**Лекція 7.**

**Тема: Основи навчання гімнастичним вправам**

**План**

1. Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці.
2. Фізіологічні основи формування рухових навиків.
3. Методи і прийоми навчання гімнастичних вправ.

**Література:**

1. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник. - Ч.І.- Тернопіль: ТДПУ, 2001.- 164 с.

2. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник. - 4.2.- Тернопіль: ТДПУ, 2001,- 212 с.

3. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. - Харків. - 1998.

4. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. - Львів: ЛОНМІО, 1996.

**1. РЕАЛІЗАЦІЯ ОСНОВНИХ ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ В ГІМНАСТИЦІ**

Методика навчання гімнастичних вправ базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і прагнути до того, щоб учні свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

***Принцип доступності та індивідуалізації*** передбачає облік індивідуальних особливостей гімнастів і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. Для здійснення цього слід враховувати індивідуальні властивості кожного учня, його вік, стать, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вольові якості, здатність до засвоєння готових рухів. Якщо гімнастичні вправи будуть надто складними, учні їх не виконають, крім того, може бути заподіяна шкода їх здоров'ю.

В основу принципу доступності покладені правила дидактики: "від легкого до важкого", "від відомого до невідомого", "від простого до складного".

Оцінюючи трудність гімнастичних вправ, слід розрізняти їх координаційну складність і величину затрачених фізичних зусиль. Перше і друге не завжди співпадають. Наприклад, деякі вправи силового характеру можуть бути легкими в координаційному відношенні і важкими в м'язових зусиллях. Проте ряд координаційно важких гімнастичних вправ не потребують великих фізичних зусиль.

Суттєву роль в забезпеченні доступності відіграє використання спеціальних засобів і методів, направлених на формування безпосередньої готовності до виконання завдань. Особливе значення при цьому мають підготовчі, а, зокрема, підвідні вправи. На сьогодні розроблені системи підвідних вправ для багатьох основних рухових навиків. Проте в цілому ця проблема ще до кінця не вирішена.

Необхідно провести велику роботу по створенню і упорядкуванню запасу підготовних вдрав. Від цього, залежить подальша раціоналізація методики .викладання гімнастики.

При вирішенні окремого: завдання велике значення має індивідуальний підхід до кожного учня. Це необхідно здійснювати як при формуванні знань, умінь і навиків, так і в вихованні фізичних і духовних якостей. Індивідуальний підхід виражається в диференціації навчальних завдань, і шляхів їх виконання, норм навантаження і способів його регулювання; формі занять і прийомів педагогічного впливу у відповідності з індивідуальними особливостями гімнастів.

***Принцип систематичності -*** проявляється в неперервності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв'язок між різними сторонами навчального процесу і його змістом. У процесі занять слід точно дотримуватись норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку учнів. Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає неперервність навчального процесу. Функціональні і структурні зміни, які проходять в організмі під час і в результаті виконання гімнастичних вправ, зворотні, тобто їм властивий зворотний розвиток у випадку припинення їх. Досить відносно невеликої перерви, як розпочинається процес згасання попередньо виниклих умовно-рефлекторних зв'язків., знижується досягнутий рівень функціональних можливостей і навіть виникає регрес деяких морфологічних показників (зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, небажані зміни її структурних компонентів і ін.).

Тому і зрозуміло, що оптимальні умови для фізичного удосконалення створюються лише в тому випадку, коли процес навчання неперервний - в тому розумінні, що він не має перерви, яка приводить до небажаних затрат. Успішно оволодіти спеціальними руховими навичками і високою спортивною майстерністю можна лише при суворій регламентації занять і відпочинку.

Для здійснення цього принципу необхідно знати закономірності відновлення працездатності й індивідуальні особливості та можливості учня. Цей принцип передбачає певну систему розподіл програмового матеріалу і визначення необхідного часу для його засвоєння (робочі програми, робочі плани, графіки розподілу матеріалу, індивідуальні плани тренувань, конспекти і т.п.).

При цьому слід враховувати, що на працездатність учнів впливає як фізичне, так і психічне навантаження. Особливо багато нервової енергії тратиться на початковій стадії вивчення елементу або з'єднання, виконання яких пов'язане з ризиком. У подібних випадках необхідно особливу увагу приділити дозуванню вправ.

Важливим моментом у реалізації цього принципу є старанний підхід до обліку зростання фізичного розвитку, до засвоєння програмного матеріалу, до якості виконання вправ, а також реєстрація досягнень і невдач на змаганнях, виконання контрольних норм, зобов'язань тощо.

Реалізуючи цей принцип доцільно дотримуватись наступного порядку навантаження, враховуючи його направленість: силові - швидкісні - на витривалість.

При тому після занять, спрямованих переважно на розвиток витривалості, передбачається такий інтервал активного і пасивного відпочинку, який би виключав вплив небажаних наслідків на чергові вправи швидкісного або силового характеру.

