



ДМИТРО ОРЕЛ І НЕССА ЛЬВОВА
ДЕНИС ШАРИКОВ ОЛЕКСАНДРА ГОРКОВЕНКО

ГІМНАСТИКА

для студентів ОПП Циркові жанри
Методичні рекомендації



КИЇВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ЕСТРАДНОГО ТА ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВ

КИЇВ 2022

**КИЇВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА АКАДЕМІЯ ЕСТРАДНОГО ТА
ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВ**



Факультет сценічного мистецтва

Кафедра циркових жанрів

**ДМИТРО ОРЕЛ ІНЕССА ЛЬВОВА
ДЕНИС ШАРИКОВ ОЛЕКСАНДРА ГОРКОВЕНКО**

ГІМНАСТИКА

для студентів ОПП Циркові жанри

Методичні рекомендації

КИЇВ 2022

Рекомендовано засіданням кафедри циркових жанрів (протокол № 11 від 24 червня 2022 року). Рекомендовано науково-методичною радою Факультету сценічного мистецтва (протокол № 11 від 28 червня 2022 року). Рекомендовано засіданням Вченої ради Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв (протокол № 6 від 11 липня 2022 року).

Рецензенти:

ЮР Марина Володимирівна

доктор мистецтвознавства, провідний науковий співробітник
Інституту проблем сучасного мистецтва Академії мистецтв України.

ДОБРОВОЛЬСЬКА Світлана Михайлівна

заслужена артистка України, заступник начальника відділу художньо-творчої роботи ДП «Державна циркова компанія України».

Літературний редактор

Стоцька Ірина Василівна, викладач циклової комісії гуманітарних дисциплін Фахового коледжу Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв.

Орел Дмитро. Львова Інесса. Шариков Денис. Горковенко Олександра. Гімнастика: методичні рекомендації для студентів ОПП Циркові жанри. Київ : Кафедра циркових жанрів Факультету сценічного мистецтва КМАЕЦМ, 2022. 44 с. іл.

У методичних рекомендаціях систематизовано методологію викладання освітньої компоненти «Гімнастика» КДУЕЦМ, КДКЕЦМ, КМАЕЦМ. Визначено систему та методологію виконання гімнастичних елементів. Методичні рекомендації призначено для ЗВО, ЗПФО, СДЮШОР, ДЮСШ, циркових студій та шкіл, а також для широкого кола читачів.

Текст та інші матеріали навчального посібника захищені авторським правом – «Свідцтво про реєстрацію авторського права на твір Державною службою інтелектуальної власності України». Копіювання, сканування, переклад, а також публікації матеріалів, ілюстрацій навчального посібника без дозволу та посилання на автора не допустимо.

ISBN 978-966-949-686-7

© Дмитро Орел, 2022

© Львова Інесса, 2022

© Олександра Горковенко, 2022

© Денис Шариков, 2022

© КМАЕЦМ, 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
Розділ 1.	
ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ.....	13
Розділ 2.	
ВПРАВИ НА ПЕРЕКЛАДИНІ.....	17
Розділ 3.	
БРУСИ (ПАРАЛЕЛЬНІ).....	21
Розділ 4.	
ЛАЗІННЯ.....	27
Розділ 5.	
ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ) «ГІМНАСТИКА».....	28
Розділ 6.	
ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ..	29
Розділ 7.	
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТА.....	34
Розділ 8.	
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.....	35
ЛІТЕРАТУРА.....	36
ІЛЮСТРАЦІЇ.....	38

ПЕРЕДМОВА

Історичні аспекти розвитку гімнастики та її задачі

Історія гімнастики починається з часів Античності. Найбільшого розквіту вона досягла у стародавній Греції, де фізичні прояви використовували як засіб для зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Саме там зародився термін *гімнасія* – місце (школа), де юнаки могли займатися фізичними вправами, які пізніше склали самостійну галузь фізичного виховання – гімнастику.

Слово «гімнастика» грецького походження. У VIII столітті до н. е., у період розквіту давньогрецької культури, еліти проводили спортивні заняття у спеціальних приміщеннях – гімнасіях.

Гімнастика поєднувала систему спеціально підібраних фізичних вправ, що впливають на організм людини або на окремі групи м'язів з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових навичок, сили та координації рухів. Послідовники грецької гімнастики – римляни – розширили систему вправ, застосувавши деякі спеціальні снаряди: для лазіння, для стрибків. Вони ж першими запровадили дерев'яного коня. Поступово вправи ускладнювалися, з'являлися нові елементи, удосконалювалася техніка їх виконання, виконавці стали більше приділяти уваги красі рухів, розширилася система снарядів, з'явилися поперечина, трамплін. Широкий розвиток спортивної гімнастики не міг не вплинути на цирк.

