

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИ-
ТЕТ імені Т.Г.ШЕВЧЕНКА
КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ

М.М.ЖЕЛІЗНИЙ

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ ДІТЕЙ
У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Методична розробка

Для вчителів фізичного виховання,
студентів фізкультурних вузів і факультетів
фізичного виховання

Чернігів
2001

ББК Ч516р10+510.4
Ж51
УДК 796.41 (07)

Рецензенти: кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання Чернігівського державного інституту економіки і управління
ЧАЛИЙ О.С.;
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Чернігівського державного технологічного університету ГОРОБЕЙ М.П.

Желізний М.М.

Ж51

Методика навчання гімнастичним вправам дітей у загальноосвітній школі: Методична розробка. — Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2001. — 76 с.

У методичній розробці розглянута технологія навчання гімнастичним вправам дітей I – XI класів загальноосвітньої школи відповідно програми з фізичного виховання. Рекомендується для практичної роботи вчителям фізичного виховання і студентам інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання.

**ББК Ч516р10+510.4
УДК 796.41 (07)**

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка.

© Желізний М.М., 2001

Зміст

Пояснювальна записка	6
1. Методичні основи навчання гімнастичним вправам	7
1.1. Створення попереднього уявлення про рух	7
1.2. Методи навчання гімнастичним вправам	8
2. Організація учнів при виконанні гімнастичних вправ	11
3. Технічні і методичні основи навчання гімнастичних вправ учнів I-XI класів	15
3.1. Практичний матеріал для учнів I класу	15
3.1.1. Акробатика	15
Перекати вбік	17
3.2. Практичний матеріал для учнів II-х класів	17
3.2.1. Акробатика	18
Перекид вперед	18
Перекид назад	19
“Міст” з положення лежачи	20
3.2.2. Опорний стрибок	21
Розбіг	21
Наскок на місток	21
Наскок в упор стоячи на коліна і зіскок вперед	23
Стрибок в упор присівши і зіскок прогнувшись	23
3.2.3. Виси та упори	24
3.2.4. Колода	24
Розходження на колоді	24
Зіскок прогнувшись (з колоди)	25
3.3. Практичний матеріал для учнів III-х класів	25
3.3.1. Акробатика.	26
“Міст” з положення лежачи і поворот в упор на одному коліні	26
Напівшпагат	27
Лотос	27
3.3.2. Перекладина.	27
Підйом переворотом в упор махом однією й поштовхом іншою	27
Махом назад зіскок прогнувшись (низька перекладина)	28
Види хватів	29
Розмахування в висі	29
Розмахування вперед-назад	31
3.3.3. Опорні стрибки.	31
Опорний стрибок через козла в поперек ноги нарізно (h=80-90см)	31

3.3.4. Колода.	32
Зіскок прогнувшись з упору стоячи на коліні	32
3.4. Практичний матеріал для учнів IV-х класів	33
3.4.1. Акробатика.	33
“Міст” із положення стоячи	33
Стійка на лопатках	34
Стійка на голові і руках	35
“Шпагат “	37
3.4.2. Лазіння та перелізання.	38
Лазіння	38
Лазіння по гімнастичній лаві	38
Лазіння по гімнастичній стінці	38
Лазіння по канату чи жердині	39
Лазіння в два прийоми	39
Лазіння в три прийоми	39
Лазіння по канату з зупинками (“зав’язування”)	40
Перелізання	41
3.4.3.Перекладина.	43
Із упору, махом назад зіскок з поворотом на 90°	43
Виси завісом	43
3.4.4.Опорний стрибок.	44
Опорний стрибок зігнувши ноги	44
Стрибок боком з поворотом на 90°	45
3.5. Практичний матеріал для учнів V-х класів	47
3.6. Практичний матеріал для учнів VI-х класів.	47
3.5.1. Акробатика.	48
Довгий перекид уперед	48
Стійка на руках махом однією і поштовхом іншою	48
Перекид назад в упор стоячи ноги нарізно	50
Перекид назад в напівшпагат	51
3.5.2. Перекладина.	51
Підйом завісом у сід верхом	51
З упору ноги нарізно правою (лівою), спад назад і підйом правою (лівою)	52
Оберт уперед правою	53
3.7. Практичний матеріал для учнів VII-х класів	54
3.7.1. Опорний стрибок.	54
Стрибок ноги нарізно через коня в довжину	54
3.8. Практичний матеріал для учнів VIII-х класів	56
3.9. Практичний матеріал для учнів IX-х класів	57
3.8.1. Акробатика.	57
Переворот убік	57
3.8.2. Перекладина.	59
Підйом переворотом в упор з вису	59

3.10. Практичний матеріал для учнів X-х класів.	60
3.11. Практичний матеріал для учнів XI-х класів.	61
3.10.1. Акробатика.	61
Із стійки на руках перекид вперед	61
3.10.2. Бруси	62
Розмахування в упорі на передпліччях	62
Розмахування в упорі	63
Розмахування в упорі на руках	63
Із упору на руках, підйом махом уперед в сід ноги нарізно	64
Із упору сидячи ззаду, перекид уперед	65
Зіскок махом назад	65
3.10.3. Перекладина.	66
Із вису підйом силою	66
Література	68

Пояснювальна записка

Всебічний розвиток розумових і фізичних здібностей дітей шкільного віку здійснюється на основі загальноосвітньої підготовки, політехнічного навчання і фізичного виховання.