Подібний порядок виправдовує себе в багатьох випадках, але він, звичайно, не єдиний доцільний. Адже послідовність занять і вправ залежить від багатьох конкретних умов, при тому і від особливостей контингенту учнів, від загальної направленості занять на етапах навчального процесу, від величини застосовуваних навантажень і особливостей їх динаміки і т.п. Врахувати всю сукупність тих умов і, стосовно них, вибрати найбільш доцільний шлях, звичайно, не просто.

На сьогодні ця проблема вирішується далеко не в повному обсязі. З часом, безперечно, буде досягнуте по-справжньому оптимальне програмування кожного заняття і системи занять в цілому. Майбутнє за сучасними методами оптимального програмування і моделювання.

***Принцип наочності*** передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння суті вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку гімнастичного елементу.

Практичне пізнання, як відомо, починається з чуттєвої сфери - "живого споглядання". Живий-образ вправ, які вивчаються, формується при безпосередній участі як зовнішніх, так і внутрішніх зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів і т.п.

Суттєво при тому, що інформація різних чутливих органів доповнює одна одну, уточнює загальну картину руху. Чим більше інформації отримає учень від чутливих органів, тим скоріше і легше (при відповідно рівних умовах) формуються на цій основі рухові уміння і навики, тим результативніший прояв фізичних і вольових якостей.

Принцип наочності реалізується шляхом показу натуральних рухів (безпосередня наочність), демонстрації різних засобів наочності й образного пояснення (опосередкована наочність - малюнки, кінограми і відеоматеріали, графіки, макети, додаткові зорові орієнтири і т.п.).

Завдяки застосуванню наочності учні набувають достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак вправ, які вивчаються, їх технічної основи, спорідненого зв'язку та ін., а також значно сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, підвищує інтерес до занять.

Для підвищення ефективності в реалізації принципу наочності слід враховувати вікові особливості учнів, об'єм загальних і спеціальних знань, якими вони володіють, рівень їх технічної підготовки (руховий досвід).

У навчальному процесі з гімнастики використовуються такі методичні прийоми:

*1.* ***Показ вправи.*** Ним широко користуються в роботі з молодшими школярами, з новачками, при розучуванні нових вправ.

При демонструванні слід звертати увагу на основні елементи, що становлять основу техніки вправи, супроводжуючи це лаконічним поясненням. Показ вправ має бути зразковим естетично і за технікою. Якщо з якихось причин (наприклад, матеріал складний) учителеві не під силу продемонструвати вправу, можна показати загальну структуру або докладно пояснити техніку. Для показу складних вправ можна залучати добре підготовлених учнів.

Найбільший ефект досягається при раціональному поєднанні безпосереднього показу натуральних рухів з використанням засобів опосередкованої наочності: малюнки, кінограми, відеозаписи, макети гімнастичних приладів тощо.

У сучасній методиці навчально-тренувальної роботи застосовують відеомагнітофон. За його допомогою гімнаст відразу отримує інформацію про виконаний ним рух і відповідно корегує черговий підхід до приладу.

2. ***Принцип наочності*** передбачає словесні пояснення рухів. Образне слово - одне з важливих засобів забезпечення наочності. Його дохідливість і дієвість буває тим вища, чим конкретніше воно спирається на раніше сформовані рухові уявлення.

Роль другої сигнальної системи в руховій діяльності (включаючи і формування нових рухів) з віком і в міру накопичення рухового досвіду підвищується. У процесі навчання розширюються і закріплюються зв'язки між чуттєвими образами й їх відображенням у другій сигнальній системі, і завдяки цьому створюються передумови для більш широкого застосування слова як фактору опосередкованої наочності. Підвищенню активності другої сигнальної системи в формуванні й удосконаленні рухових навиків сприяє застосування ідеомоторних вправ, що базуються на уявному відтворенні рухових дій, словесних звітах.

Таким чином, способи реалізації принципу наочності досить різні і їх застосування залежить від особливостей контингенту учнів. Найбільші складнощі при реалізації цього принципу виникають через недостачу у дітей рухового досвіду. Тому необхідно, щоб матеріал, який вивчається, подавався в максимально доступній формі.

Відносно обмежені можливості застосування на заняттях з дітьми засобів наочності, в основі яких *лежать зорові сприйняття,* вимушують широко застосовувати в процесі вивчення з дітьми різних варіантів фізичної допомоги: підтримку, фіксацію найбільш суттєвих положень, що зустрічаються по ходу виконання рухової дії, "проводку" по руху і т.п.

Ці прийоми допомагають відчути вправу, запам'ятати складне положення, зорієнтуватись в просторі тощо. Тому їх слід віднести до своєрідних способів реалізації принципу наочності, які адресовані безпосередньо руховому аналізатору.

Необхідно пам'ятати, що успіх навчання значною мірою залежить від розумного поєднання дидактичних принципів. Лише при такій організації навчального процесу можна досягти бажаних результатів у всебічному вихованні учнів.