У часи Середньовіччя розвиток гімнастики, як й інших галузей культури, уповільнився у зв'язку з тим, що католицька церква вважала гріхом будь-які прояви античного культу про власне тіло. Новий поштовх у розвитку гімнастики відбувся і епоху Відродження. У працях відомих гуманістів, класиків педагогіки нового часу Яна-Амоса Каменського, Жан-Жака Руссо, Йогана Генріха Песталоцці вагоме місце відводиться методиці викладання гімнастики, яку вони вважали найкращим засобом фізичного виховання дітей – «корисних членів суспільства». Відомі гімнастичні системи подальшого періоду, такі як німецька гімнастика Фрідріха Людвіга Яна, шведська П'єра Генріка Лінга, французька Яна Амороса, сокольська Мирослава Тирша (чеська) мали більш військовий характер, були спрямовані на підготовку юнаків до військової служби в армії і, таким чином, не містили спеціальних вправ, необхідних для розвитку дітей шкільного віку. Лише в XIX столітті почали звертати увагу на створення методичних принципів використання гімнастики для фізичного виховання школярів. Вагомий внесок у розвиток шкільної гімнастики внесли А. Шпісс, П. Лесгафт, Ж. Демені, К. Гаульгофер, звернувши увагу на її освітню та педагогічну спрямованість.

Гімнастика почала впроваджуватися в циркові номери і з середини XIX століття зайняла міцне становище на манежі як самостійна видовищна форма. Сучасна гімнастика – великий жанр, що має безліч різновидів. Усі вправи циркової гімнастики виконуються лише на спеціальних снарядах і апаратах. Деякі з них споріднені зі спортивними (турник, бруси та кільця), але більшість

– оригінальні та пристосовані лише для демонстрації вправ на манежі.

Методичні особливості гімнастики

Можливість гімнастики вирішувати такий широкий спектр завдань забезпечується методичними особливостями гімнастики:

Використання великої кількості різних рухів

Виконання рухів різними частинами тіла, з різною амплітудою, інтенсивністю, у повільному і швидкому темпі сприяє розвитку усіх без винятку фізичних якостей, координації рухів, залучає до роботи різні системи і завдяки цьому дозволяє здійснювати різнобічний і гармонійний вплив на організм тих, хто займається.

Можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату та систем організму

За допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ можна здійснювати вибірковий вплив на окремі частини тіла людини, розвивати функціональні системи організму. Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу. Гімнастичні вправи легко дозуються. Використання різних методичних прийомів (зміна вихідного положення, амплітуди, швидкості, темпу виконання, використання обтяження, зміна кількості повторень, послідовності виконання вправи), дозволяє варіювати навантаження в широкому діапазоні – від мінімального до максимального. Можливість чітко регулювати навантаження дозволяє індивідуалізувати заняття. У той же час заняттям з гімнастики властивий певний порядок і організація навчального

процесу, що створює сприятливі умови для планування і систематизації навчального процесу, а завдяки цьому дозволяє передбачувати результат тренувань.

Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань

Різне методичне оформлення вправ дозволяє використовувати їх з різною метою. Так, наприклад, махи ногами можуть використовуватись для розвитку гнучкості в кульшових суглобах, підвищення сили та витривалості м'язів стегна, розвитку координації, рівноваги. Лазіння по канату може сприяти розвитку сили, швидкості, координації рухів, сміливості, формувати прикладні навички тощо.

Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається

Для гімнастичних вправ притаманний так званий «гімнастичний стиль» виконання, який передбачає не тільки досконало володіти формою рухів, але й виразне, граціозне їх виконання, з «натягнутими» ногами і руками, узгоджуючи дії з музикою. Все це сприяє розвитку в учнів естетичного смаку, розуміння прекрасного, прагнення до самовдосконалення.

Сьогодні гімнастика являє собою певну, обумовлену історичним розвитком сукупність специфічних засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на виконання наступних завдань:

1. Оздоровчі: зміцнення здоров'я, розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень

органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, створення та зміцнення м'язового корсету, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану й працездатності організму.

2. Освітні: сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, умінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності.

3. Виховні: формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працездатності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективу та командного духу тощо) та естетичних норм (вміння бачити і цінувати прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

Мета освітньої компоненти «Гімнастика» підготовка висококваліфікованих артистів цирку, викладачів, що реалізують професійну виконавську майстерність у сучасних циркових, сценічних компаніях, закладах і структурах, естрадно-циркових шоу-програмах та масово-культурних заходах, а також із можливістю здійснення якісного забезпечення освітнього процесу шляхом викладання в закладі освіти.

Основні завдання:

- здобути елементарні та складні уміння зі спортивної гімнастики на знаряддях: турнік, кільця, бруси;
- допомогти розвинути швидкісні реакції, координацію рухів, пластичність, спритність;

- розвинути та здобути фізичну силу тіла, м'язів рук, спини, пресу;
- розвинути та здобути розтяжку (шпагати, місток);
- допомогти виробити в майбутнього артиста цирку навички орієнтації у просторі залу, сцени та манежу;
- виховати морально-вольові якості артиста (виконавця).

Програма освітньої компоненти «Гімнастика» розрахована для студентів курсів бакалаврату ОПП Циркові жанри, спеціальності 026 «Сценічне мистецтво».

Пропонована програма укладена з урахуванням системи знань, умінь і навичок, накопичених багаторічною підготовкою спортивних та циркових гімнастів. Ця система базується на критичному аналізі досягнень світової гімнастики, результатах творчих та практичних досліджень вітчизняних та світових фахівців.

Розробка програми покликана необхідністю вдосконалення навчально-виховного процесу у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки артистів з циркових жанрів, пов'язаних з проведенням артистичної діяльності в ринкових умовах.

