

## СУДДІВСТВО ЗМАГАНЬ ІЗ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ У ШКОЛІ

Старші викладачі **А.І. Сєдих, Ю.В. Кринін**

Харківський державний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди

Засобом залучення учнів до регулярних занять фізичною культурою й спортом є проведення масових шкільних змагань із спортивної гімнастики.

Як відомо, шкільні гімнастичні змагання мають свої особливості, а саме:

а) масові шкільні змагання із спортивної гімнастики, як правило, проводяться не за класифікаційною, а за навчальною програмою, тобто учні виконують не вправи III або II юнацьких розрядів, а виконують навчальні комбінації, які вони вивчали на шкільних уроках з гімнастики. Масові шкільні змагання проводяться за скороченою програмою, а це означає, що школярі на змаганнях виконують вправи не на всіх видах гімнастичного багатоборства, особливо це стосується хлопців, які не виступають на кільцях і на коні, бо ці види не вивчаються у школі, як дуже складні і травмонебезпечні, а у дівчат найчастіше не виконуються вправи на різновисоких брусах;

б) ще однією особливістю є те, що вільні вправи на масових шкільних змаганнях замінюються на акробатичні вправи, яким школярі відносно швидко навчаються і для виконання яких необхідно менше місця, ніж для виконання вільних вправ;

в) ще хотілося б нагадати, що часто шкільні змагання проводяться у декілька потоків одночасно. Якщо дозволяють розміри спортивного залу, то в ньому одночасно слід установити прилади для хлопчиків і для дівчат, і на змаганнях будуть одночасно виступати потік хлопчиків і потік дівчат.

Суддівство у спортивній гімнастиці — складний процес.

За лічені хвилини суддя повинен визначити зміст виконаної комбінації, відповідність змагальній програмі виконаної учнем вправи, технічний рівень виконання, визначити помилки, які допустив спортсмен, і величину збавки.

Якщо в інших видах спорту надійним помічником на змаганнях є вимірювальні прилади (секундомір, рулетка і таке інше), то у гімнастиці подібні прилади відіграють другорядну роль, а вирішальним у встановленні оцінки спортсмену є розуміння суддею техніки вправ, його об'єктивність, принципівість.

Масові шкільні змагання у спортивній гімнастиці слід проводити за спрощеними правилами. Вони дозволяють суддям не враховувати дрібні помилки учасників змагань і зменшувати вартість збавки.

Оцінюючи виконану учнями комбінацію на змаганнях, суддя звертає увагу на такі дві частини комбінації:

**перша частина** — зміст виконаної комбінації визначається порівнянням виконаної вправи із записом цієї вправи. Цей запис обов'язково повинен бути у суддів. У записі змагальних комбінацій обов'язково кожен елемент оцінюється у гімнастичних балах, наприклад: підйом махом уперед з упору — 3,0 бали, стійка силою на плечах — 3,5 бали... Сума балів усіх елементів змагальної комбінації повинна складати 10,0 балів. Якщо гімнаст на змаганнях не виконує якийсь елемент, суддя повинен відрахувати бали цього елемента з 10;

**друга частина** — техніка виконання гімнастичних вправ — визначається порівнянням техніки конкретного спортсмена з 2-ю ідеальною технікою. Відхилення від ідеальної техніки — це помилки.

У багатьох видах спорту техніка виконання вправи під час оцінювання результату виступу спортсмена не враховується. Наприклад, у легкій атлетиці при стрибках у довжину з розбігу суддю цікавлять не технічні погрішності, допущені спортсменом під час стрибка, результат — довжина стрибка. У спортивній гімнастиці ж при оцінці змагальної комбінації судді особливу увагу надають технічним недолікам, які допустив спортсмен при виступі. Тому суддя мусить добре знати сучасну техніку гімнастичних вправ.

### Оцінка вправ у гімнастиці

Комбінації, які виконуються учнями на змаганнях, оцінюються із 10,0 балів. Максимальний бал — 10,0 ставиться за відмінне виконання усіх елементів комбінації, із великою амплітудою рухів, чітко, легко, красиво, впевнено. Якщо спортсмен усе ж таки допускає помилки, що завжди буває з кожним гімнастом, то бали, зняті за допущені помилки, відраховуються з максимальної оцінки — 10,0 балів.

