

## ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ СНАРЯДАХ

*Спортивна гімнастика характеризується виконанням різноманітних вправ. Виконання певних вправ із використанням гімнастичних снарядів відрізняється своєю складністю, тому їх навчання потребує вивчення структури їх виконання, що аналізується у статті..*

**Ключові слова:** вправа, гімнастичний снаряд, навчання, структура, студент.

### **Постановка проблеми**

Різноманіття й велика загальна кількість гімнастичних вправ вимагають їхнього впорядкування й приведення до єдиної системи структурних відносин. Величезна кількість гімнастичних вправ начебто б позбавляє підстави говорити про загальні основи техніки вправ на снарядах, проте, всі вправи на снарядах підкоряються загальним положенням, що об'янюється анатомо-фізіологічними особливостями будови людського тіла й дією певних фізичних закономірностей (В. М. Смолевський, Ю. К. Гавердовський, 1999; В. М. Смолевський, 1987, й інші).

В сучасній спортивній гімнастиці культивуються різні вправи, що розрізняються за формою, технікою виконання, складністю й рівнем доступності [3]. Однак, незважаючи на виняткову розмаїтість, всі гімнастичні вправи у більшому або меншому ступені подібні за структурою й технікою, тому, що в основі їхнього виконання лежать об'єктивно існуючі біомеханічні закономірності.

Характерною ознакою гімнастичних вправ – є зумовленість зовнішньої форми при практично повній відсутності в них природних рухових навичок, обумовлених онтогенезом й філогенезом. Якщо не враховувати досить обмежених і специфічно застосовуваних у гімнастиці елементів ходи, бігу й стрибків, то у всім іншому рухова діяльність гімнастів й гімнасток розвивається у зовсім штучних умовах, які визначаються конструкцією снарядів, що застосовуються для цієї мети. Таким чином, моторика гімнаста базується як би на резервних рухових здатностях людини, що не використовуються у повсякденному житті, але здатних стати предметом їхнього вдосконалення у спорті й, як наслідок, засобом фізичного розвитку й виховання.

Предметом кінцевої суддівської оцінки у гімнастиці є не підсумковий результат руху, а весь процес виконання вправи. Відповідно, гімнастична вправа носить програмний, наперед заданий характер. Із цього погляду всяка гімнастична вправа будується за схемою [6]:

### **вихідне положення – програмний рух – кінцеве положення.**

Розрізняють дві основні групи вправ на гімнастичних снарядах: статичні, силові вправи й махові вправи. Кожна із цих груп, у свою чергу, підрозділяється на підгрупи у відповідності до специфічних особливостей тих або інших вправ. Силові вправи підрозділяються на: статичні вправи й силові переміщення. Труднощі цих вправ залежать від: ступеня необхідної напруги м'язів й особливостей умов утримання рівноваги у заданій позі.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

**Мета дослідження** – аналіз загальних основ виконання гімнастичних вправ на снарядах.

### **Результати дослідження**

Розглянемо вплив анатомічного фактору при виконанні вправи. Наприклад, при виконанні такого елемента, як горизонтальний вис позаду – рух рук позаду досягає анатомічної межі, техніка виконання цього елемента вимагає, щоб руки залишалися паралельними, а у цьому положенні рукам далі рухатись нікуди. У іншому елементі – горизонтальний вис спереду, анатомічного обмеження немає: руки можуть бути, стосовно тулубу, підняті вгору [1]. Виходить, кут між руками й тулубом може бути зафіксований тільки за рахунок сили м'язів плечового поясу. Механічно це означає, що у першому випадку є стопор, а в другому його немає.

**Статичні вправи** – це нерухомі пози (виси й упори), які гімнаст приймає на снаряді. Наприклад: вис, виснув кутом, вис зігнувшись й ін., діапазон труднощів цих вправ надзвичайно широкий. У цій групі є вправи, що доступні й студентам-першокурсникам, і посильні тільки спортсменам вищих спортивних розрядів.

**Силові переміщення** – це повільні переходи від одного статичного положення в інше. Наприклад: підтягування й опускання у висі, підйом силою в упор й опускання у вис, з горизонтального упору – опускання у вис позаду і підйом у горизонтальний упор тощо. Всі ці вправи підкоряються тим же закономірностям, що й статичні.

**Махові вправи.** Переважна більшість вправ на снарядах є маховими вправами, які виховують здатність орієнтуватись у просторі, координувати свої дії відповідно до зовнішньої обстановки й управляти цими діями.

Махові вправи на снарядах представляють собою обертові рухи за повним колом або за його частинам [7]. Осі, навколо яких може обертатись гімнаст, можуть бути дійсними (гриф поперечини або жердина різновисоких брусів) й уявленими (лінія, що з'єднує точки хвата на кільцях або паралельних брусах, при поперечному положенні стосовно осі снаряду). Стосовно тіла гімнаста осі називаються: фронтальна (лицьова), сагітальна (передньозадня) й поздовжня (вертикальна). Необхідно зазначити, що всі ці осі є уявленими, перпендикулярні одна одній і перетинаються в одній точці – центрі ваги тіла гімнаста.

#### *Структура махових вправ*

У педагогічних цілях, а також із метою більш ефективного навчання, виконання всіх махових вправ підрозділяються на три фази:

1. Фаза підготовчих дій – прийняття більш раціонального положення й виконання "стартових" рухів, що здатні забезпечити якісне виконання другої фази.
2. Фаза основних дій – момент додатку максимальних зусиль. Це найважливіша частина вправи, від правильного виконання якої залежить якість виконання вправи в цілому.
3. Фаза завершальних дій – додання руху остаточної форми.