***Принцип свідомості й активності*** передбачає виховання свідомого ставлення до занять спортивною гімнастикою, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань на шляху до досягнення цієї мети, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого спортивного тренування. Для досягнення значних результатів в гімнастиці необхідна велика систематична і копітка робота, з якою може успішно справитись лише захоплений чоловік. Початковий інтерес до гімнастики як до виду спорту може перерости в потребу постійно займатись лише при умові свідомого і творчого сприйняття навчально-тренувального процесу.

Вже з перших кроків необхідно привчати учнів свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про суть спортивного тренування, пояснювати значення і взаємозв'язки його основних сторін, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів.

Необхідною умовою свідомого ставлення до занять гімнастикою є відповідна мотивація. Мотиви, які спонукають до занять гімнастикою, різноманітні. В багатьох випадках, особливо у дітей, ці мотиви, з педагогічної точки зору, випадкові або мало суттєві (наприклад, прагнення придбати гарну фігуру, захоплення зовнішніми формами рухів, спортивні інтереси у вузькому розумінні і т.п.). Педагог, тренер з гімнастики зобов'язані розкрити учням справжній зміст гімнастики і, спираючись на початкові мотиви, зі знанням справи підвести учнів до розуміння суспільного її значення як засобу гармонійного розвитку, укріплення здоров'я, підготовки до творчої праці і захисту Батьківщини.

Реалізація принципу свідомості й активності буде полягати перш за все в тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети занять, які проводяться, розкрити перспективну лінію удосконалення, зробивши її внутрішньою потребою кожного учня.

Важливе місце в реалізації даного дидактичного принципу має навчання учнів свідомому управлінню руховою діяльністю. Для того застосовують спеціальні вправи, які допомагають точно оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів. Вони розвивають в учнів здібність до свідомого аналізу власних рухів, підвищують об'єктивність їх самооцінки і покращують самоконтроль за якістю виконання рухових дій. Викладач має довести до свідомості учня не тільки те, що і як виконувати, але і чомупропонується власне та, а не інша вправа, чомунеобхідно дотримуватись тих, а не інших правил її виконання.

Активність учнів на заняттях в значній мірі визначається їх ставленням до навчально-тренувального процесу, мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають учнів до активної діяльності, досить різні і залежать від віку учня, його спортивної кваліфікації, періоду тренувального процесу і ін. Якщо для досвідченого гімнаста стимулом для активної діяльності є необхідність оволодіння новою програмою або наближення змагань, то для початківців (особливо юних) цих мотивів, як правило, недостатньо.

Суттєву роль в розвитку активності учнів відіграють систематична оцінка і заохочення досягнутих ними успіхів. Мова йде не тільки про поточну оцінку, яку дає викладач в процесі занять, але і про спеціальну систему нормативних оцінок і заохочуючих мір, які виражають офіційне схвалення кожного досягнення на шляху спортивної майстерності (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо).

**2 ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИКІВ**

**Рухові автоматизми**

Довільна рухова діяльність удосконалюється завдяки багаторазовому повторенню рухів. В міру повторення довільний рух стає звичним, виконання його не потребує спеціального вольового контролю.

На певному етапі формування довільного руху з'являється здатність до автоматизованого, тобто підсвідомого виконання окремих частин або всього руху в цілому. Типовим прикладом підсвідомих рухових актів є первинні автоматизми, пов'язані з різноманітними вегетативними або вродженими соматичними рефлексами.

Руховий навик можна віднести до вторинних автоматизмів тому, що початкові рухи, які складають основу навику, усвідомлюються (знаходяться під контролем кори головного мозку). Поява автоматизму у виконанні окремих рухів або цілісного акту є однією із суттєвих ознак рухового навику. Руховий навик розглядається як спосіб управління рухами і як довільний руховий акт, найбільш характерною рисою якого є автоматизм регуляторних впливів зі сторони центральної нервової системи (ЦНС).

Ступінь усвідомлення окремих елементів і руху в цілому змінюється в міру удосконалення навику. На початку розучування вправи, внаслідок великої іррадіації збудження, дія усвідомлюється повністю. По суті, вся кора і найближчі підкоркові центри беруть участь в аналізі цього руху.

В міру удосконалення рухового навику сфера свідомого контролю за рухами звужується. Автоматизована форма управління рухами здійснюється на фоновому рівні активності кори великих півкуль. Усвідомленість або неусвідомленість автоматизованого руху є процесом, який функціонально легко змінюється в залежності від змін умов зовнішнього середовища.

В усвідомленні рухів приймають участь коркові поля, які мають оптимальну збудливість. Отже, в кожний момент буде усвідомлюватись частина руху, яка викликає оптимальне збудження. Говорячи про автоматизм і свідомий контроль в навику, не можна їх протиставляти. Усвідомлюється цілісна рухова діяльність.

