але обов'язково з урахуванням особливостей виду спорту.

При цьому у видах спорту, в яких враховується форма, точність і стиль рухів, в таких, як фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду та ін., слід домагатися необхідного стилю, що так необхідно в багатьох інших видах спорту, де вправи переважно виконуються вільно, з максимальною амплітудою руху.

При підборі вправ для будь-якої групи спортсменів рекомендується віддавати перевагу тим вправам, які більшою мірою сприяють покращенню спортивної техніки.

Під час занять необхідно передбачати відповідні заходи безпеки. Дуже важливо навчити спортсменів прийомам самостраховки. Так, футболістам для цієї мети слід навчитися впевнено виконувати переكاتи, перекиди, падіння; волейболістам – падіння в упор лежачи, переكاتи, перекиди назад і т.п.

1.4.3 Військово-прикладна гімнастика

Військово-прикладна гімнастика по всій спрямованості є подібною до професійної та спортивно-прикладної, але застосовується в інших цілях. Її засоби використовуються в роботі з допризовниками і служать основою фізичної підготовки військовослужбовців різних рядів військ.

Військово-прикладна гімнастика сприяє формуванню умінь і вихованню спеціалізованих якостей, необхідних для успішного оволодіння військовими професіями.

Цей вид гімнастики застосовується в роботі з юнаками

допризовного віку і в системі фізичної підготовки слухачів військових навчальних закладів.

До засобів даного виду гімнастики відносяться: стройові вправи, різні прикладні способи ходьби, бігу, стрибків, лазіння, переповзання, повзання, подолання всіляких перешкод, перенесення партнерів різними способами, оволодіння практичними навичками збереження рівноваги на зменшеній площі опори, спеціальні вправи на тренажерах.

Вивчення вправ військово-прикладної гімнастики проводиться на відкритій місцевості. Велике місце займає подолання різних смуг перешкод на час.

2 ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ

2.1 Характеристика прикладних вправ

До групи прикладних вправ включаються ходьба і біг, рівновага, лазіння і перелізання, кидання і ловіння предметів, піднімання і перенесення вантажів, переповзання, подолання різних перешкод.

На додаток до прикладного значення в різних областях фізичної діяльності людини дані вправи мають велике значення для вдосконалення сили, швидкості, витривалості і спритності.

Завдяки відносно простій руховій структурі прикладні вправи доступні будь-якому контингенту тих, хто займаються.

Деякі з цих вправ є хорошим коригуючим засобом при виправленні цілого ряду фізичних недоліків, тому не випадково в програмах фізичного виховання школярів та учнівської молоді прикладні вправи займають значне місце.

У фізичній підготовці військовослужбовців ця група вправ вважається найважливішою. Прикладні вправи визнані ефективним засобом професійно-прикладної підготовки.

Прикладні вправи цінні і тим, що їх можна виконувати в умовах природної місцевості, з використанням різних предметів; обладнання місць занять не складно і не дорого.

Під час активного відпочинку прикладні вправи поряд з іншими засобами можуть успішно застосовуватися спортсменами найвищої кваліфікації. Прикладні вправи можуть включатися в усі частини заняття, а навчання основним вправам проводиться в основній його частині.

Заключна частина будь-якого заняття з гімнастики, основним завданням якої є створення умов для протікання відновних процесів в організмах тих, хто займаються, немислима без такої вправи, як ходьба.

2.2 Техніка і методика навчання основним вправам

2.2.1 Ходьба і біг

Ходьба – це складний за координацією автоматизований навик, який має важливе значення в житті людини. Ходьба залучає до роботи м'язи всього тіла, що сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної і дихальної системи. При спокійній ходьбі ритмічна робота м'язів створює сприятливі умови для заспокоєння організму; в той же час при швидкій ходьбі організм відчуває досить значне фізіологічне навантаження.

На заняттях гімнастикою застосовуються такі різновиди ходьби:

- похідна (або звичайна);
- на носках;
- на внутрішній і зовнішній стороні стоп;
- з опорою руками об коліна;
- пригнувшись;
- «крадькома»;
- з високим підніманням стегна (згинаючи ноги вперед);
- у напівприсіді і присіді;
- випадами;
- приставними і змінними кроками;
- схрестними кроками вперед і в сторону;
- у поєднанні зі стрибками.

Біг більш динамічний, ніж ходьба, тому його вплив на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи більш значний. Біг – ефективний засіб для вдосконалення таких якостей, як швидкість і витривалість.

Характер бігу і його інтенсивність можуть бути різними, тому біг застосовується у всіх частинах уроку гімнастики.

На заняттях гімнастикою застосовуються такі різновиди бігу:

- звичайний;
- з високим підніманням стегна;
- зі згинанням ніг назад;
- з підніманням прямих ніг вперед або назад;
- схрестним кроком вперед і в сторону;
- з додатковими рухами;
- з поворотами;

- із зупинками;
- з киданням і ловінням предметів;
- з перестроюванням;
- зі стрибками через перешкоду;
- з пересуванням по перешкодах;
- в чергуванні з ходьбою і т. п.

Частина цих бігових вправ може виконуватися і на місці.

Методика навчання.

Основний метод навчання різновидів ходьби та бігу – цілісний метод.

В окремих випадках застосовується метод розчленування.

В першу чергу необхідно звертати увагу на правильну постановку стоп. При ходьбі стопа злегка розгортається назовні, а при бігу ставиться більш прямолінійно.

М'язи ніг не можна надмірно розслабляти, а також тримати в постійній напрузі.

Коливання тулуба (вертикальні і бічні) повинні бути зведені до мінімуму. Рухи руками вільні і розмашисті як в ліктьових, так і в плечових суглобах.

Необхідний навик ходьби і бігу різними по довжині кроками. Для цього доцільно використовувати розмітки на підлозі або майданчику. Перехід від одного виду ходьби або бігу до іншого, як правило, здійснюється в русі.

Фізіологічне навантаження регулюється зміною темпу ходьби або бігу, тривалістю їх виконання.

При виконанні вправ в ходьбі необхідно особливу увагу звертати на поставу, особливо при заняттях з дітьми.

2.2.2 Вправи в рівновазі

Необхідною умовою для збереження рівноваги є розташування загального центру ваги (ЗЦВ) над площею опори. Чим більше площа опори і нижче центр ваги, тим стійкіше рівновага.

Вправи в рівновазі відіграють значну роль у формуванні постави завдяки тому, що значно підвищують тонус м'язів спини і тулуба в цілому.

Вправи в рівновазі виконуються на підлозі і на підвищеній опорі (гімнастичній лаві, колоді), на місці і в русі.

В гімнастиці спеціальні вправи в рівновазі в більшості випадків виконуються на підвищеній опорі (Рис. 2.1).

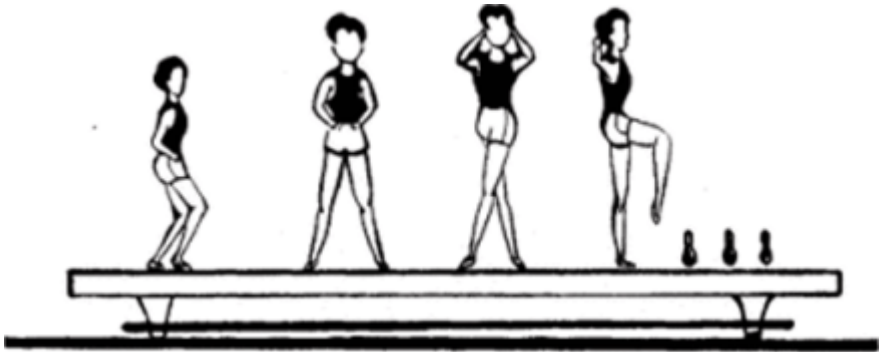


Рисунок 2.1 – Різновиди вправ у рівновазі в стійках на гімнастичній лаві

До вправ на місці відносяться:

- різні стійки на носках;
- різні стійки на п'ятах;
- на одній нозі;
- рухи руками, ногами, тулубом на обмеженій опорі(наприклад, різні повороти як на одній, так і на двох ногах);
- повороти стрибком;
- присідання на одній і двох ногах.