### Класифікація помилок

Помилки, які гімнаст допускає при виконанні змагальних вправ, підрозділяються на дві групи:

**I група** — *загальні помилки* — в цю групу входять помилки, притаманні всім видам гімнастичного багатоборства, а саме:

— не передбачені вправою згинання рук, ніг, тіла, розведення ніг, не випрямлені носки ніг, невірне положення голови;

— недостатня амплітуда рухів — це виконання елементів не досить високо, не в повну силу, недостатній мах ногами тощо;

— порушення рівноваги — ця помилка зустрічається у двох варіантах:

а) порушення рівноваги у зіскоках із приладів, опорних стрибках, акробатичних стрибках;

б) порушення рівноваги при виконанні вправ на колоді і вільних вправах — стрибки з поворотами, утримання стійки, рівноваги і таке інше;

— застосування сили у махових елементах — махові елементи виконуються вільно, легко, використовуючи інерцію руху тіла;

— помилки у силових елементах — це виконання махових елементів, які тільки гальмують швидкість руху, порушують техніку; це не досить рівномірне виконання елемента силою, використання маху;

— недостатня зупинка у статичних положеннях — усі статичні положення виконуються із затримкою. Якщо у запасі вказано «тримати» — це означає, що елемент повинен гімнастом «фіксуватися» 3 сек, якщо ж вказано «означити», то елемент тримається тільки 1—2 сек;

— непередбачені зупинки — комбінація на змаганнях повинна виконуватися без зупинок. Дозволяється гімнасту робити зупинку тільки для витримки статичного положення. Іноді гімнаст не спроможний з'єднати елементи у цільну вправу і робить непередбачену зупинку. Йому надається 30 сек, щоб продовжити виконання вправи (замінити розірвану «накладку» або намазати руки магнезією). Безумовно, що це дуже серйозна помилка спортсмена;

— торкання приладу, підлоги — при виконанні вправ на коні, рівновазі, опорних стрибках, а також під час перемаху ногою через жердину брусів або перекладину гімнаст іноді торкається приладу або підлоги, що не дозволено й фіксується як помилка;

— невиконання елементів — елемент вважається невиконаним у випадках пропуску, заміни іншим елементом, виконання елемента з великим викривленням, коли не зрозуміло, який же елемент виконав спортсмен;

— додання елементів — у кожному випадку за додання одного або декількох елементів підряд в одному місці гімнастичної комбінації знімається 0,5 бала. Повторення виконаного елемента розглядається як додання елемента. Якщо додання елемента пов'язано з падінням або з отриманням допомоги, то в цих випадках зниження бала не відбувається. Виконання усієї комбінації в іншу сторону також не буде помилкою. Збавки (знижки) за помилки у доданих елементах відбуваються на загальних підставах;

— надання й допомога при виконанні вправи. Якщо учасник падає з приладу, а потім продовжує виконувати вправу, то проводиться збавка (знижка) 0,5 бала. Перерва у вправі при цьому не повинна бути більшою ніж 30 сек. Якщо перерва була більшою ніж 30 сек, то частина вправи, яка виконана після перерви, не оцінюється. За надання допомоги також зменшується оцінка на 0,5 бала. Елемент, при виконанні якого була надана допомога, вважається невиконаним;

— непередбачені недостатні або надмірні — багато елементів у гімнастиці виконуються з поворотами на 90°, 180° або 360° і більше. Найбільш поширені елементи — це акробатичні й опорні стрибки, або зіскоки із приладів. Помилка учасника у тому, що він, як висловлюються гімнасти, «недокручує» або «перекручує» елемент;

— помилка при підході й відході учасника від приладу. Після виклику учасника старшим суддею, він повинен чітким кроком підійти до приладу, прийняти основну стійку і потім підняти праву руку уверх, що означає готовність учасника виконувати вправу на оцінку і він прохає суддівську бригаду дозволити це зробити. Таким же має бути і відхід гімнаста від приладу, рука у цьому випадку не піднімається уверх.

**II група спеціальні помилки** — це помилки, які бувають тільки на одному приладі, наприклад, на вільних вправах або на стрибку і таке інше. На вільних вправах спеціальними помилками бувають — вихід учасника за межі килима, прострочення часу виконання вправи, неузгодженість виконання вправи з музичним супроводом і таке інше.

Загальні й спеціальні помилки по величині знижки підрозділяються на чотири види:

а) дрібна помилка — це ледь помітні, невеличкі, несуттєві помилки по відхиленню від ідеального виконання. Збавка — 0,1 бала;

б) середня помилка — значне відхилення. Збавка 0,3 бала;

в) груба помилка — грубе відхилення від безпомилкового виконання. Збавка 0,5 бала;

г) невиконання елемента — це найгрубіша помилка. За невиконання елемента робиться знижка вартості елемента.

### Спроби

У всіх видах гімнастичного багатоборства учаснику надається тільки одна спроба для виконання вправи на оцінку.