 Однак ступінь свідомого контролю за автоматизованим рухом різний і може довільно змінюватись. Високий ступінь усвідомленості руху не виключає, а допускає у визначених умовах виконання окремих його частин або руху в цілому автоматизовано. Автоматизм полегшує рухову діяльність, сприяє економній витраті енергетичних ресурсів. Вищі відділи центральної нервової системи звільняються від контролю за елементами руху і переключаються на виконання складніших рухових завдань - на основі інформації про обставини, яка до них поступає.

Фізіологічні механізми автоматизації рухових актів можна розглянути в рамках учення І.П. Павлова про регуляцію завчених рухів в умовах пониженої збудливості кори великих півкуль. Після виконання автоматично відтворені рухи (дії) усвідомлюються. Наукові дані свідчать про те, що в міру автоматизації рухів корковий контроль замінюється регуляторними впливами підкоркових центрів. Н.А. Бернштейн вважає, що при автоматизації рухових дій регулюючі впливи переміщуються з коркових відділів в найближчу підкорку і навіть на рівень стовбурної частини мозку.

Навик слід розглядати як багатокомпонентну систему, куди входять: аферентна, еферентна, вегетативна і центральна частини. В залежності від виду діяльності гімнаста роль окремих компонентів змінюється. Наприклад, при виконанні вільних вправ важливими *є* еферентний і вегетативний компоненти, при виконанні вправ на приладах, акробатичних вправ - еферентний і центральний.

На сьогодні внесені суттєві доповнення в уявлення про просторову обмеженість умовно­рефлекторних зв'язків, які лежать в основі формування рухового стереотипу. Наявність великої кількості виконавчих механізмів, здатних функціонувати окремо один від одного, робить можливим виконання одного і того ж акту різними способами. Виконання одних і тих же вправ у різних гімнастів проходить при різному ступені участі цих механізмів. Подібне спостерігається у одного і того ж гімнаста при повторенні автоматизованих рухів.

Під впливом аферентних подразників постійно змінюються як центральний, так і виконавчий компоненти навику. На думку Н.А.Бернштейна, навіть у зовнішньо стандартних рухах функціональна структура рухових навиків в кожен момент різна. Так, при завчених автоматизованих "колах двома ногами на коні" окремі "кола" не будуть точною копією одні одних.

Форма руху не залишається стандартною. Різниця в характері рухової відповіді пов'язана перш за все з варіативністю участі окремих нервових механізмів в управлінні візуально однаковими рухами.

**Фази формування рухового навику**

Формування рухового навику - багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності, які стали в результаті багаторазового повторення навиками, здійснюється перехід до синтезування цілого ряду навиків вищого порядку. Це проходить через заперечення елементарного уміння навиком, а потім - більш досконалим умінням.

Навик в цій багатоярусній системі довільних рухів є не що інше, як засвоєне уміння вирішувати той або інший вид рухових завдань.

Виділені А.Н. Крестовніковим фази формування рухового навику - об'єднання окремих частин в цілісну дію, позбавлення зайвих рухів і, врешті, удосконалення навику - носять умовний характер.

В принципі, будь-який вид людської діяльності здійснюється через створення цілісної дії, її закріплення і наступне вдосконалення.

Згідно понять Н.А. Бернштейна поява автоматизмів завершує першу фазу формування навику. Для неї характерне встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу, необхідних корекцій і автоматизації їх переключення в низові рівні. Друга фаза характеризується стандартизацією рухового складу, стабілізацією (стійкістю проти дії збиваючих факторів), узгодженістю координаційних елементів навику.

На стадії стабілізації навику зовнішні випадкові подразники не руйнують його. На якість виконання вправ не впливає й ускладнення рухової ситуації. Тільки довготривалі зміни умов середовища або спеціальне руйнування рухової структури (внаслідок зміни попередньо створених уявлень про техніку виконання вправи), можуть суттєво змінити руховий навик або окремі його елементи. Це в деякій мірі відноситься і до виправлення помилок в даному русі. Якщо помилка стала складовою частиною стереотипу, то на виправлення її затрачується багато часу. У деяких випадках (або і в більшості) формування нового рухового навику проходить скоріше, ніж виправлення помилок в ньому.

Численні спеціально організовані П.К. Анохіним експериментальні дослідження для вивчення нейрофізіологічних механізмів, що проявляється в поведінці, дають цікаві дані, якими не можна не скористатись у спортивній практиці.

Будь-яку рухову дію не можна тепер пояснити механізмом умовного рефлексу в його класичному розумінні як відповідну реакцію на подразник, де сам рефлекс закінчується дією.

Цим не закінчується фізіологічний механізм дії, який, насправді, має дуже важливу ланку – зворотну аферентацію, що несе в центральну нервову систему повідомлення про результати виконання заданого.

Процес переробки аферентної інформації є початковою фазою цілісної інтегральної діяльності.

При цьому одні аферентні збудження (обставинна аферентація, мотивація, пам'ять) визначають якість, напрям реакції, інші - забезпечують запуск реакції (пускові подразники).