Для успішного вирішення завдань фізичного виховання на протязі всього періоду навчання в школі необхідно використовувати цілий комплекс засобів фізичного виховання. Основне місце серед яких займає гімнастика.

Гімнастика – це визначена, історично складена сукупність специфічних засобів і методів фізичного виховання.

Велика кількість фізичних вправ і методів та їх використання, складають зміст гімнастики, що дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму в залежності від усіх можливостей людини. Тому гімнастика являється одним з найбільш впливових засобів гармонійного фізичного розвитку учнів. Великий діапазон використання засобів і методів гімнастики робить її доступною для людей різного віку, статі і фізичної підготовленості.

Завдяки специфіці засобів і методів, гімнастика здійснює суттєвий педагогічний вплив на учнів. Чітка організація занять, суворі вимоги до якості виконання вправ, формування уявлення про гімнастичний стиль виконання рухів, про красу людського тіла, потяг до фізичного самоудосконалення допомагають вихованню важливих морально-вольових якостей.

Гімнастичні вправи – складова частина програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів) і ця методична розробка складена відповідно її змісту.

Методична розробка більш детально розкриває програмний матеріал з розділу гімнастика. Структурно, вона включає в себе пояснювальну записку, методичні основи навчання гімнастичних вправ, способи організації учнів на уроці і практичний матеріал гімнастичних вправ 1-11 класів.

В практичному матеріалі розглядається техніка виконання і методика навчання гімнастичним вправам, страхування і допомога при їх виконанні, і види помилок, які можуть припускатись.

Дана розробка призначається в допомогу вчителям фізичного виховання, студентам інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання.

1. Методичні основи навчання гімнастичним вправам

Навчання гімнастичним вправам – це педагогічний процес оволодіння складними руховими діями.

Основними періодами навчання гімнастичним вправам є створення попереднього уявлення про рух і практичне розучування її.

Щоб процес оволодіння рухами був ефективним, вчитель повинен володіти не тільки всім арсеналом сучасних засобів навчання, але і правильно, з обліком конкретних умов, використовувати їх.

1.1. Створення попереднього уявлення про рух

Цей перший етап засвоєння вправи, складається з ознайомлення з нею.

В створенні уявлення про рух можливо умовно виділити три етапи.

1-й етап – осмислення вправи. На цьому етапі іде ознайомлення з вправою – розуміння її суті і можливе її осмислення. Основними методами створення попереднього уявлення про рух на цьому етапі являються:

1. *Пояснення вправи.* Вправа називається і описується по аналогії з подібними рухами. Вчитель повинен при цьому поєднувати пояснення вправи з поясненням закономірностей, котрі знаходяться в основі його виконання.

2. *Показ вправ.* З допомогою показу можуть вирішуватись різні завдання. Використовується показ еталонних виконань цілісної вправи, індивідуальних варіантів техніки, характерних частин рухів, типових помилок і т.д.. “Живий” показ може здійснюватись як вчителем, так і демонстратором (гарно підготовленим учнем). При цьому не завжди вимагається ідеальна демонстрація вправи; в кінцевому підсумку важлива вірна інтерпретація побаченого виконання і висновки, які необхідні для оволодіння руховою дією.

Важливу роль грають також інші форми показу: демонстрація готових малюнків, кінограм, схем, розбір рухів у дошки, кіно і відеозаписи.

3. *Самостійне теоретичне вивчення рухів* може бути тільки при наявності повноцінних методичних матеріалів.

2-й етап – створення ідеомоторних уявлень про вправу. Його можливо відокремити від попереднього лише умовно. Як тільки учень починає розуміти суті нової вправи і сенс стоячого завдання, виникають і визначені ідеомоторні уявлення. Відновлюючи рух в уявленні і невільно супроводжуючи цей процес “початковими” м’язовими імпульсами, учень “відпрацьовує” всі основні дії в повній координації, часовому і ритмічному зв’язку.

3-й етап – практичне ознайомлення з рухом. На цьому етапі учень використовує всі придбані теоретичні знання на практиці.