Для успішного виконання гімнастичних вправ для студентів бакалаврату ОПП Циркові жанри, спеціальності 026 Сценічне мистецтво потрібно дотримуватись деяких обов'язкових правил і принципів будови уроку:

- 1.) Підготовча частина – розігрівання м'язів.
- 2.) Основна частина – вивчення технічних вправ з максимальним фізичним навантаженням.

3.) Заключна частина – виконання вправ на зміцнення та формування необхідного м'язового корсету з урахуванням очікуваного результату, розтягування м'язів і розслаблення.

Співвідношення цих частин, повторення і закріплення вивченого матеріалу регламентується викладачем, виходячи з необхідності. Початковий етап вивчення гімнастичних вправ передбачає допомогу викладача, страхування надає впевненості студентам у своїх силах та сприяє швидкому переборюванню страху і труднощів. Заняття мають бути різноманітними, навантаження розподіляється на всі задіяні групи м'язів.

Компетентності, які повинен набути здобувач вищої освіти в результаті вивчення освітньої компоненти «Гімнастика» відповідно до Стандарту вищої освіти, галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальність 026 Сценічне мистецтво першого (бакалаврського рівня) вищої освіти (наказ № 741 від 30.06.2021 р.).

Програмні компетентності

Інтегральна компетентність – здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у сфері сценічного мистецтва із застосуванням теорій та методів мистецтвознавства, театральної педагогіки, психології творчості, культурології.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 03. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 04. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 05. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 06. Здатність використовувати інформаційні й комунікаційні технології.

ЗК 07. Здатність працювати в команді.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 01. Здатність генерувати задум та здійснювати розробку нової художньої ідеї та її втілення у творі сценічного мистецтва.

СК 02. Здатність до творчого сприйняття світу та його відтворення у художніх сценічних образах.

СК 03. Здатність до ефективної діяльності у колективі в процесі створення сценічного твору, керівництва роботою і / або участі у складі творчої групи в процесі його підготовки.

СК 04. Здатність до професійного опанування змістових (інформаційного, виразно-образного) рівнів сценічного твору.

СК 05. Здатність до публічної презентації результату своєї творчої (інтелектуальної) діяльності.

СК 06. Здатність до оперування специфічною системою виразних засобів при створенні та виробництві сценічного твору.

Програмні результати навчання

ПР 02. Мати концептуальні наукові та практичні знання у сфері сценічного мистецтва.

ПР 03. Вільно спілкуватися з професійних питань державною та іноземною мовами усно і письмово.

ПР 04. Здійснювати пошук необхідної інформації у професійній літературі, в мережі Інтернет та інших джерелах.

ПР 05. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення до розв'язання відповідних задач професійної діяльності у сфері сценічного мистецтва.

ПР 08. Обирати, аналізувати та інтерпретувати художній твір для показу (демонстрації), самостійно обирати критерії для його оцінки.

ПР 10. Обирати оптимальні художньо-виражальні та технічні засоби відтворення креативного задуму при реалізації сценічного твору (проєкту).

ПР 21. Презентувати результати професійної діяльності та проєктів у сфері сценічного мистецтва, доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення, аргументацію та власний досвід.

Розділ 1. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Терміни в гімнастиці використовуються для короткого позначення вправ, назв снарядів, процесів. Гімнастична термінологія має свої особливості, які полягають у тому, що фізичні вправ, які використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються в діяльності людини. Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправ.

Основні вимоги до гімнастичної термінології.

Доступність гімнастичної термінології забезпечується точним добором термінів і правильним користуванням ними. Терміни повинні будуватися на основі словникового запасу рідної мови.

Точність назви і запису вправи має велике значення для створення правильного уявлення про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання.

Стислість назви, запису вправ досягається за допомогою умовних термінів, які скоригують опис у кілька разів.

Правила гімнастичної термінології.

1. Способи утворення термінів:

- а) переосмислення: міст, вхід, перехід, вихід.
- б) словосполучення: різновисокі бруси, кінь-махи тощо.
- в) корені окремих слів: вис, упори, мах, сід.
- г) умови опори і положення тіла: упор, вис кутом, стійка на

голови, стійка на лопатках тощо.

д) особливості руху: підйом розгином, підйом двома, підйом однією.

е) особливості положення тіла у фазу польоту: даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад: стрибок зігнувши ноги, зіскок дугою.

2. Правила скорочення

а) опускання слова:

– «спереду, вперед» – коли вказується напрямок руху, якщо використовується найкоротшим, єдино можливим шляхом;

– «тулуб» – при нахилах;

– «ногою» – при перемахах, рухах ногою в загальнорозвиваючих вправах (ЗРВ);

– «підняти, опустити» – при рухах руками або ногами;

– «хват, зверху» – як найбільш розповсюджений;

– «прогнувшись» – якщо техніка визначає це положення;

– «долоні всередину» – в положенні рук вниз, вперед, назад, вгору;

– «долоні вниз» – в положенні рук у сторони, вліво, вправо;

– «дугами вперед» – якщо руки підіймаються або опускаються рухом вперед.