Ці вправи можуть виконуватися як на підлозі, так і на підвищеній опорі. Сюди можна віднести положення в упорі на коліні (колінах) з рухом руками, переходи в положення сидячи за допомогою і без допомоги рук.

На підвищеній опорі, крім того, можна виконувати всілякі переходи з більш низького положення в більш високе і навпаки.

До вправ в русі відносяться:

- всі різновиди ходьби;
- пересування бігом;
- пересування танцювальними кроками.

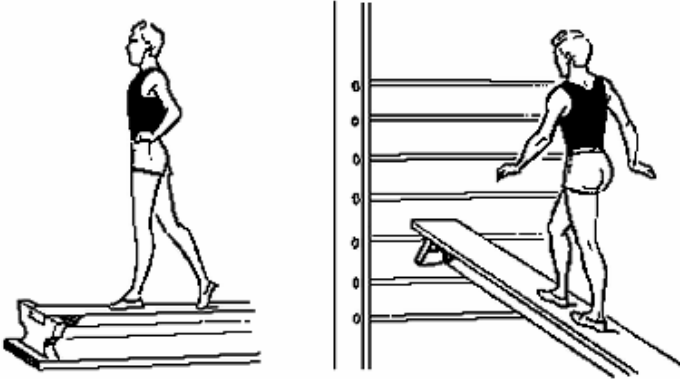


Рисунок 2.2 – Різновиди вправ у рівновазі в пересуваннях на гімнастичній лаві

Більшу частину вправ цієї групи становить ходьба з додатковими рухами руками і тулубом, з зупинками, нахилами, поворотами і т. п.

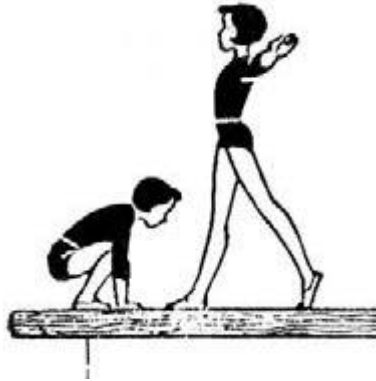


Рисунок 2.3 – Різновиди вправ у рівновазі в пересуваннях, з поворотами та змінами рівню на підвищеній опорі

Особливу цінність представляють вправи в ходьбі з подоланням перешкод, перенесенням вантажу, з розбіжністю удвох і пересуванням в змішаній опорі.

Перешкодою при вправі в рівновазі на колоді можуть бути скакалки, палиці (для переступання або підлізання), набивні м'ячі (для переступання через них) і т. д.

Як вантаж для перенесення використовуються набивні м'ячі. У добре підготовлених групах можна переносити партнера.

Існує два основних способи розходження удвох на підвищеній опорі:

1. Один з партнерів приймає положення упору присівши або положення лежачи на животі поперек колоди, а другий переступає через нього. Далі кожен продовжує рух у своєму напрямку. Це найбільш простий і доступний спосіб.

2. Партнери при зустрічі беруть один одного за плечі, виставляють праву ногу вперед носком назовні до торкання внутрішніми сторонами стоп і, підтримуючи один одного, роблять поворот направо на виставленій вперед нозі, крокуючи лівою ногою вперед. Цей спосіб складний і вимагає попереднього навчання на підлозі (Рис. 2-4).

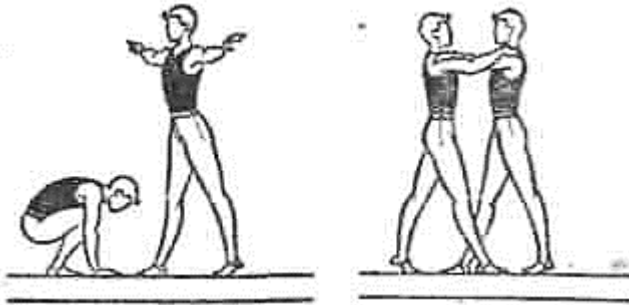


Рисунок 2.4 – Різновиди розходження удвох на підвищеній опорі

Вправи з пересуванням у змішаній опорі можуть являти собою пересування в упорі на колінах, в упорі присівши, сидячи на колоді ноги нарізно з опорою руками, пересування в бік в упорі.

Методика навчання.

При навчанні вправам в рівновазі застосовується цілісний метод. Перш ніж перейти до вправ на підвищеній опорі, їх слід освоїти на підлозі.

Ускладнювати вправи в рівновазі можна шляхом зміни:

- а) площі опори (на носках, на п'ятах, на одній нозі і т. д.);
- б) положення голови або тулуба (повороти, нахили з відкритими і з закритими очима);

- в) положення рук (за головою, вгорі, попереду і т. д.);
- г) способів пересування (ходьба, танцювальні кроки, стрибки, біг);
- д) напрямки руху (вперед, назад, в сторону);
- е) снаряда (гімнастичний килим, гімнастична лава, колода, що хитається);
- ж) висоти снаряду;
- з) темпу виконання вправ;
- і) кута нахилу снаряду.

Вправи в рівновазі можна поєднувати з подоланням перешкод і перенесенням вантажу.

2.2.3 Вправи в лазінні

Лазіння виконується в змішаному висі і в висі на одних руках. На заняттях слід чергувати ці способи, враховуючи їх переважний вплив на м'язи рук і плечового поясу або ніг. Крім того, при лазінні в змішаному висі значно поліпшуються умови для дихання (Рис. 2.5).

Вправи в лазінні розвивають силу, спритність, сміливість, підвищують у тих, хто займаються впевненість в своїх силах, вдосконалюють координаційні здібності.

Лазіння в змішаному висі і упорі

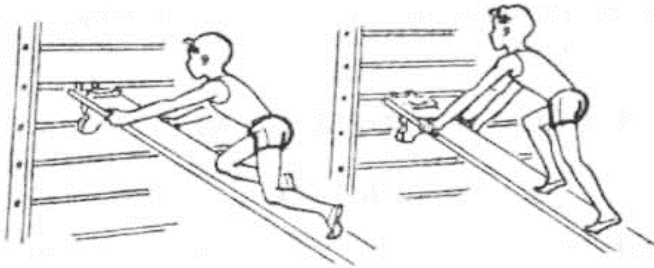


Рисунок 2.5 – Лазіння на похилій гімнастичній лаві

Вправи в лазінні на гімнастичній стінці:

- а) лазіння вгору, вниз, пересування в сторони з почерговим перехопленням руками і переступанням ногами;
- б) те саме, але з одночасним перехопленням руками (Рис. 2.6);

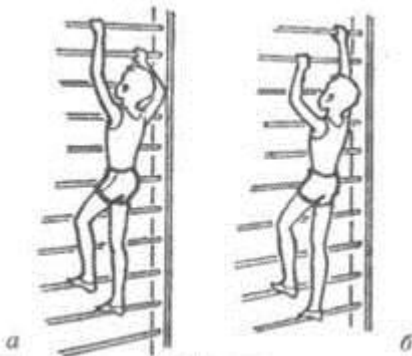


Рисунок 2.6 – Вправи у лазінні на гімнастичній стінці

в) пересування стрибками вгору, вниз і в сторони з перехопленнями (зі страховкою);
 г) лазіння спиною до стінки.