Аферентний синтез відіграє вирішальну роль в механізмах адекватних (відповідних) рухових реакцій на зміну зовнішньої ситуації.

Механізм, який забезпечує надійність і відповідність рухової реакції по відношенню до програми дії, заключається у співставленні результатів, запрограмованих системою збуджень (акцептор дії).

Акцептор дії - це широко розгалужений аферентний апарат оцінки сигналів про виконану дію.

Якщо система цих сигналів відповідає акцептору дії, тоді він визначає форму рухової відповіді.

Коли результати дії не співпадають з акцептором, то виникає пошук нових рухів, які б відповідали програмі.

Навик є активна форма діяльності, в якій немає місця "грубим" недоцільним рухам. У відповідності з уявленнями Н.А. Бернштейна прогнозування і програмування руху не дає можливості недоцільним рухам запам'ятатись.

При швидкій зміні ситуації або рухового завдання гімнаста проходить зміна стереотипних форм рухів. Ця "творча" діяльність, яка виконується корою великих півкуль, характерна для гімнастів, які володіють великим запасом рухових навичок при різносторонній фізичній підготовці. Усвідомлення нових зв'язків є необхідною умовою формування рухових умінь, тобто рухової діяльності, яка дозволяє раціонально вирішувати завдання, але не отримала рис автоматизму.

Так, завдяки великому арсеналу рухових автоматизмів у гімнаста у зв'язку зі зміною ситуації (зрив з турніка, недокрут сальто і т.п.) виникає зовсім новий, ще не автоматизований рух, відтворити який пізніше майже неможливо.

Відома консервативність навику може стати гальмом у подальшому рості спортивної майстерності. Нові уявлення (нова техніка) про виконання деяких вправ в гімнастиці з великими труднощами засвоюються спортсменами, які виробили навик їх виконання в рамках традиційних уявлень про ці вправи (застаріла техніка виконання великих обертів, колових рухів двома ногами на коні і т.п.).

Вироблення навику - це не заучування постійної формули руху, а лише передумова дальшого удосконалення його координаційних елементів. Стабілізація навику має знаходити свій прояв у здібності вирішувати рухові завдання відповідними до ситуації способами. Така можливість у людини реалізується завдяки тому, що між командами, пусковими імпульсами і рухами, які виконуються, не існує однозначної залежності. Інакше кажучи, пусковий імпульс ще не визначає кінцевої форми руху.

Довільний руховий акт корегується постійно в процесі виконання вправи завдяки циркуляції інформації по замкнутій функціональній системі, яка складає основу управління рухами. Це управління як результат взаємодії ЦНС і зовнішнього середовища робить необхідним "процес зашифровки образу рух}'", тобто створення моделі руху в головному мозку. Удосконалення мозкової моделі руху створює можливість "передбачення" руху за сигналом від пропріорецепторів.

**Перенос навику**

Суттєве значення в навчанні гімнастичних вправ має взаємодія, "перенос", навиків, які сформовані раніше або формуються паралельно.

З фізіологічної точки зору перенос навиків можна пояснити тим, що при створенні нової програми рухів, функціональна система, яка виникає, залучає готові рухові координації і, в залежності від того, наскільки вони відповідають об'єктивно необхідній архітектурі рухової дії, перенос навику може бути позитивним або негативним, повним або частковим.

***Позитивний перенос*** навиків широко використовується в процесі вивчення гімнастичних вправ. З урахуванням закономірностей переносу визначають послідовність вивчення різних гімнастичних вправ таким чином, щоб засвоєння одних створювало сприятливі умови для оволодіння іншими.

При визначенні послідовності навчання з використання взаємозв'язків навиків рухові дії систематизуються по групах на основі подібності структур, а в кожній групі проходить розподіл відповідно до складності вправ. Тоді кожна засвоєна вправа виконує роль підвідної (підготовчої) для наступної. Наприклад, вивчення "підйому двома" або "розгином" (рис. 1).

 



Рис. 1

Ці вправи схожі за структурою, а особливо у ведучих ланках техніки. У деяких випадках доцільно спочатку вивчати не найлегші і найпростіші вправи в структурній групі, а ті з них, які є профілюючими для всіх інших.

***Негативний ефект переносу*** навику найчастіше спостерігається при подібності в підготовчих фазах, але при суттєвій різниці у ведучих ланках техніки гімнастичних вправ.

Наприклад, якщо був сформований стійкий навик виконання "підйому завісом" на гімнастичному турніку, то це може стати суттєвою перепоною для оволодіння "підйому однією"; подібне можливе при одночасному вивченні сальто назад в групуванні і перевороту назад ("фляк"). Щоб уникнути впливу негативного переносу навику бажано так планувати навчальний процес, щоб не було одночасного формування "конкуруючих" навиків, вибравши при тому таку послідовність навчання, коли вплив негативного переносу був би найменшим.