Терміни вправ на снарядах

Основні терміни, які вживаються при виконанні вправ на снарядах:

– «хват» – спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу, різний, зворотній, схресний, широкий, вузький,

зімкнутий;

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

– «вис» – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь нижча від осі снаряду;

– «вис і упор змішаний» – вис і упор (завіс ногою чи обома ногами об снаряд);

– «мах» – рух навколо точок хвату;

– «розмахування» – повторення маху вперед і назад, вправо, вліво;

– «кач» – маятникоподібний рух тіла гімнаста зі снарядом (кільця);

– «підйом» – перехід в упор з вису (ривком, силою, розгином, махом переворотом);

– «спад» – рух, протилежний підйому;

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

– «оберт» – круговий обертальний рух навколо осі снаряду або лінії, що проходить через точки хвату;

– «перемах» – рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним (у висі);

– «коло» – коловий рух ногою (ногами) на снарядах чи його частиною через точки хвату або під ними;

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

– «поворот» – рух тіла навколо своєї осі, незалежно від

положення гімнаста;

- «вскок» – стрибок на снаряд , «зіскок» – стрибок зі снаряду;
- «прості стрибки» – стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки в висоту, довжину, глибину тощо);
- «опорні стрибки» – стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об нього руками («зігнувши ноги», «ноги нарізно», «зігнувшись», «боком», «кутом», «переворотом»).

Розділ 2.

ВПРАВИ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

Розмахування – це основний рух, з якого починаються всі вправи на перекладині. Розмахування виконують різними способами:

а) згинання – з вису, згинаючись і розгинаючись, піднести ноги до перекладини, злегка підтягнутися на руках і розгинаючись перенести ноги і тулуб по дузі вперед-вгору.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за стегно, другою за кисті. Під час руху надати траєкторієподібний темп, підштовхуючи його вгору.

Під час вивчення маху назад необхідно контролювати виконавця, попереджаючи зрив.

Послідовність навчання:

1. Навчити згинатись і розгинатись у висі.
2. Підйом переворотом.
3. Розмахування за допомогою підтягування – з вису зігнути руки, піднести ноги до перекладини вище рівня колін, виконуючи динамічний розгін тулуба вперед-вгору.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, надати траєкторієподібний темп, підтримуючи однією рукою під стегно, іншою під спину.

Послідовність навчання:

1. Навчити підтягуватись з одночасним підніманням ніг до перекладини.

2. Підйом переворотом.
3. Розмахування з допомогою.

Перемахи – з упору перемах правою (лівою) ногою. В упорі перенести вагу тіла вліво і, відштовхуючись правою рукою, зробити перемах в упор ноги нарізно.

Страхування і допомога. Стоячи збоку-спереду перекладини, однією рукою тримати за плече, а другою допомагати, підштовхуючи під стегно протилежної ноги.

Послідовність навчання:

1. Навчити переносити вагу тіла з однієї руки на іншу в упорі на низькій перекладині.
2. Вивчити перемах правою і лівою ногами.

Підйом

Підйом переворотом із вису. З вису підтягнутися на руках, наблизити ноги до перекладини, ноги перекинути повз перекладину, вийти в упор.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під попереk, іншою під плечі, допомогти вийти в упор. В упорі, коли піднімаються плечі, допомогти, притримуючи гомілки, надаючи противагу.

Послідовність навчання:

1. З вису прогнувшись на нижній жердині, спираючись двома ногами об поверхню і відштовхуючись ними, зробити підйом переворотом в упор на нижню.
2. З упору на перекладині згинання вперед і повернення в упор.

3. Виконання перевероту в упор поштовхом ногами на низькій перекладині.

4. Виконання перевероту в упор з вису.

Підйом розгином. Після маху дугою піднести ноги до перекладини серединою гомілок у вис зігнувшись і, натискуючи прямими руками на перекладину, виконати підйом.

Страхування і допомога: Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою під стегно, допомогти зробити підйом.

Послідовність навчання:

1. Піднести ноги до рівня перекладини.
2. Виконати розгин шляхом натискання на перекладину прямими руками, підняттям плечей, виходячи в упор.
3. На низькій перекладині виконати підйом розгином за допомогою та самотійно.

Оберти

Оберт назад в упорі. З упору зробити замах ногами назад, притискаючись до перекладини тазом і махом вперед із прямим тулубом, зробити рух плечима назад, виконавши оберт.

Страхування і допомога. Стоячи збоку-спереду, однією рукою тримати за руку, другою під спину. Тулуб під час оберт у не згинати.

Послідовність навчання:

1. Переверот в упор з вису стоячи.
2. Оберт назад із допомогою, підтримуючи під спину.
3. Оберт назад без підтримки.

З упору махом назад зіскок. В упорі зігнувшись і, розгинаючись, відштовхнутися стегнами і руками від перекладини.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за кисть, другою – за плече. При приземленні попередити втрату рівноваги.

Послідовність навчання:

1. Навчити робити високий відмах, згинаючись та розгинаючись в упорі.

2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.

3. Зіскок махом назад з упору.

Зіскок махом назад з поворотом на 180 градусів. Махом назад відштовхнутися прямими руками від перекладини, виконати зіскок і повернутись наліво (направо) на 180 градусів. Поворот виконати в кінці шляхом відштовхування руками.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду і збоку під час відпускання рук і повороту на 180 градусів, попередити втрату рівноваги.