Необхідно відзначити, що всі ці фази є умовними, тому що чітких границь між ними не існує. Розглянемо фази на прикладі найпоширеніших вправ у спортивній гімнастиці: підйом розгином на поперечині й підйом махом вперед на паралельних брусах [4].

#### ***Підйом розгином на поперечині***

- Фаза підготовчих дій складається із невеликого згинання махом назад у тазостегнових суглобах, повного прогинання під нижньою вертикаллю й наступним згинанням у тазостегнових і плечових суглобах до положення вису зігнувшись (при маху вперед).
- Фаза основних дій містить у собі розгинання у тазостегнових суглобах і приведення прямих рук до тулубу.
- Фаза завершальних дій складається з виходу в упор, тобто закінчення вправи, додання її завершальної форми.

#### ***Підйом махом вперед з упору на руках на паралельних брусах***

- Фаза підготовчих дій починається у крайньому положенні маху назад і закінчується в злегка зігнутому положенні на маху вперед (стопи на рівні площини жердин).
- Фаза основних дій починається із різкого розгинання у тазостегнових суглобах й закінчується невеликим згинанням у тазостегнових суглобах із одночасним розгинанням рук (активним натисненням руками на жердині, що приводить до відриву плечей від опори).
- Фаза завершальних дій полягає у прийнятті кінцевого положення, що залежить від того, як дії будуть відбуватись після підйому (наприклад: розведення ніг для сіду ноги нарізно, кут для наступної силової стійки і т.д.).

Знання закономірностей махових вправ й їхньої структури дозволяє виділити в них всі три фази, що дуже важливо для визначення правильного шляху навчання. Навчання гімнастичним вправам – це, насамперед, педагогічний процес, який вимагає планомірної й методично правильної організації дій викладача і студента.

При цьому, у процесі засвоєння гімнастичних вправ вирішуються наступні основні завдання:

- формування рухових навичок й вмій для загального фізичного розвитку й спортивної підготовки студентів;
- виховання фізичних якостей, що забезпечують основу для всестороннього фізичного розвитку й спортивного вдосконалення студента;
- виховання особистісних якостей студентів-гімнастів (працьовитості, наполегливості, активності, цілеспрямованості тощо), що сприяють формуванню морально-вольових якостей.

При виконанні фізичних вправ велике значення має ступінь розслаблення й напруги м'язів. Включення у роботу тільки необхідних груп м'язів при правильній техніці виконання вправ сприяє раціональним й ощадливим рухам, надає їм еластичність й охороняє студента від швидкого стомлення. Вправи на розслаблення, звичайно, виконуються після вправ, що дають більше навантаження на окремі групи м'язів й зв'язок, після тривалої напруги організму, після статичних положень. Слід зазначити, що правильне поєднання розслаблення й напруги м'язів важливо не тільки з погляду загальної ефективності роботи, але й має велике профілактичне значення, попереджає можливі ушкодження м'язово-зв'язкового

апарату. Впродовж занять гімнастикою вправи на розслаблення використовують як спосіб покращення кровообігу в м'язах, загального обміну речовин й активного відпочинку, розслабляти можна окремі м'язові групи стоячи й сидячи, а також всі м'язи у положенні лежачи [2].

Головна вимога навчання гімнастичним вправам – засвоєння раціональних способів рухових дій шляхом використання правильної методики навчання, що заснована на дидактичних принципах навчання, фізіологічних закономірностях розвитку рухової навички й фундаментальних положеннях теорії фізичного виховання. Перед викладачем завжди стоїть завдання провести студента по найбільш короткому шляху навчання, а сформована навичка дій має бути міцною. Для досягнення такої мети необхідно не тільки знати основні правила організації навчання гімнастичним вправам, але й вміти використовувати їх на практиці [5].

### **Висновки**

Істотне значення для навчання гімнастичним вправам на снарядах мають:

– можливості повного використання технічного забезпечення навчальних занять, до цього відноситься наявність наочного приладдя (схем, моделей, відеозаписів), тренажерів й допоміжних пристроїв, різних пристроїв для страховки студентів, що, впродовж виконання вправи, буде полегшувати засвоєння рухів;

– успішне вирішення основних завдань навчання гімнастичним вправам залежить від рівня професійно-педагогічної підготовки викладача й вміння реалізовувати свої здатності у конкретній обстановці навчання.

Потрібне проведення подальшого аналізу щодо вдосконалення навчання студентів внаслідок гімнастичним вправам на снарядах.

### **Використані джерела**

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. В. М. Смолевского. Издание 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах). – Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. – 2000. – 164 с.
3. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах). – Тернопіль: ТДПУ, Ч.2. – 2001. – 214 с.
4. Петрина Р. Л., Бубела О. Ю. Основна гімнастика. Навчально-методичний посібник. – Львів: Українські технології, 2002. – 113 с.
5. Релизин В. М. Гимнастика в высшей школе. – М.: Высшая школа, 1981. – 118 с.
6. Смолевский В. М. Гимнастика и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
7. Спортивная гимнастика: Учебник / Под ред. Ю. К. Гавердовского и В. М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.

*Smovzhenko A. M., Shishac'ka V. I.*

### **GENERAL BASES OF EXERCISES' TECHNIQUE ON GYMNASTIC SHELLS**

*Sport gymnastics is characterized implementation of various exercises. Implementation of certain exercises with the using of gymnastic shells differs by the complication; therefore their teaching needs study of their implementation structure, that analyses in the article.*

**Key words:** *exercise, gymnastic shell, structure, student, teaching.*

*Стаття надійшла до редакції 29.08.2013 р.*