У випадку одностороннього переносу (коли один навик впливає на інший, а зворотного впливу не спостерігається) в першу чергу має формуватися той навик, який піддається негативному впливу зі сторони іншого. Далі, в міру закріплення навику, з'являється можливість переборювати їх негативні впливи один на одного, "зіштовхнувши" їх під час почергового виконання вправ. Це, враховуючи попереднє, сприяє виробленню тонких координацій.

**3. МЕТОДИ І ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ**

Розучування й удосконалення гімнастичних вправ і з'єднань здійснюється при допомозі методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного.

Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії. Його застосовують при вивченні нескладних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучувана дія не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни її основної структури.

В основному цей метод використовується в початковій гімнастиці, коли розучуються прості вправи, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли учень та учитель володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування. В теорії і практиці гімнастики виділились декілька різновидностей цілісного методу.

***1. Власне цілісний метод*** - пряме застосування цілісного руху. При розучуванні вправ цим методом застосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання елементу учень ставить перед собою," визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухового навику). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі вправи тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навику.

Якщо учень навчився, наприклад, задовільно виконувати підйом однією на турніку, засвоюючи його цілісним методом, то удосконалювати цей підйом можна за допомогою прийому вичленування.

Спочатку, при повторенні вправи, учень зверне увагу на "провисання" в суглобах верхнього плечового поясу, що дозволить збільшити відстань між плечовим поясом і турніком і, тим самим, створити сприятливі умови для проходження ноги під , турніком. Коли ця деталь буде засвоєна, він зосередить свої зусилля на тому, щоб нога виконала перемах під турніком як можна раніше - ще в кінці крайової точки маху вперед. Потім учень буде звертати увагу на те, щоб ноги під турніком залишались прямими. На кінець, коли з цим завданням він справиться, то потурбується про те, щоб в момент перемаху ногою під турніком носки ніг були відтягнуті.

Звичайно, всі спроби будуть направлені на те, щоб, по можливості, найкраще виконати підйом однією. Такий прийом вичленування завдань доступний всім, тому що в кожному русі є багато добре відомих деталей.

У практиці роботи зі спортивної гімнастики велику роль відіграє уміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування вправи, їх вибір залежить від особливостей навчання, складності вправи, ступеня підготовленості учня, етапу засвоєння вправи. Характерні такі прийоми:

• Самостійне виконання вправи при наявності гарантованої безпеки (страховка викладачем, партнерами; допоміжні засоби типу лонж, наявність м'якого поролону або поролонових ям і т.п.),

* Виконання вправи з направляючою допомогою - ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи - і протягом усієї вправи.
* Застосування сповільненої проводки - використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи.
* Застосування швидкої направляючої проводки - для уточнення переходу від пасивної роботи до активних само управляючих рухів. Наприклад, "піруетна обкрутка".
* Виконання вправ на тренажері - здійснюється викладачем з попередньою метою за допомогою пристроїв.

 **2. *Метод підвідних вправ*** *-* передбачає застосування структурно споріднених вправ, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючі або базові вправи, як правило, є складовими основної вправи. Наприклад, перекати - це відповідна складова перекидів.

Успіх у розучуванні гімнастичних вправ здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ.

***При цьому слід виходити з наступних положень:***

- Підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних.

- Планувати і вивчати вправи слід з наростаючою трудністю як щодо складності координації дій, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль.

- Підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на даному приладі. Слід використовувати подібні за структурою вправи на інших приладах (пристроях, тренажерах), а також вправи (типу загальнорозвиваючих) без предметів і з предметами.

- Засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

При підборі підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами: "від простого до складного", "від легкого до важкого", "від відомого до невідомого". Треба також враховувати ступінь підготовленості учня до засвоєння елементу. Чим вища кваліфікація гімнаста, тим менше необхідно підвідних вправ і навпаки. У процесі засвоєння підвідних (підготовчих) вправ учні виховують необхідні фізичні якості і оволодівають важливими руховими навичками.

***3. Метод розчленованої вправи*** передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з'єднанням цих частин в цілісну вправу. Цей метод, в основному, використовується при розучуванні складних вправ у всіх видах гімнастичного багатоборства. З його допомогою підвищується доступність вправи для вивчення.

Завдання побудови процесу навчання методом розчленованої вправи полягає у вирішенні питань про кількість вправ, що вивчаються, й їх вибір. Слід дотримуватись наступних правил:

- Розчленування не має принципово змінювати структуру руху.

- При розчленуванні слід охопити всі фази цілісного руху, а в першу чергу - фазу енергоутворюючих дій.

- Для окремого розучування необхідно вибирати тільки ті фази вправи, які можуть ефективно контролюватись учнем, або викладачем, або пристроями; фази руху, які погано піддаються контролю, відокремлювати не слід.

- Ступінь роздрібленості завдань має визначатись в залежності від специфіки вправи і ходу її розучування. Розучувані вправи об'єднуються, якщо: цілісна вправа відносно не складна, учень має хорошу рухову базу, є ефективні прийоми і засоби навчання і в процесі навчання підвищуються функціональні можливості учня.