1.2. Методи навчання гімнастичним вправам

Розрізняють два методи навчання гімнастичним вправам: *метод навчання в цілому і метод навчання по частинам*. Вони використовуються в залежності від умов, статі, віку, підготовленості учнів, а також від технічної складності вправи, що вивчається.

Метод навчання в цілому передбачає виконання руху, що вивчається, не змінюючи його структури. Його використовують при навчанні доступним, нескладним вправам, причому не тільки на початковому, але і на завершальному етапі навчання. При цілісному повторенні вправи конкретизується її техніка (варіант вибіркового вичленення), увага учнів привертається до слабо засвоєних деталей. Наприклад при перекиді стрибком увага учнів привертається до поштовху ногами чи до правильного положення тіла в польоті, чи групуванні.

Існує декілька різновидів цілісних методів:

- *Особисто цілісний метод* передбачає виконання самої вправи в цілому.
- *Метод підвідних вправ*, який ґрунтується в якості навчання цілісній вправі, структурно схожими вправами, більш доступними в засвоєнні. В залежності від підбору підвідних вправ перехід від них до цільової вправи може мати швидкий чи відносно поступовий характер. В останньому випадку учень плавно перебудовує навички, не закріплюючи їх, завдяки чому підводячи вправи, міняючи свої характеристики, перетворюються в цільову вправу. Такий тип підвідних вправ можливо виділити, як метод “*послідовного наближення до цільової навички*”.

Прийоми цілісного розучування достатньо різнобічні. І їх вибір і використання залежать від особливостей навчання: важкості виконання вправи, ступеня підготовленості учня, етапу засвоєння вправи.

Найбільш характерні слідуєчи прийоми:

1. *Самостійне виконання вправи при наявності гарантованої безпеки.* Використовується страхування вчителем, допоміжними засобами типа лонж, ям з паралоном.
2. *Виконання вправи з направляючою допомогою.* (напівактивний спосіб виконання вправи).
3. *Використання повільної проводки.*
4. *Використання швидко направляючої проводки.*
5. *Виконання вправ на тренажерах.*

Методи навчання розділенням вправ по частинам використовуються при навчанні складним вправам для більш доступного їх розуміння.

Побудова навчання цим методом передбачає використання таких правил:

1. Розділення не повинно викликати принципової зміни структури руху.
2. При розділенні вправи на частини повинні бути обхвачені всі фази цільової вправи і в першу чергу фаза енергозабезпечуючих дій.
3. Для окремого вивчення повинні братись ті фази вправи, котрі можуть ефективно контролюватись учнем або вчителем. Фази, котрі погано контролюються виділяти не треба.
4. Ступінь дроблення завдань повинна визначатись в залежності від специфіки вправ і ходу навчання.

Навчальні вправи збільшуються, якщо:

- *Цільова вправа відносно не складна.*
 - *Учень має гарну рухову базу.*
 - *Маються ефективні прийоми й засоби навчання.*
 - *По ходу навчання виявляються збільшені можливості учня.*
5. Навчальні вправи повинні мати якомога менше зайвої рухової інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Прийнято виділяти два основні різновиди цього методу:

- 1) *Особисто метод розділення по частинам* пов'язаний з використанням відносно великих завдань, кожна з яких охоплює одну чи декілька фаз цільової вправи. Такі вправи носять назви *дозованих вправ* схожих з основними рухами основної вправи.
- 2) *Метод вирішення вузьких рухових завдань* являється логічним розвитком особисто метода розділення по частинам. Підбір навчальних вправ для цього метода може спиратись на відокремлення окремих кінематичних і динамічних характеристик руху. Можливе використання самих різних і багаточисельних завдань, які дозволяють розділяти складний рух не тільки на фази, але і окремі характеристики рухів і дій в середині цих фаз.

Основні завдання, які вирішуються з допомогою таких вузько-направлених вправ, пов'язані:

- *З уточненням уявлень про рух і необхідних активних діях.*
- *З удосконаленням техніки вправ, що вивчаються.*
- *З виправленням помилок, виникаючих в процесі навчання.*

Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань відіграє роль допоміжного метода навчання, що використовується в залежності від особливостей хода навчання.

Прийоми вивчення розділенням базуються поперед всього на використанні самих різних способів фізичної допомоги учню. Допомога не використовується лише в тих випадках, коли при розділенні цільової вправи створюються доступні дозовані вправи, призначені для самостійного вивчення.

Основні прийоми роботи при навчанні розділенням по частинам:

1. *Засвоєння ключових положень.*
2. *Тимчасова фіксація положення.*
3. *“Проводка” в вибраній фазі руху.*

Три приведених прийоми можуть здійснюватись, як силами вчителя і партнерів, так і з допомогою допоміжних засобів.

4. *Імітація руху.*
5. *Зміна вихідних і кінцевих умов руху.*

Крім названих, існує багато інших різновидів прийомів розділення вправ. Їх вибір і педагогічна ефективність залежить від підготовленості вчителя і його творчої активності.