Лазіння по канату

Існує три способи лазіння в змішаному висі по вертикальному канату:

- лазіння у висі на зігнутих руках;
- лазіння в три прийоми;
- лазіння в два прийоми.

Лазіння в три прийоми.

В. п. – вис на прямих руках:

1 – зігнути ноги вперед і захопити канат стопами (підйомом однієї і п'ятою іншої ноги). Можна закріплювати канат петлею (рис. 2.7).

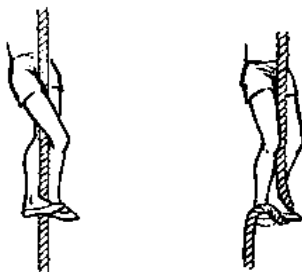


Рисунок 2.7 – Способи утримання канату ногами

У цьому випадку він повинен проходити зовні стегна і гомілки однієї ноги і притискатися внутрішньою частиною стопи (спосіб захоплення каната залежить від його жорсткості і товщини: тонкий і м'який канат можна захоплювати петлею);

2 – не послаблюючи захоплення ногами, розігнути їх (відштовхуючись) і зігнути руки;

3 – по черзі перехопити руки вгору і прийняти В. п., не відпускаючи захоплення каната ногами (Рис. 2.8).

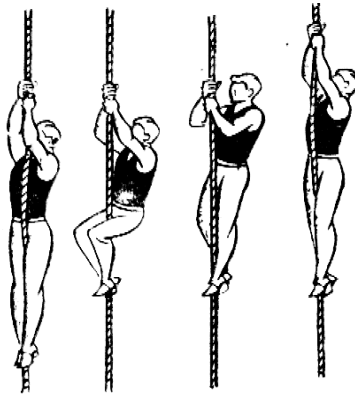


Рисунок 2.8 – Лазіння по канату в три прийоми

Лазіння в три прийоми застосовується в заняттях з жіночими групами і групами дітей середнього шкільного віку, так як навантаження падає не тільки на м'язи рук і плечового поясу, але і на м'язи ніг.

При навчанні цим методом лазіння доцільно добре засвоїти прийоми лазіння на вертикальній сходиці.

Для полегшення засвоєння прийомів лазіння на канаті можна рекомендувати наступні вправи (Рис. 2.9):

1. Вис на канаті на прямих руках і розгойдування у висі (вис після поштовху ногами або невеликого розбігу).
2. Розучування захоплення ногами, сидячи на лавці.
3. Захоплення ногами каната в положенні вису на прямих руках.
4. З вису сидячи на підлозі ноги нарізно підтягуючись і спираючись п'ятами об підлогу, вис лежачи на зігнутих руках.

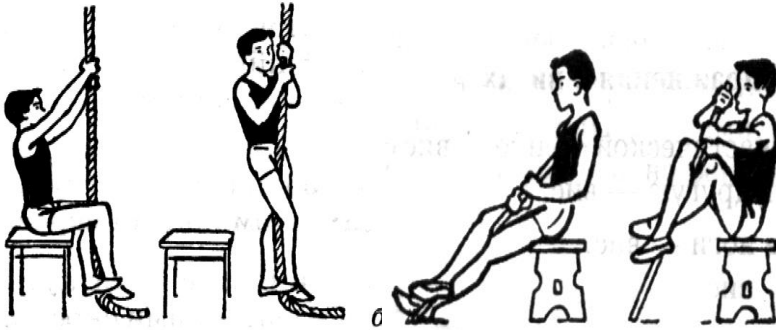


Рисунок 2.9 – Допоміжні вправи для засвоєння лазіння по канату в три прийоми

Лазіння в два прийоми.

Існує два варіанти лазіння по канату в два прийоми (Рис. 2.10).

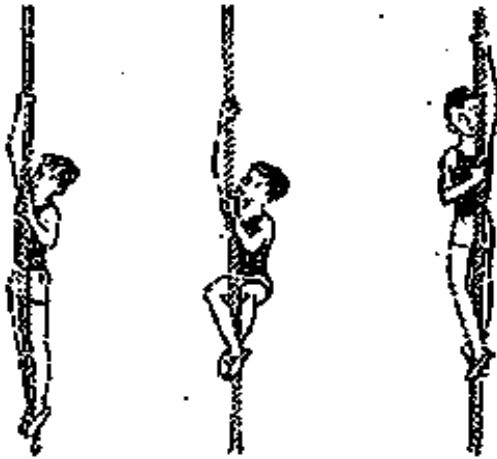


Рисунок 2.10 – Лазіння по канату в два прийоми

Перший варіант.

В. п. – вис на прямій руці, інша рука тримає канат на рівні підборіддя:

1 – згинаючи ноги вперед, захопити канат, як при лазінні в три прийоми;

2 – розгинаючи ноги (відштовхуючись), підтягтися на одній руці, а іншою перехопити канат вгорі.

Другий варіант.

В. п. – вис на прямих руках:

1 – підтягуючись на руках, зігнути ноги і захопити ними канат;

2 – розгинаючи ноги (відштовхуючись), перехопити канат руками, тобто перейти у вис на прямих руках.

Цей спосіб лазіння координаційно не складний, тому при достатній фізичній силі оволодіти ним нескладно.

Крім основних способів можна використовувати:

- лазіння по канату, спираючись об стіну;

- лазіння по двом канатам – руками по одному, ногами по іншому;

- лазіння по двом канатам – одна рука на одному, інша на іншому, а ноги захоплюють один або два каната відразу.

Лазіння в простому висі.

Вправи виконуються на гімнастичній стінці обличчям до неї, по похило поставленій сходинці, по канату або жердині з послідовними або одночасними перехопленнями руками.

Широко використовується лазіння по канату на одних руках в тому числі в положенні «кута» і вису зігнувшись в спеціальній фізичній підготовці багатьох спортивних спеціалізацій.

Лазіння по канату і жердині виконується на зігнутих руках послідовними перехопленнями. Причому чим вище виконавець перехопить руку, тим більше буде навантаження на руку.

У початковій стадії навчання лазінню в простому висі можна рекомендувати підйом за допомогою ніг, а опускання на одних руках.

Необхідно звертати увагу тих, хто займаються на неприпустимість «ковзання» вниз по канату, тому що це може привести до серйозних травм.

Лазіння з зупинками.

При лазінні з зупинками той, хто займається приймає положення, в якому на певній висоті можна звільнити одну або дві руки. Зупинки можливі на жердині, сходах, канаті.

Найбільш характерні зупинки на вертикальному канаті – так звані зав'язування.

Зав'язування стоячи (Рис. 2.11, а).

В. п. – вис на прямих руках, канат справа.

Коловим рухом ноги (з боку каната) спереду назад оповити канат навколо правої ноги і, підхопивши його знизу підйомом лівої ноги, з'єднати ноги разом і щільно притиснути канат до правої стопи. Потім перевести канат під ліву руку і підняти руки в сторони.

Те ж можна виконати в інший бік.

Зав'язування петлею на стегні (Рис. 2.11, б).

В. п. – вис на прямих руках, канат між ногами.

Піднявши ноги вперед і затиснувши між ними канат, повиснути на одній руці, а іншою рукою взяти канат знизу і з'єднати його з верхньою частиною каната на рівні підборіддя. Одну руку звільнити.

Те ж зав'язування можна виконати, підвівши канат під обидві ноги (рис. 2.11, в).