Послідовність навчання:

1. Стоячи на підлозі – стрибок вгору і обертання на 180 градусів.

2. З упору зіскок махом назад з поворотом на 180 градусів на низькій перекладині.

3. Зіскок махом назад з обертом.

Розділ 3.

БРУСИ (ПАРАЛЕЛЬНІ)

Розмахування в упорі на передпліччях.

В упорі на передпліччях лікті потрібно ставити на середину жердини, кистями рук захопити так, щоб передпліччя були паралельні жердинам, виконувати мах вперед і назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – під попереk.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях на низьких брусах з допомогою.
2. Те саме самостійно.
3. Розмахування на передпліччях на середніх брусах.

Розмахування в упорі на руках.

В упорі на руках, руки кладуть зверху на жердини, кисті назовні. Тулуб злегка підняти. Посилаючи тулуб вперед і назад, досягти широкої амплітуди розмахування.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за спину, другою – під груди.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.
2. Розмахування в упорі з невеликою амплітудою.
3. Розмахування в упорі на руках (самостійне виконання).

Підйоми

Підйом махом вперед з упору на передпліччях.

З упору на передпліччях зробити розмахування. Проходячи

вертикаль махом вперед, різко розігнутися, у фазі проходження гомілкового рівня жердин, одночасно виконуючи вихід в упор на прямі руки.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – під груди.

Послідовність навчання:

1. З упору на передпліччях підйом махом вперед в сід, ноги нарізно.

2. З упору на передпліччях підйом махом вперед з допомогою.

3. Самостійно виконати.

Підйом махом назад з упору на передпліччях.

З упору на передпліччях виконати невеликий мах вперед. Виконуючи відмах назад, проходячи вертикаль, різко випрямити руки, подавши плечі вперед, вийти в упор.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – під груди.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.

2. На кінцях жердини низьких брусів обличчям всередину, підйом махом назад.

3. З упору на передпліччях підйом махом назад.

Стійки

Стійка на плечах силою з упору сидячи, ноги нарізно.

Взятися руками за брусья спереду, ближче до стегон. Силою підняти таз до вертикалі, зігнути руки, розгинаючись у кульшових

суглобах, з'єднати ноги, розвести лікті в сторони, зробити стійку на плечах.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під плечі знизу брусів, другою – під поперек.

Послідовність навчання:

1. Стоялки: з сиду ноги нарізно силою стійка на плечах з допомогою.

2. Низькі бруси: силою стійка на плечах.

Перекид

Вперед з упору ноги нарізно, кисті рук прикласти щільно до стегон. Силою підняти таз, зігнути руки і, розводячи лікті в сторони, опуститися на плечі, продовжуючи обертальний рух вперед, зробити перехват, перейти в положення упору на руках зігнувшись, ноги нарізно. Опускаючи таз, відштовхуватися плечима й перейти в сід ноги нарізно.

Страхування й допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під плече, другою – під поперек.

Послідовність навчання:

1. Перекид вперед у сід, ноги нарізно на гімнастичний мат.

2. Стоялки: з сиду ноги нарізно, стійка на плечах, перехід вперед у сід, ноги нарізно з допомогою і без допомоги.

3. Бруси: з упору сидячи ноги нарізно, перекид вперед в упор сидячи.

Зіскоки

Зіскок махом назад, прогнувшись. З упору мах вперед, мах назад. Проходячи вертикаль, прискоритись, тулуб підняти вище

жердин, перенести його в сторону зіскоку з одночасним перехватом рукою в упор на одній жердині, другу руку в сторону і приземлитися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – за стегно.

Послідовність навчання:

1. В упорі на кінцях брусів, обличчям всередину, зіскок махом назад.

2. Те саме, але з переходом на одну жердину.

3. Зіскок з упору.

Вправи на кільцях

Вис зігнувшись, поштовхом двох ніг. Відштовхуючись ногами і згинаючи руки, підняти таз, нахилитися назад, розігнути руки і зробити вис зігнувшись.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за плече, другою – під поперек.

Вис прогнувшись із вису зігнувшись – з вису зігнувшись, повільно розігнутись у кульшових суглобах, піднімаючи ноги вгору, голова на грудях. У вертикальному положенні голову нахилити назад, у міру прогнутися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, двома руками підтримувати під тулуб.

Послідовність навчання:

1. Виконати вис прогнувшись, ковзаючи зовнішніми краями стопи по тросах (ноги нарізно).
2. Вис прогнувшись із допомогою.
3. Те саме самостійно.

Розмахування у висі – з вису зробити мах вперед, піднімаючи тулуб якнайвище, розгинаючись, виконати мах назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за спину, другою – за кисть руки.

Вис зігнувшись із розмахування у висі – у висі виконати енергійний мах вперед. У момент проходження горизонтального положення, зігнутися в кульшових суглобах, послати ноги вперед-вгору і, одночасно натискуючи на кільця руками, зробити вис зігнувшись.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, допомогти однією рукою під спину, другою – за кисть руки.

Кут в упорі – в упорі, притримуючи кільця прямими руками біля стегон, підняти прямі ноги вперед до горизонтального положення.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати однією рукою за поперек, другою – під гомілку.