- Розучувана вправа має мати якомога менше сторонньої інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Залежно від ступеня роздрібленості і педагогічної направленості прийнято виділяти дві різновидності методу розчленованої вправи:

- ***Власне метод розчленування*** - пов'язаний з використанням відносно важливих завдань, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цілісної вправи. Такі завдання носять назву *дозованих* вправ, що несуть в собі комплекси характеристик, які повністю відповідають аналогічним частинам цілісної вправи.

- ***Метод вирішення вузьких рухових завдань*** - підбір вправ цим методом може опиратись на виділення окремих кінематичних і динамічних характеристик руху. Він робить можливим застосування в процесі розучування вправи найрізновидніших завдань, що дозволяє розчленувати складний рух не тільки на фази, але і на окремі характеристики рухів і дій у цих фазах.

Найголовніші завдання, які вирішуються за допомогою таких вузьконаправлених вправ, пов'язані:

- з уточненням уяви про рух і необхідні активні дії;

- з удосконаленням техніки розучуваних рухів;

- з виправленням помилок, які виникають в процесі навчання. Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань

відіграє роль допоміжного методу навчання, який застосовується в залежності від особливостей

процесу розучування.

Позитивний результат при застосуванні методу розчленування в практиці роботи з гімнастики багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів.

Пропонуються такі методичні прийоми розучування розчленуванням:

1. . Засвоєння ключових положень - дає можливість послідовно вирішити завдання цілісної вправи, раціонально використовувати фізичні зусилля.

2. Використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень - для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації в просторі.

3. Застосовування "проводки" у вибраній фазі руху - дає можливість тонко відчути складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу.

Ці прийоми можуть здійснюватись силами викладача і партнера, або за допомогою технічних засобів навчання. Імітація руху - уточнює моменти існуючої програми дій, вносить відповідні поправки.

**Уточнення вихідних і кінцевих положень.**

Крім названих, існують і інші різновидності прийомів методу розчленованої вправи, їх вибір і педагогічна ефективність залежать від кваліфікації викладача і його творчої активності. При вивченні гімнастичних вправ і з'єднань методи цілісної і розчленованої вправи **в** більшості поєднуються між собою, доповнюючись різними методичними прийомами, які для зручності користування об'єднані в групи.

**Пропонуються такі основні групи методичних прийомів навчання:**

***1. Група прийомів використання комбінованих приладів.***

Наприклад, при вивченні вправ на коні використовується така комбінація приладів - бруси паралельні і кінь без ручок розташований під жердинами впоперек. Учень в положенні упору на руках на брусах виконує махи, перемахи, однойменні і різнойменні кола ногами, схрещення. Таке використання комбінованих приладів дає можливість, у відносно полегшених умовах упору, вивчити роботу ніг і тулуба під час виконання одноножних рухів. Рис. 2.



Рис. 2

***2. Група прийомів незначної зміни стандарту приладів.*** Ця група прийомів використовується з метою полегшення або ускладнення умов виконання вправ. Наприклад, при початковому розучуванні підйому махом вперед з упору на руках (або передпліччях) на брусах, пропонується опустити одну сторону жердин і виконувати підйом в сторону нахилу (рис. 3). При удосконаленні підйому, його виконують в сторону підвищення. Прикладом може служити і похила акробатична доріжка, на якій в сторону нахилу виконують перекиди, перевороти тощо.



Рис. З

***3. Група прийомів використання допомоги і фіксації.*** Ця група найбільш поширена в практиці роботи з гімнастики. Використовується у випадках, коли в учня, особливо на перших етапах розучування, не вистачає власних зусиль для успішного виконання вправи. Тоді викладач-тренер допомагає йому супроводом, підтримкою, підштовхуванням. Наприклад, супровід при виконанні викруту вперед на кільцях, підтримка під час виконання підйому розгином. Крім доповнення фізичних зусиль учня, ця група методичних прийомів має велике значення при формуванні навиків у виконанні складних за координацією вправ, в просторовому орієнтуванні, в уточненні тонких м'язових відчуттів і ритму при виконанні окремих дій тощо.

***4. Група прийомів обмеження простору дії.*** Цягрупа має широке застосування при вирішенні власне рухових завдань, виправленні помилок. Наприклад, для того, щоб політ спрямовувався вгору-вперед, місток ставиться за один метр до стіни і стрибок виконується з наступною опорою руками в стіну. Виконання перевороту боком між двома натягнутими шнурками дає можливість виправити помилку, пов'язану з відхиленням в постановці рук або ніг.