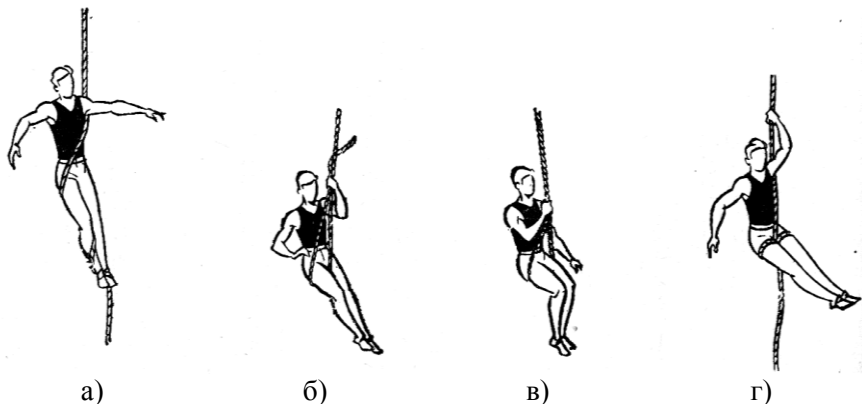


Рисунок 2.11 – Різновиди зав'язування при лазінні по канату з зупинками

Зав'язування вісімкаю (Рис. 2.11, г).

В. п. і перші дії ті ж, що і при зав'язуванні петлею на стегні, але піднятий нижній кінець каната, обвиваючи стегно, пропускається між ногами вниз.

Потім, змінивши положення рук, канат знову підняти (але вже з іншого боку) і знову опустити між ногами. В результаті обидві ноги знаходяться в петлях. Одну руку можна опустити.

Лазіння з партнером.

Це найбільш складний вид лазіння, що вимагає хорошої фізичної підготовленості та надійного обладнання. Проводиться він на

гімнастичній драбині, яка встановлюється у вертикальному і похилому положеннях, на канаті і жердині.

На сходах або канаті можна проводити лазіння з партнером, що сидить на плечах (Рис. 2.12, а) або спині (Рис. 2.12, б).

При лазінні по канату партнер повинен сидіти на плечах, зачепившись носками за спину, і допомагати нижньому, що виконує вправу в три прийоми, підтягуючись на руках (Рис. 2.12, в).



а)



б)



в)

Рисунок 2.12 – Різновиди лазіння з партнером по драбині та канату

Перелізання

Виконуються перелізання у висі (наприклад, з каната на канат, зі сходів на сходи), в упорі і з вису в упор і назад.

Так, на похилій або горизонтальній сходинці виконуються перелізання зверху на нижню і назад:

- ногами вперед;
- головою вперед;
- переворотами в упор;
- підйомами силою;
- опусканнями вперед з упору і т. д.

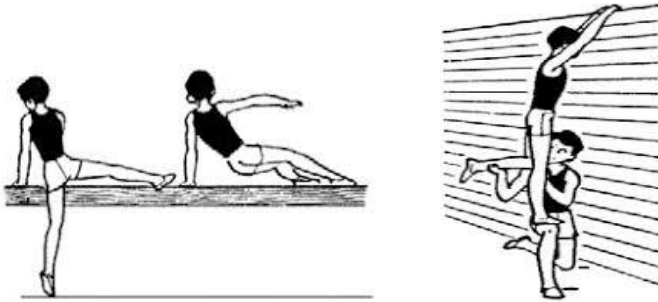


Рисунок 2.13 – Різновиди перелізання

До цієї ж групи вправ належать влізання на «паркан» висотою від 1,5 до 3 м і перелізання через нього (Рис. 2.14). Ці вправи зазвичай проводяться на смузі перешкод.

Для підготовчих вправ до перелізання через «паркан» в гімнастичному залі можна використовувати бруси, колоду або високо підняті стрибкові снаряди.

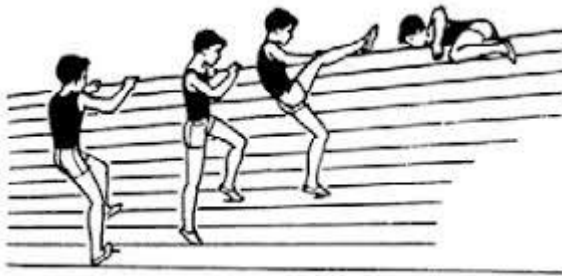


Рисунок 2.14 – Перелізання через «паркан»

Методика навчання.

При навчанні лазінню застосовуються різні методи:

а) цілісний метод – при навчанні легким вправам (лазінню в змішаних упорах і висах на гімнастичній лаві і стінці);

б) метод розчленування, коли при лазінні, наприклад, по канату окремо навчають спочатку захопленню каната ногами в положенні

сидячи на гімнастичній лавці, потім вису на канаті і далі прийому лазіння в цілому;

в) метод **підводящих вправ**, коли навчають прийому лазіння в полегшених, а потім в більш складних умовах (наприклад, лазіння по канату з опорою ногами об гімнастичну стінку або по канату з вузлами для опори ногами, а потім лазінню у звичайних умовах).

Враховуючи велике навантаження на органи дихання при лазінні в простому висі, необхідно до цих вправ переходити дуже обережно, особливо при заняттях з дітьми: ширше використовувати різноманітні вправи в лазінні у змішаному висі і упорі, при проведенні яких значно легше регулювати фізіологічне навантаження.

Вправи в лазінні дуже емоційні, тому їх рекомендується проводити у формі ігор і змагань.

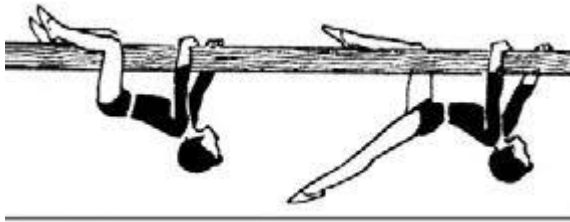


Рисунок 2.15 – Перелізання у змішаному висі під гімнастичною колодою

Страховка тут необхідна, особливо тоді, коли вправи в лазінні виконуються на великій висоті.

Як правило, вправи в лазінні включають в основну частину уроку гімнастики.

Бажано частіше проводити ці вправи в умовах природної місцевості.

2.2.4 Вправи в метанні і ловлі

Вправи цієї групи надають всебічний вплив на організм людини, сприяють розвитку спритності, швидкості, окоміру, вдосконалюють координацію рухів, зміцнюють і розвивають м'язи тіла, особливо рук і плечового пояса.

Вправи в метанні і ловлі особливо широко застосовуються на уроках фізичного виховання в школі.

В якості предметів для метання і ловлі використовуються великі і малі м'ячі, набивні м'ячі, палиці та ін.

Основні вправи в метанні і ловлі:

1. Метання на дальність.
2. Метання в ціль.
3. Підкидання і ловля.
4. Перекидання.

Метання на дальність

Це одна з характерних груп вправ легкої атлетики. На уроках гімнастики ці вправи спеціально не вивчаються і застосовуються рідко (наприклад, метання набивного м'яча з-за голови в сіди на підлозі).

Метання в ціль

Вправи в метанні в ціль застосовуються на уроках гімнастики в залі і на майданчику. У залі в якості предметів для метання використовуються малі і великі м'ячі, в якості цілі – фанерні щити або намальовані на стіні кола, обручі, гімнастичні кільця і т.п (Рис. 2.16).