Послідовність навчання:

1. Упор зігнувши ноги на брусах.
2. Кут в упорі на брусах.
3. Кут в упорі на кільцях з підтримкою.
4. Те саме самостійно.

Підйом силою – у висі глибоким хватом підтягнутись так, щоб кільця були на рівні грудей. Посилаючи ноги вперед, трохи зігнутися, голову нахилити на груди, вийти в упор на зігнутих руках. Розгинаючи руки, опустити ноги вниз.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, притримувати кільця, допомагати виконати вправу.

Послідовність навчання:

1. Підйом стрибком із вису стоячи.
2. Підйом з допомогою.
3. Те саме самостійно.

Зіскок махом назад. Із вису на крайній точці маху назад, піднявши голову і плечі, енергійно натискаючи руками на кільця, відштовхнутися від кілець і прогнутися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. Розмахування у висі, весь час збільшуючи амплітуду.
2. Виконати зіскок з допомогою.
3. Те саме самостійно.

Розділ 4.

ЛАЗІННЯ

Лазіння способом у три прийоми. З вису або вису стоячи, хват руками вгорі.

Перший прийом: підтягнувши ноги, затиснути канат підйомом однієї і п'яткою другої ноги та колінами (вис зігнувши ноги).

Другий прийом: стискаючи ногами канат, підтягнутись на руках з одночасним випрямленням ніг (вис на зігнутих руках). Третій прийом: по черзі перехват руками вгору, зберігаючи захвати ногами.

Лазіння способом у два прийоми. З вису стоячи або вису хватом правою рукою вгору, а лівою – на рівні обличчя. Перший прийом: підняти ноги якнайшвидше і затиснути канат тим самим способом. Другий прийом: стискаючи ногами канат і утримуючись руками, зігнути ноги з перехватом лівою рукою вгору.

Лазіння у висі (на руках):

- а) лазіння – ноги разом або нарізно;
- б) лазіння з розмахуванням;
- в) лазіння у висі кутом (ноги разом або нарізно);
- г) лазіння на швидкість.

Розділ 5.

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ) «ГІМНАСТИКА»

Тема 1. Термінологія з курсу гімнастики. Підйом переворотом та кульбіт вперед та назад на турніку.

Зміст теми – правила техніки безпеки (ПТБ) з гімнастики, загальна фізична підготовка (ЗФП), термінологія та відпрацювання студентами вправи на турніку.

Тема 2. Вправи на кільцях.

Зміст теми – вивчення та відпрацювання студентами вправи на кільцях: вихід силою, кут, задня закладка.

Тема 3. Зіскок махом вперед на брусах.

Зміст теми – вивчення та відпрацювання студентами зіскок махом вперед на брусах.

Тема 4. Лазання на канаті та ЗФП.

Зміст теми – вивчення та відпрацювання студентами лазання на канаті за допомогою ніг та без допомоги, тримаючи кут.

Тема 5. Ускладнені вправи на турніку.

Зміст теми – вивчення та відпрацювання студентами складних вправ на турніку.

Тема 6. Ускладнені вправи на кільцях.

Зміст теми – вивчення та відпрацювання студентами складних вправ на кільцях.

Тема 7. Ускладнені вправи на брусах.

Зміст теми – відпрацювання вправ на брусах.

Розділ 6.

ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Основними причинами травматизму є:

1. Порушення методики навчання та тренування.
2. Порушення правил організації занять з гімнастики.
3. Неправильне застосування прийомів страхування та допомоги при виконанні вправ.
4. Порушення вимог до підготовки місць занять.
5. Відсутність лікарського контролю за станом.

Основні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.

Правильна організація і методика проведення. Для послідовного розв'язання педагогічних завдань на заняттях з гімнастики застосовують різноманітні методи і методичні прийоми. Специфіка спортивної гімнастики полягає в тому, що до її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня сил, спритності, гнучкості і багатьох інших якостей. У методиці навчання і тренування гімнастів застосовують спеціальні підготовчі вправи. Для навчання складним координаційним вправам застосовують підготовчі вправи, які мають спільну технічну структуру, але значно легші.

Для уникнення травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминки. Під час розминки слід підготувати опорно-руховий апарат до виконання складних вправ на приладах. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку. Щоб запобігти травматизму, треба правильно

регулювати фізичне навантаження: воно повинно поступово збільшуватись, а в кінці занять зменшуватись.

Надійним способом проти травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни.

Забороняється учням перебування в залі без присутності викладача. заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано.

Підготовка місць занять. Підготовка місць занять і спортивних снарядів є важливим фактором, від якого залежить безпека гімнастів під час занять з гімнастики.

Як треба встановлювати кожний снаряд:

Перекладина. Звернути увагу на:

- а) міцність кріплення перекладини зі стояком;
- б) міцність розтяжок і ланцюгів;
- в) міцність пластинок, до яких кріпляться розтяжки;
- г) стан самої перекладини.

Бруси. Перевіряючи бруси, звернути увагу:

- а) поверхню жердин (вони мають бути сухими, гладкими, без тріщин);
- б) міцність з'єднання жердин із стержнями;
- в) справність закріплюючих гвинтів;
- г) обертання стержнів у стійках станини;
- д) стійкість брусів (усього приладу).