Винятком є опорний стрибок, на якому тільки дівчатам надається дві спроби. Якщо один стрибок у програмі змагань, наприклад, стрибок зігнувши ноги, то з двох спроб краща оцінка зараховується у загальний підсумок учаснику. А якщо за програмою змагань учасниця повинна виконати два різних стрибки (ноги нарізно і зігнувши ноги), то у цьому випадку остаточною оцінкою є середнє арифметичне між двома оцінками за кожний стрибок.

Це положення при виконанні двох різних стрибків стосується і хлопчиків.

### Визначення (введення) оцінки

Кожний суддя самостійно визначає оцінку за виконану учасником змагань вправу. З двох оцінок (у масових шкільних змаганнях у суддівську бригаду входять два судді) старший суддя визначає середню, яка і буде оцінкою за виконання вправи. Для цього оцінки підсумовуються і діляться пополам.

Середня оцінка визначається тільки при допустимому розходженні. Якщо середня оцінка складає нижче 8,0 бала, то дозволяється розходження до 1,0 бала, при середній оцінці від 8,0 до 9,0 дозволяється розходження 0,5 бала. А якщо середня оцінка 9,0 і вище, то дозволяється розходження 0,1 — 0,2 бала.

Якщо розходження перебільшує вказану норму, то старший суддя повинен обговорити з другим суддею оцінку і досягти єдиної точки зору на допущені помилки, після того виводять остаточну оцінку. У разі недовомовленості суддів старший суддя звертається до головного судді, і той остаточно приймає рішення.

### Суддівська колегія змагань

До складу суддівської колегії входять: головний суддя, старші судді, суддя-секретар і лікар.

Головний суддя призначається директором школи. Він керує підготовкою й проведенням

змагань, вирішує конфліктні питання. Він повинен мати суддівську категорію.

Суддівські бригади на кожному виді гімнастичного багатоборства складаються з двох суддів, один із яких є старшим. Старший суддя викликає учасників для виконання вправ на оцінку, оголошує оцінку учаснику, веде протокол, слідкує за дисципліною у команді, яка знаходиться у даний момент на цьому виді.

Секретар веде підрахунок результатів змагань.

Лікар, у випадку травмування, якщо необхідно, надає першу медичну допомогу учаснику.

Приведені **правила судівства** у окремих пунктах відрізняються від затверджених офіційних **правил** змагань в сторону спрощення й полегшення вимог до виконання змагальних вправ. Це обумовлено не необхідністю залучити до участі у змаганнях більшу кількість школярів, а зробити змагання більш доступними для новачків-гімнастів і суддів.

### Література

1. Митина Н.Ф., Ипполитов Ю.А. Соревнуются юные гимнасты // Физическая культура в школе. — 1982. — № 10. — С. 42—45.
2. Андреев В. Г., Ипполитов Ю.А. Семинар судей для спортивной гимнастики // Физическая культура в школе. — 1965. — № 8. — С. 34—36.
3. Калогмонос В.И., Ипполитов Ю.А. По простейшим правилам // Физическая культура в школе. — 1974. — № 7. — С. 44—48.

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО І ТРУДОВОГО ВИХОВАННЯ В ПЕДАГОГІЧНІЙ СИСТЕМІ А.С. МАКАРЕНКА І СУЧАСНІСТЬ

**О.І. Чорний**

*Харківський державний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди*

Сучасні зміни в економічному розвитку України підвищують вимоги до фізичної та трудової підготовки молоді.

Вдосконалити фізичне і трудове виховання школярів допомагає досвід видатного педагога Макаренка.

У колонії імені О.М. Горького і комуні імені Ф.Е. Дзержинського А.С. Макаренко зумів організувати фізичне і трудове виховання так, що його вихованці «мали вигляд металевий, а з місця на місце вони не перебігали, а перелітали», могли здивувати кожного спостерігача, а також куряжан своєю прекрасною мускулатурою та стрункістю. А зараховані в колонію «новенькі» з часом пере-

конувалися, що і вони «будуть, як пружина, а не як гумова шина» [1, с. 562].

Горьківці та дзержинці завдяки активній участі в праці та заняттях фізичними вправами мали, як любив говорити А.С. Макаренко, «мускули залізних рук», «броньовані коробки грудей», «монументально установлені стегна», були фізично розвинутими та загартованими. За допомогою ігор, походів, купання, плавання, катання на лижах та інших засобах фізичного виховання А.С. Макаренко розвивав у дітей необхідні для праці якості: витривалість, спритність, працездатність, позитивне ставлення до м'язових зусиль, уміння виконувати в різних умовах завдання. Все це зу-