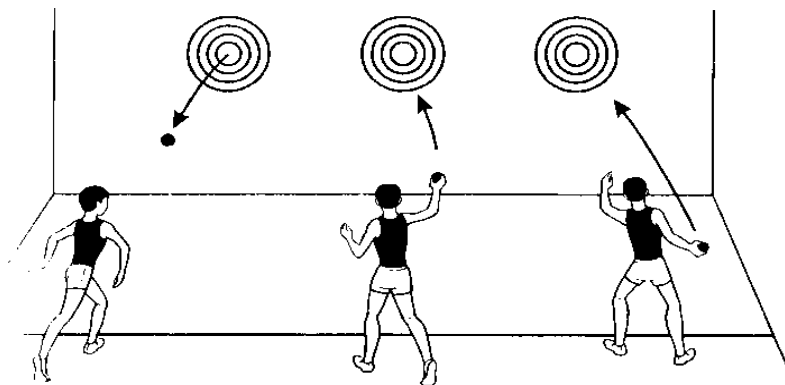


Рисунок 2.16 – Метання малого м'яча в ціль

В гімнастиці цей вид метання, особливо при проведенні уроків в початковій школі, набув найбільшого поширення.

Підкидання і ловля

До цієї групи вправ (Рис. 2.17-2.19) можна віднести підкидання і ловлю м'ячів (набивних, футбольних та ін.) і гімнастичної палиці, а

також жонглювання, тобто підкидання і ловлю двох і більше м'ячів або інших предметів.

Вправи в підкиданні і ловлі великих м'ячів (у тому числі і набивних):

- кидок знизу;
- кидок через голову;
- поштовх двома руками від грудей;
- те ж однією рукою;
- поштовх від плеча однією і двома руками;
- кидок через спину через плече однією рукою і ловля двома;
- ловля м'яча перед собою або збоку;
- ловля м'яча над головою;
- ловля м'яча за спиною;
- кидок між ногами з нахилами вперед ловля з поворотом і без повороту;

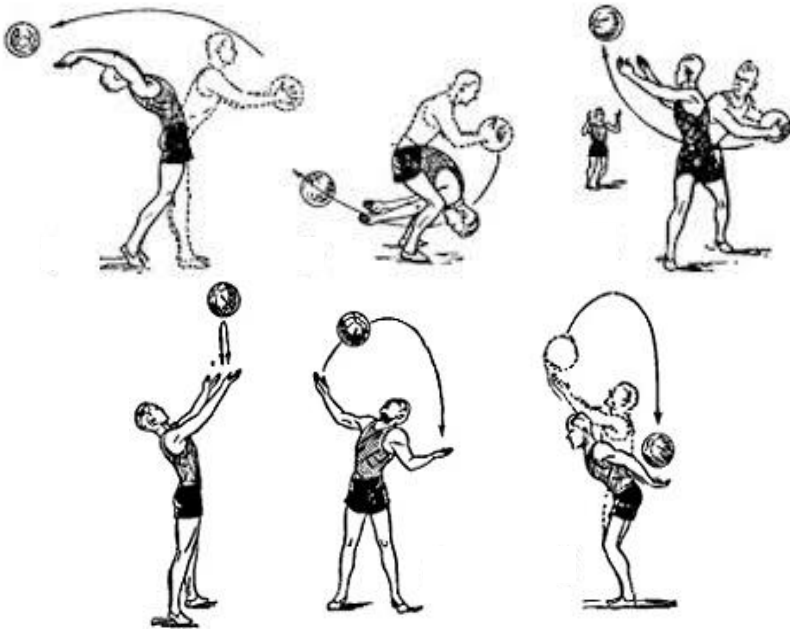


Рисунок 2.17 – Вправи в підкиданні і ловлі великих м'ячів в стійці з нахилами та поворотами

- затиснувши м'яч між стопами, стрибнути вгору, підкинути м'яч перед собою (Рис. 2.18) і зловити його.

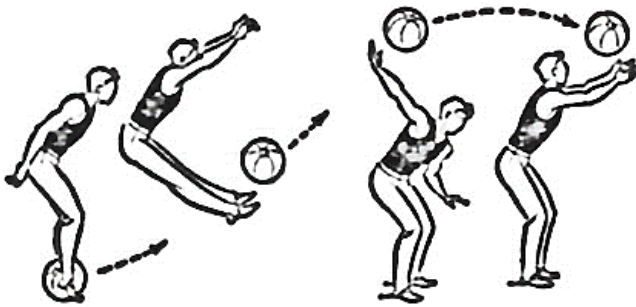


Рисунок 2.18 – Вправи в підкиданні та ловлі великих м'ячів за допомогою ніг та з перекиданням через себе

Підкидання і ловля гімнастичної палиці зводяться до підкидання її в горизонтальному, вертикальному і похилому положеннях, а також перевертання її в повітрі навколо поздовжньої і поперечних осей і ловлі двома або однією рукою різними хватками.

Перекидання

Найбільш характерні вправи цієї групи – перекидання великих гумових або набивних м'ячів від одного партнера до іншого.

Крім того, можуть бути використані наступні вправи:

- метання м'яча однією рукою з замаху в сторону;
- кидок назад через голову;
- кидок м'яча в сторону, стоячи боком до партнера;
- кидок м'яча назад і вперед через голову з положення стоячи зігнувшись, ноги нарізно;
- кидок м'яча вперед ногами;
- в положенні сидячи, затиснувши м'яч між стопами, перекидання назад на спину і кидок м'яча назад (Рис. 2.19);
- те ж, але з положення лежачи на спині;
- кидок м'яча вперед-догори, різко розгинаючись в тазостегнових суглобах і піднімаючи тулуб (м'яч за головою між стопами піднятих ніг).

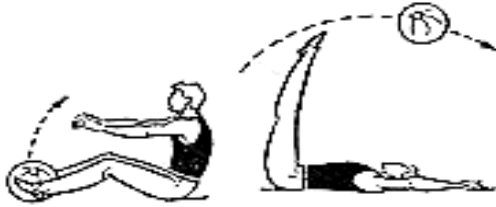


Рисунок 2.19 – Перекидання м'яча за допомогою ніг з положення сидячи перекатом назад на спину

Методика навчання.

При навчанні вправам в метанні і ловлі застосовуються цілісний метод, метод розчленування і метод підводящих вправ.

Метанням слід навчати як правою, так і лівою рукою. Це особливо важливо при навчанні метання дітей, для яких гармонійний розвиток і формування правильної постави мають велике значення.

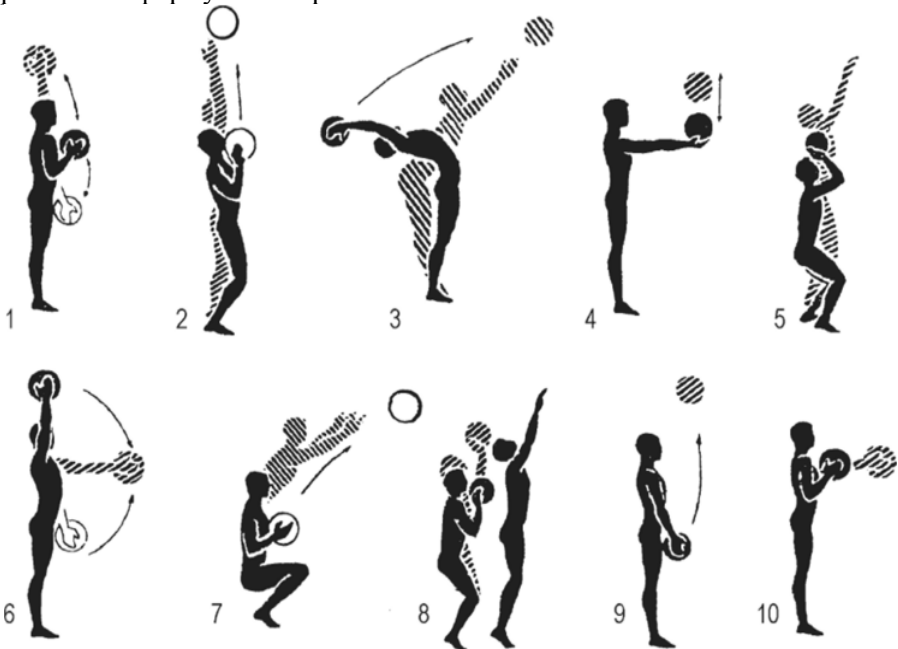


Рисунок 2.20 – Різновиди вправ з підкиданням та ловлею м'ячів

Найбільш важкий рух – ловля, тому що при цьому кілька завдань вирішується за одну дію. Тому, перш за все, необхідно опанувати технікою цього руху.