Кільця і підвісні пояси.

Перевіряють:

- а) міцність тросів, канатів, ременів;

- б) стан блоків і системи кріплення до стелі;
- в) міцність самих кілець і пояса.

Канати, жердини, драбина – повинні бути міцними і добре прикріплені до стелі.

Гімнастичні мати та доріжки:

а) стан матів і доріжки (вони мають бути цілими, рівними і не горбитись);

б) правильність застелення в місцях приземлення, а також у місцях можливого падіння;

в) щільність укладення, щоб між ними не було щілин.

У гімнастичному залі обов'язково повинні бути магнезія і каніфоль, а також гумові доріжки для розбігу при виконанні опорних стрибків.

Тренувальна форма та взуття гімнаста. Легка тренувальна форма та зручне спортивне взуття є однією з умов безпеки занять студентів та уникнення від травматизму.

Для чоловіків – майка, гімнастичне трико (гімнастичні шорти) і м'які шкіряні тапочки («чешки»); для жінок – купальник (гімнастичне трико) і «чешки».

У зв'язку з великим навантаженням, на окремі ділянки опорно-рухового апарату використовують різноманітні захисні пристрої, щоб запобігти пошкодженням: наколінники, гомілкостопи, напульсники, накладки.

Наколінники оберігають від пошкодження колінний суглоб під час виконання стрибків, гімнастичних вправ і зіскоків.

Гомілкостопи захищають від пошкодження гомілковостопні

суглоби під час виконання стрибків, гімнастичних вправ і зіскоків.

Напульсники надівають на променево-зап'ястковий суглоб під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибках.

Накладки застосовують під час виконання вправ на перекладині, кільцях і брусах різної висоти. Вони оберігають долонну поверхню кистей від зривів шкіри.

Лікарський контроль

Систематичний лікарський контроль є важливим оберіганням учнів від травматизму під час занять з гімнастики. Лікарський контроль полягає в тому, що лікар встановлює стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, вирішує питання про допуск до занять, визначає рівень можливого навантаження. Лікарські обстеження бувають первинні, повторні, додаткові. Під час первинного обстеження визначають усі показники стану здоров'я і рівня фізичного розвитку. Студенти проходять повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і станом здоров'я і визначити ефективність навчально-тренувального процесу.

Для недопущення травматизму велике значення мають лікарсько-педагогічні спостереження, які проводяться безпосередньо під час занять. Вони дають можливість визначити реакцію організму на виконання тих чи інших вправ, на те чи інше навантаження. Ці показники визначають за допомогою численних методів: перевіркою ваги під час занять, пульсу, частоти дихання, вимірювання кров'яного тиску.

У навчально-тренувальній роботі велике значення має самоконтроль, який слід здійснювати в повсякденному житті. Постійний самоконтроль дає змогу правильно будувати навчально-тренувальний процес, запобігти травматичним пошкодженням. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, лише його доповнює. Самоконтроль має велике виховне значення, бо дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес усвідомленим.

Систематичне і регулярне проведення лікарського контролю, самоконтролю є запорукою проти травматизму та інших небажаних наслідків практичних занять освітньої компоненти гімнастики.

Розділ 7.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТА

Окрім аудиторного навчання (практичні заняття), студентові необхідно багато часу приділяти самостійній роботі: відпрацюванню та вивченню вправ, рухів і комбінацій, які вивчались на практичних заняттях у класі.

Студент самостійно опановує всі особливості, принципи та технічні складові професійної лексики з курсу навчальної дисципліни, а також виконує загальну фізичну підготовку (ЗФП) для підтримання професійної форми.

Студент повинен через самостійне опрацювання засвоїти техніку та характер створюваного ним художнього образу, усвідомити свою акторську роль, психологічно налаштувати себе на виразне виконання.

Студент повинен законспектувати теоретичні складові вправ, понять і термінів з програми курсу, а також виконувати завдання викладача у *Googl Class Room*.

Для *заочної форми навчання* більша частина курсу навчальної дисципліни налаштована на самостійну роботу, тому робота студентів акцентується не тільки на теоретичну складову, а й на виконання практичних завдань у *Googl Class Room*.

Розділ 8.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Відмінно 90-100 (A) Студент абсолютно точно володіє і виконує всі рухи, вправи, комбінації. Демонструє естетичне виконання вправ і рухів. Самостійно опрацьовував складні вправи й комбінації. Відмінно репрезентує сценічні прийоми. Дотримується чіткої дисципліни та порядку. Демонструє відмінні знання спеціальної термінології.

Добре 80 – 89 (B) 74 – 79 (C) Студент добре володіє і виконує всі рухи, вправи, комбінації. Намагається демонструвати естетичне виконання вправ і рухів. Самостійно опрацьовував складні вправи й комбінації. Дотримується чіткої дисципліни та порядку. Демонструє добрі знання спеціальної термінології.

Задовільно 66 – 73 (D) 60-65 (E) Студент задовільно знає і виконує всі рухи, вправи, комбінації. Самостійно слабо опрацьовував складні вправи й комбінації. Періодично порушує дисципліни та порядок. Демонструє слабкі знання спеціальної термінології.