***5. Група прийомів застосування обвантаження.***

Основне призначення:

• ***для розвитку фізичних якостей***(сили, витривалості, гнучкості і т.п.). Наприклад, підтягування з додатковою вагою на тілі гімнаста (пояс зі свинцевими пластинами різної ваги, які можна міняти в залежності від стану фізичного розвитку гімнаста); віджимання в стійці на руках, утримання "хреста" на кільцях тощо. Для виховання спеціальної витривалості - виконання вільних вправ в костюмі. Виконання "шпагату" з додатковою вагою на тілі гімнаста розвиває спеціальну гнучкість.

• ***для виправлення помилок та удосконалення техніки виконання вправ.***

Наприклад, виконання колових вправ двома ногами на коні з ручками, коли в районі гомілкових суглобів розміщується відповідний вантаж або ноги взуті в кеди, кросівки, дає можливість збільшити амплітуду колових вправ, завдяки дії відцентрової сили.

***6.*** ***Група прийомів, спрямованих на зниження негативної дії рефлексу самозахисту.***

Відомо, що в природі не існує людей, які би в тій чи іншій мірі не боялись. Страх - це один із факторів, який негативно впливає на хід розучування вправи. Тому з профілактичною ціллю і з метою виховання вольових якостей використовуються методичні прийоми, що приводять до зниження негативної дії рефлексу самозахисту.

Такими прийомами, наприклад, можуть бути: посилене страхування і безпосередня фізична допомога, зміна висоти гімнастичного приладу, використання підвісних або ручних лонж (поясів) для виконання складних акробатичних вправ або зіскоків з приладу; покладений мат на коня при вивченні опорних стрибків, стрибки з двох містків, приземлення на гору поролонових матів або в поролонову яму; виконання вправ на приладах, розміщених в поролоновій ямі тощо.

Група прийомів самоаналізу своїх дій. Велике значення для усвідомленого засвоєння вправ має уміння аналізувати свої дії.

Володіння прийомами самоаналізу своїх рухових дій допомагає визначити місце помилки, рівень відхилень від норм виконання вправи, а це дає можливість в наступному підході зробити відповідні поправки.

Так, наприклад, щоб прослідкувати, чи розводить гімнаст ноги при розмахуванні або під час виконання махового елементу, пропонується стопами ніг утримувати листок паперу або зріз поролону: якщо в процесі виконання вправи він розводить ноги, то листок або поролон випаде для того, щоб дізнатись, чи паралельно ставляться руки під час виконання перевороту вперед при виконанні опорного стрибка, або в акробатиці, можна протерти долоні рук магнезією, а сліди, залишені на тілі коня або на килимі, дадуть відповідь на питання.

**7. Група орієнтирів.** Ця група методичних прийомів має широке застосування як в процесі розучування вправ, так і при їх удосконаленні.

Гімнаст в процесі практичного виконання вправ повинен добре орієнтуватись в просторі і в часі. Для успішного розучування й удосконалення гімнастичних вправ широко використовуються зорові орієнтири.

Наприклад, лінія на акробатичній доріжці, стрічка, підвішений м'яч, вікно, стеля, лампочка, гімнаст-партнер тощо. При цьому розрізняють орієнтири-стимули: щось дістати, до чогось доторкнутись і т.п. У практиці роботи з гімнастами часто користуються звуковими орієнтирами, які допомагають учневі вчасно виконати рухову дію, пов'язану з активною роботою м'язів. Наприклад, подача звукового сигналу для вчасного виконання розгину, активного поштовху руками, ривкових рухів тощо. Звуковий супровід допомагає в оволодінні ритмом виконання вправи. Наприклад, "і...оп", "раз і...два" і т.п.

**Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ**

Вибір найбільш раціональних методів і методичних прийомів при розучуванні конкретних гімнастичних елементів відіграє велику роль, але не слід забувати і про умови, які забезпечують успішне навчання.

У процесі технічної підготовки гімнастів враховувати наступні умови навчання:

***Перша умова*** *-* полягає в точній оцінці ступеня готовності учня до засвоєння вправи. Оцінка його потенційних можливостей проводиться за наступними параметрами:

* рухова підготовка - тут враховуються типові труднощі при розучуванні вправи, наявність **в** арсеналі рухового досвіду подібних вправ з новим рухом, об'єм і характер засвоєних рухів;
* фізична підготовка - передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами;

• розвиток психічних якостей - цей фактор має на увазі сміливість учня, його рішучість, реакцію на довгу нервову напругу й інші особисті якості.

***Друга умова***- передбачає засвоєння програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей. Вона складається в формі алгоритму, лінійної і розгалуженої програми, а її ефективність зростає в міру ускладнення техніки гімнастичної вправи.

***Третя умова*** - полягає в умілому управлінні процесом засвоєння вправи, яке проводить викладач-тренер на основі аналізу дій учня і вибору корегуючи команд і контрольних завдань.

***Четверта умова*** *-* передбачає наявність відповідних приміщень та засобів навчання, це спортивні зали, які мають необхідні основні і допоміжні прилади, а також наявність методичних засобів навчання (малюнки, схеми, кінограми, моделі тіла гімнаста, кіно і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).