Вправи в метанні і ловлі ускладнюють шляхом (Рис. 2.20-2.21):

- а) зміни обсягу і ваги предметів, що кидають;
- б) збільшення кількості предметів, які одночасно кидають;
- в) збільшення дальності польоту предметів, що кидають;
- г) зміни В. п. (наприклад, сидячи, лежачи, стоячи на коліні);
- д) поєднання метань і ловлі з рухами руками, ногами і тулубом (наприклад, з ударами долонь, присіданнями, поворотами, стрибками, нахилами, з рівновагою, переповзанням, бігом);
- е) виконання вправ однією рукою.

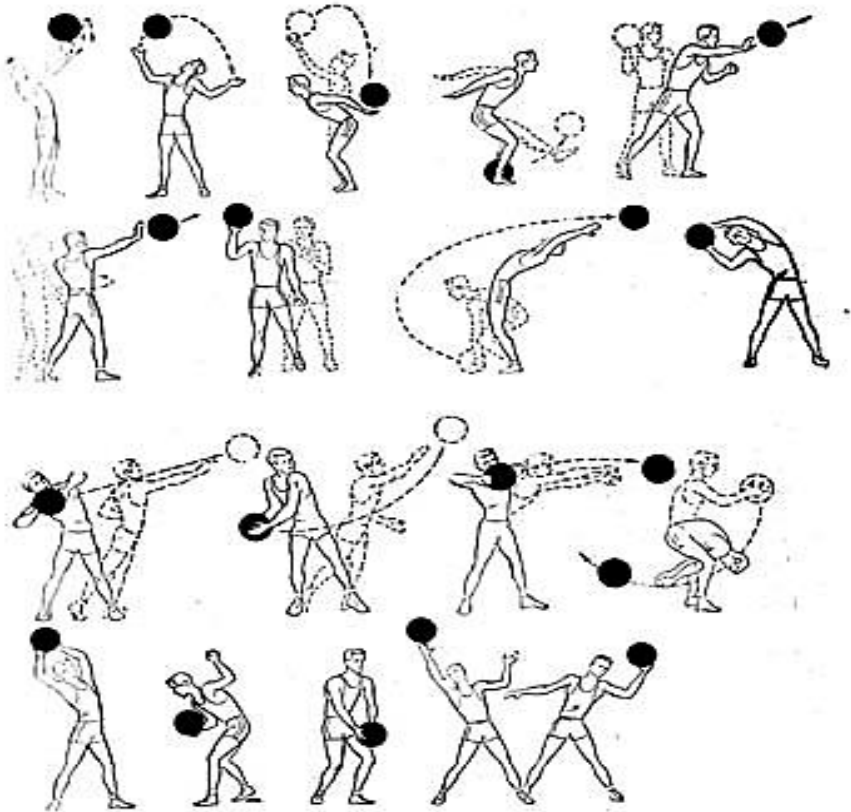


Рисунок 2.21 – Комплекс вправ з підкиданням та ловлею м'яча

2.2.5 Вправи в підніманні і перенесенні вантажу

Вправи в підніманні і перенесенні вантажу сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, а також виховують вміння економно витрачати свої сили. Ці вправи дуже впливають на органи дихання і кровообігу, тому до них слід підходити з великою обережністю, особливо при заняттях з дітьми.

Вправи в підніманні і перенесенні вантажу часто проводяться у формі естафети і смуг подолання перешкод.

Піднімання і перенесення різних предметів

1. Передача набивних м'ячів:

а) в шерензі – приймати м'яч збоку і передавати його сусідові;

б) в колоні – передавати м'яч над головою, збоку і під ногами з положення стоячи ноги нарізно.

2. Перенесення набивних м'ячів:

а) в руках перед собою (тримати знизу);

б) збоку під рукою;

в) на голові (за допомогою і без допомоги рук).

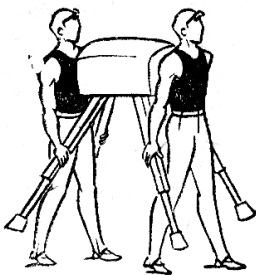
3. Перенесення гімнастичної лави:

а) удвох, взявши лаву за кінці;

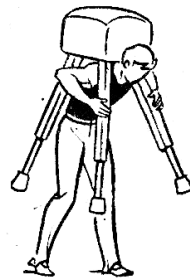
б) одним, захопивши лаву за середину, тримаючи її на голові або збоку під рукою.

4. Перенесення гімнастичних матів удвох або вчотирьох.

5. Перенесення гімнастичного козла удвох (Рис. 2.21, а) або одним (Рис. 2.21, б).



а)



б)

Рисунок 2.21 – Вправи у перенесенні гімнастичних снарядів

Піднімання і перенесення партнера

Перенесення одного двома

1. Перенесення сидячого на руках

Двоє стають поруч обличчям у напрямку руху, беруться найближчими руками за зап'ястя. Той, кого переносять сідає на зчеплені руки і тримається за шию або за плечі партнерів (Рис. 2.22, а).

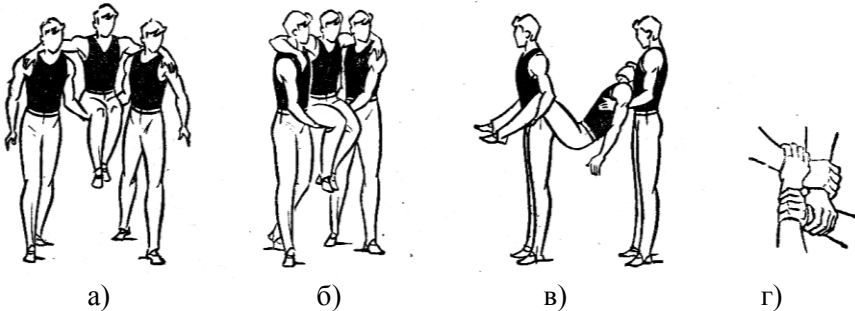


Рисунок 2.22 – Різновиди піднімання і перенесення партнера двома

2. Перенесення сидячого на руках з опорою спиною

Ті, хто переносять встають один проти одного на одне коліно і з'єднують найближчі до того, кого переносять руки, а далекі від нього руки кладуть на плечі один одному. Той, кого переносять сідає на зчеплені руки і спирається спиною на руки, покладені на плечі (Рис. 2.22, б).

3. Перенесення з підтримкою під руки і коліна

Ті, хто переносять стають в потилицю один одному і беруть лежачого на спині партнера – один під руки, інший під коліна (Рис. 2.22, в).

4. Перенесення сидячого на взаємно зчеплених руках

Ті, хто переносять встають один проти одного, і кожен з них однією рукою бере себе за зап'ястя іншої руки хватом зверху, вільною кистю береться за вільне зап'ястя руки партнера (захоплення повинні бути однойменні у обох). Той, кого переносять сідає на руки і тримається за плечі тих, хто переносять (Рис. 2.22., г).

5. Перенесення з підтримкою під ноги і спину

Ті, хто переносять встають з одного боку лежачого на спині партнера і, опускаючись на коліна (один з них бере лежачого під ноги, інший – під спину), піднімають того, кого переносять, який охоплює за шию партнера, що стоїть ближче до його голови (Рис. 2.23, а).