Незадовільно 35-59 (FX) 1-34 (F) Студент не знає точно та не виконує всі рухи, вправи, комбінації. Самостійно не опрацьовував всю програму. Не дотримується дисципліни та порядку. Не знає професійної термінології.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник. Житомир: Житомирський державний університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Vladymyr Kashevarov. Dmytriy Oryol. Denys Sharykov. Stage and technical training in circus genres: safety, arena, equipment: manual. Kyiv: Department of Circus Genres, Faculty of Performing of Arts КМАСРА, 2021. 153 p.
3. Герасимишин В. П., Хуртенко О.В. Залікові комбінації та методичні рекомендації з курсу «Гімнастики з методикою викладання» для студентів 5 курсу (чоловіки). Вінниця, 2003. 28 с.
4. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивна гімнастика. Київ: Олімпійська літ-ра. 1999. С. 18–23.
5. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики. Харків: ОВС, 2004. 413 с.
6. Orel Dmytriy. The specificity of «Circus Gymnastics on the Canvases» in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2017. № 5 (25). P. 120–123.
7. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник. Київ: КМАЕЦМ, 2018. 75 с. : іл.
8. Орел Д. В., Шариков Д.І. Циркові апарати та реквізит в контексті правил техніки безпеки в акробатиці та повітряній гімнастиці. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів

спорту: методичний посібник / Т. А. Благова, О. Б. Лань, Д. В. Орел, О. О. Плахотнюк, Д. І. Шариков; наук. ред. О.О. Плахотнюк. Львів: ЦТДЮГ, 2018. С. 71–74.

9. Orel Dmytriy. Aerial gymnastics – Corde-de-Péril: formal, technical the signs. Paradigm of knowledge. Muscat, Sultanate of Oman, 2018. № 5 (31). P. 124–132.

10. Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика: навчальний посібник / Упорядник та автор Шариков Д.І.; автори Кашеваров В.О., Орел Д.В., Львова І.С. / Кафедра циркових жанрів Факультету сценічного мистецтва КМАЕЦМ. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД». 2022. 192 с. : іл.

11. Спортивна гімнастика. Вправи на брусах, юнаки. Палац спорту. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5h6piAyr-So> (дата звернення: 12.03.2022) .

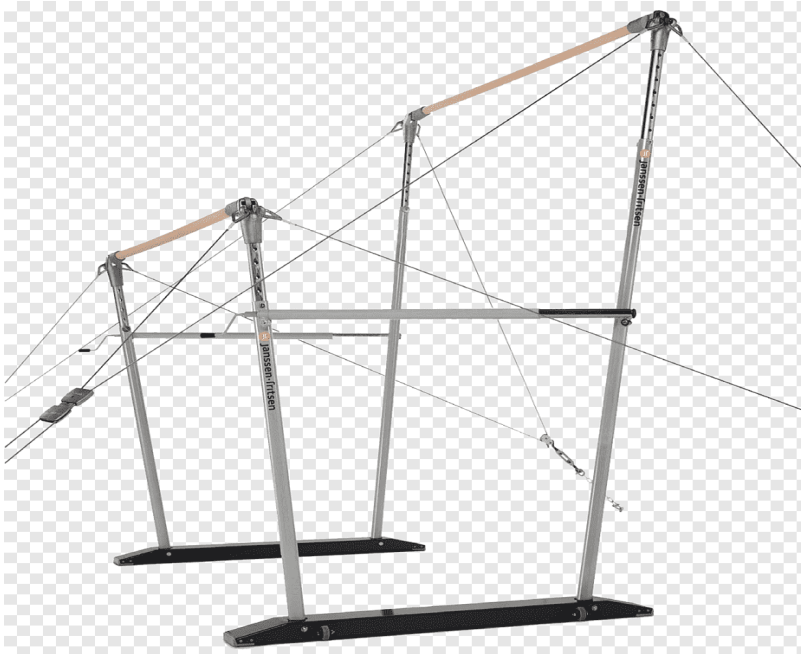
12. Чайка А.В. Спортивні ігри в школі. Гімнастика. Харків: Ранок, 2009. 128 с.

13. Чемпіонат України зі спортивної гімнастики 2021. Фінальні виступи на брусах. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=zONdoWHfALA> (дата звернення: 11.01.2022) .

14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. Тернопіль.: Навчальна книга, 2001. 271с.

15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга, 2002. 247с.

ІЛЮСТРАЦІЇ









Факультет сценічного мистецтва

Кафедра циркових жанрів

**ДМИТРО ОРЕЛ ІНЕССА ЛЬВОВА
ДЕНИС ШАРИКОВ ОЛЕКСАНДРА ГОРКОВЕНКО**

ГІМНАСТИКА

для студентів ОПП Циркові жанри

Методичні рекомендації

Підписано до друку 08.08.2022.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Друк. арк. 2,75. Умов. друк. арк. 2,56.
Обл.-вид. арк. 1.
Наклад 300 прим. Зам. № 3540/1.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець та виготовлювач ТОВ «ТВОРИ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р. 21027,
м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 52а.
Тел.: (0432) 603-000, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852.
e-mail: info@tvoru.com.ua
<http://www.tvoru.com.ua>