Цим же способом можна переносити партнера втрьох і вчотирьох. В останньому випадку ті, хто переносять по два стають обличчям один до одного, піднімають лежачого і, взявшись за руки, переносять його.

Переносити одного двома і великою кількістю тих, хто займаються можна за допомогою предметів (на палицях, невеликих сходах, скакалках і т. п.).

Перенесення одного одним

1. Перенесення сидячого верхи на спині

Той, кого переносять стає ззаду партнера в стійку ноги нарізно і охоплює його за плечі ближче до шиї. Той, хто переносить, злегка нахилиючись вперед і присідаючи, охоплює ноги того, кого переносить трохи вище колін (під стегна), випрямляється (Рис. 2.23, б) і починає рух.

2. Перенесення на плечах

Той, кого переносять встає спиною до партнера в стійку ноги нарізно. Той, хто переносить стає на одне коліно, нахилиється вперед і садить того, кого переносять на плечі. Той, кого переносять впирається носками в спину партнера, який піднімається і починає рух (Рис. 2.23, в).

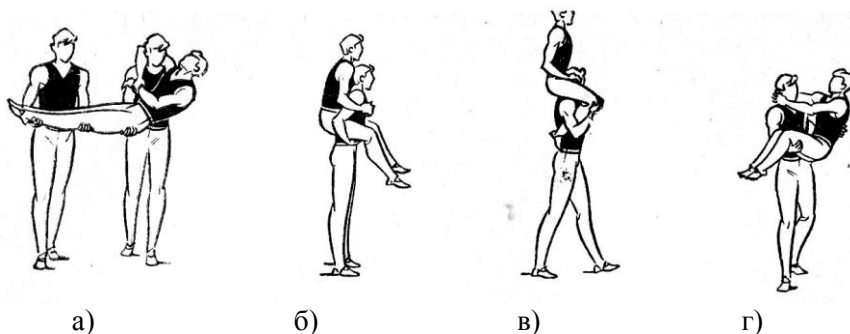


Рисунок 2.23 – Різновиди перенесення партнера двома та одним

3. Перенесення з підтримкою двома руками

Той, кого переносять лежить на спині, той, хто переносить стає на одне коліно або присідає, підсовує одну руку під спину, іншу під коліна того, кого переносять (який однією рукою охоплює партнера за шию), піднімається (Рис. 2.23, г) і починає рух.

4. Перенесення з підтримкою однією рукою

Той, кого переносять лежить обличчям вниз, а партнер, стоячи боком до нього, нахилиється, піднімає його, охоплює однією рукою за поперек (Рис. 2.24) і починає рух, притискаючи того, кого переносить до себе.



Рисунок 2.24 – Перенесення з підтримкою однією рукою

5. Перенесення лежачого на одному плечі

Той, хто переносить бере партнера, що стоїть лівою рукою за правий зап'ясток, а правою рукою охоплює його ноги під колінами. Нахилиючись вперед, той, хто переносить кладе партнера животом на праве плече, потім випрямляється і захоплює правою рукою праве зап'ястя, звільняючи ліву руку (Рис. 2.25).

Методика навчання

При навчанні вправам в підніманні і перенесенні предметів треба дуже обережно дозувати навантаження.

Дозування навантаження можливо регулювати шляхом:

- збільшення ваги вантажу, що піднімається;
- зменшення ваги вантажу, що піднімається;

- зміни темпу руху;
- зміни відстані перенесення вантажу;
- введення додаткових перешкод.



Рисунок 2.25 – Перенесення партнера на одному плечі

У міру набуття навичок в підніманні і перенесенні слід навантаження поступово збільшувати. При цьому треба збільшувати швидкість перенесення вантажів, проводити різні естафети, давати спеціальні завдання.

У якості підводящих або підготовчих вправ можна пропонувати вправи з набивним м'ячем.

У молодших класах слід набивний м'яч використовувати для піднімання і перенесення, передачі в колі, в шерензі, в колоні, з різних В. п.

Переносити вантаж збоку треба по черзі, то під одною, то під іншою рукою (так само і на плечі). А перенесення на плечі слід чергувати з перенесенням перед собою.

Перенесення предметів на голові – цінна вправа, що сприяє формуванню правильної постави.

Перенесення предметів збоку, на плечі може служити одною з основних вправ для виправлення недоліків в поставі, що надзвичайно важливо в дитячому віці.

2.2.6 Вправи в переповзанні

Зміст цих вправ – пересування у змішаному упорі. Вправи в переповзанні характеризуються великим навантаженням на руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, є хорошим засобом розвитку швидкості, спритності, сили і витривалості.

Вправи в переповзанні розучуються і проводяться на акробатичній доріжці або килимі для вільних вправ.

Розучені вправи доцільно проводити в поєднанні з іншими прикладними вправами (у вигляді подолання смуги перешкод).

Основні вправи

1. Переповзання навколiшках

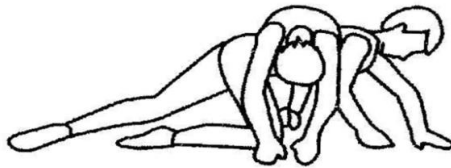


Рисунок 2.26 – Переповзання навколiшках з партнером на спині

2. Переповзання на напiвнаколiшках (Рис. 2.27, а).

3. Переповзання на боці (Рис. 2.27, б).

4. Переповзання по-пластунськи (Рис. 2.27, в).



а)



б)



в)



г)

Рисунок 2.27 – Різновиди переповзання

5. Переповзання по-пластунськи за допомогою обох рук і однієї ноги або однієї руки і обох ніг.
6. Переповзання з партнером (Рис. 2.27, г).
7. Переповзання з вантажем.
8. Чергування способів переповзання.

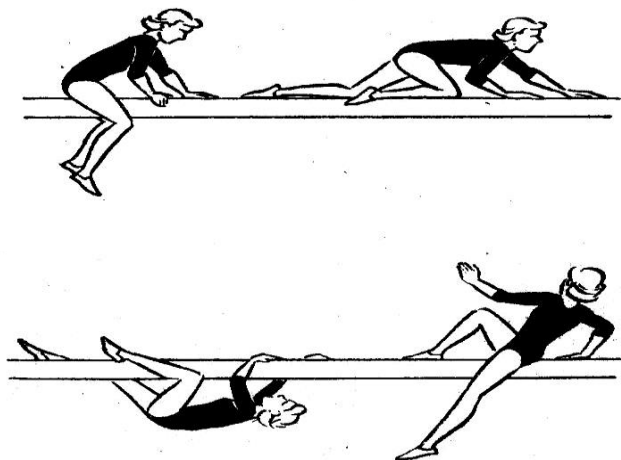
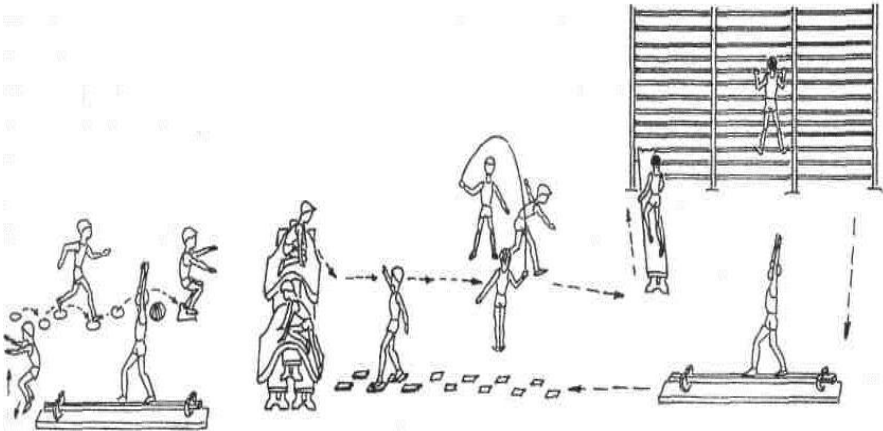


Рисунок 2.28 – Різновиди переповзання на гімнастичній колоді

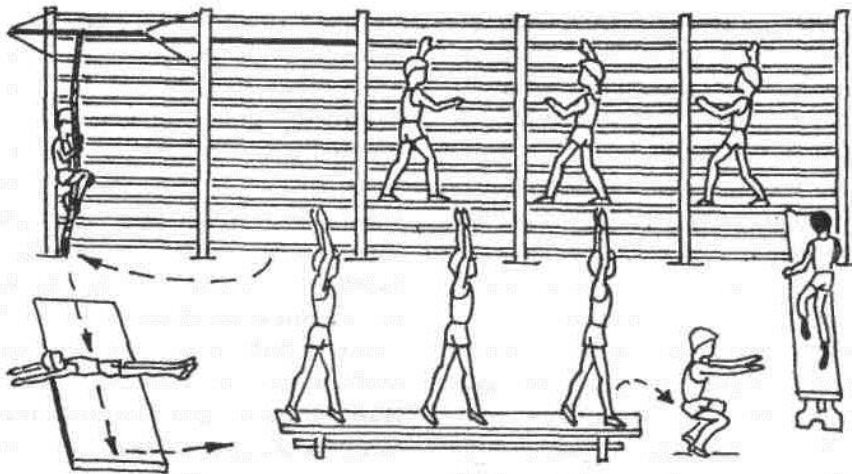
Вправи у переповзанні можуть виконуватися не лише на килимі, але й на окремих гімнастичних снарядах – на ліві, гімнастичній колоді, коні, подовжених паралельних брусах, тощо (Рис. 2.28).

ДОДАТКИ
Приклади занять з використанням прикладних вправ

Комплекс №1



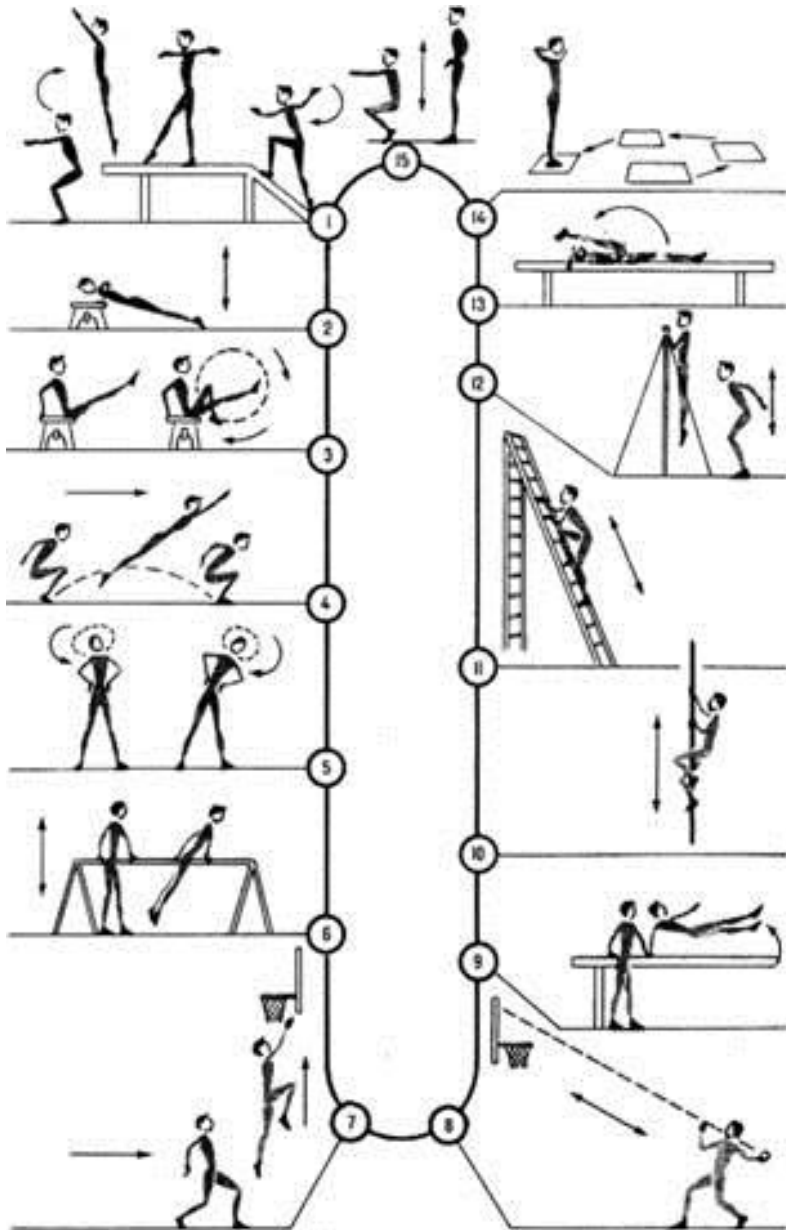
Комплекс №2



Комплекс №3



Комплекс №4



ПИТАННЯ ДО РУБІЖНОГО КОНТРОЛЮ №2 ХАРАКТЕРИСТИКА І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ ПРИКЛАДНИМ ВПРАВАМ

1. Завдання гімнастики (перелічити і розкрити).
2. Характеристика атлетичної гімнастики, її завдання, засоби та методика проведення занять.
3. Лазіння по канату в три прийоми: техніка виконання, методика навчання, страхування
4. Загальна характеристика вправ на гімнастичних приладах.
5. Прийоми страхування, допомоги та самострахування на заняттях з гімнастики (перелічити та розкрити).
6. Вправи у рівновазі: терміни, техніка виконання, методика навчання.
7. Методика проведення ЗРВ (розкрити особливості).
8. Основні різновиди та напрямки гімнастики, які використовуються в освітніх закладах (назвати, дати загальну характеристику та розкрити значення).
9. Вправи з лазіння та перелазіння (загальна характеристика, методика навчання).
10. Гімнастичні вправи як засіб формування правильної постави (загальна характеристика, методика навчання, значення).
11. Загальна характеристика прикладних видів гімнастики.
12. Загальна характеристика освітньо-розвивальних видів гімнастики (завдання, засоби, особливості).
13. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання (характеристика, значення).
14. Вправи в підніманні й перенесенні вантажу (загальна характеристика, методика навчання, особливості).
15. Мета, завдання і умови навчання гімнастичним вправам.
16. Характеристика гімнастичних вправ, прояв їх відмінних рис у навчальному процесі.
17. Класифікація видів гімнастики (перелічити та розкрити).
18. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять з гімнастики (перелічити та розкрити).
19. Методика виправлення помилок при навчанні і виконанні гімнастичних вправ.

20. Фактори успішного формування рухових навичок в гімнастиці.

21. Стрибки та їх різновиди: техніка виконання, методика навчання.

22. Особливості проведення загально розвиваючих вправ з використанням предметів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. - Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2001. - 100 с.

2. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. - Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2002. - 100 с

3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ. – Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. - М.: Физкультура и спорт, 1979.

5. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

6. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд-е 3-е, перераб., доп. – М.: ФиС, 1987.

7. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 448 с.

8. Лящук Р.П., Огнистый А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.

10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

11. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462с.

12. Спортивная гимнастика: Учебник для ИФК. Под ред. Ю.К. Гаввердовского и В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979. - 327 с.

13. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС» 2008. – Т.1. – 408 с: іл.

14. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС» 2008. – Т.2. – 464 с: іл.