Розглянуті вище методи навчання, які використовуються в практиці гімнастики, тісно пов'язані один з одним. Часто виявляється не можливим прокласти між ними чітку межу.

Методична єдність цілісних методів і методів розділення по частинам підкреслюється тим, що при будь якому навчанні мають місце використання як одного, так і другого. При цілісному розучуванні вправ учень і вчитель постійно звертаються до відпрацювання дрібних деталей руху, виправляють там окремі помилки і тим самим заходять в область методу розділення по частинам. Що торкається навчання методом розділенням по частинам, то воно завжди іде шляхом послідовного збільшення навчальних завдань і завершується цілісним виконанням цільової вправи.

При навчанні, закріпленні і удосконаленні використовуються: доповнюючі зорові і звукові орієнтири, фізична допомога, та зміна умов навчання.

Використання додаткових зорових і звукових орієнтирів допомагає формуванню правильного рухового уявлення про просторові та часові параметри руху, що вивчається.

До зорових орієнтирів відносять позначки крейдою, м'яч (прапорць), планка чи мотузка і т.д.. завдання учня не торкнутися орієнтира якоюсь частиною тіла, обігнати чи подолати його, або навпаки торкнутись.

Звуковими орієнтирами можна вважати сигнали голосом, музичними інструментами і т. д.. Звукові сигнали допомагають визначати моменти своєчасного прикладання основних м'язових зусиль, засвоювати ритм і темп рухів, як всім тілом, так і окремими його частинами.

Фізична допомога.

Виділяють слідуючи її різновиди: фіксацію окремих положень, про- водку по руху, підтримку і підтовхування. Фізична допомога направлена на створення чи конкретизація рухового уявлення про технічну структуру руху, що вивчається.

Використовуючи фізичну допомогу, треба пам'ятати, що при зловживанні нею учні дуже швидко звикають до неї, в результаті чого знижується активність, притупляються відчуття і віра в свої сили.

Але важливо мати на увазі, що хлопці передчасно відмовляються від допомоги, що може призвести до зриву зі снаряду і травматизму. Дівчата довго не можуть відмовитись від допомоги, що призводить до звикання. Дуже важливо вчасно відмовитись від допомоги і перейти до простого страхування учня.

Зміни умов навчання, як методичний прийом використовується лише при удосконаленні техніки елементів. Розуміє зміну вихідного і кінцевого положення, виконання вправи, що вивчається в з'єднаннях з другими елементами, з додатковими рухами, зміною висоти снаряду відстані між містком і снарядом і т. п.. Це дозволяє підвищити у учнів цікавість до вправи, що вивчається.

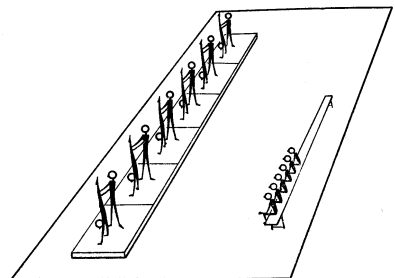
Виконуючи вправу в змінених умовах, учні отримують додаткову інформацію про технічну основу та деталі вправи, що виконується. Вправа виконується чіткіше, з більш широкою амплітудою.

2. Організація учнів при виконанні гімнастичних вправ

Виділяють декілька широко розповсюджених в шкільній практиці способів організації учнів:

1. *Фронтальний.*
2. *Груповий.*
3. *Коловий.*
4. *Потоковий.*
5. *Індивідуальний.*

Для фронтального способу характерне засвоєння вправ усіма учнями одночасно. Використовується він при виконанні стройових, загальнорозвиваючих, танцювальних, нескладних акробатичних і інших вправ.



Мал. 1 Виконання вправ позмінним способом.

Його різновиди: фронтально-груповий чи позмінний спосіб. Учні діляться на 2-3 зміни (підгрупи). Кожна з них виконує вправу по чергово. При дуже великій кількості змін ефективність педагогічного процесу знижується, так як учні, вільні від знятть, відволікаються. Має сенс поручити їм страхування і допомогу, а також виправляти помилки, які допускають їх товариші.

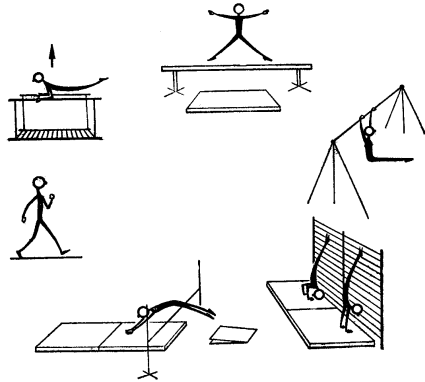
Використання позмінного способу потрібне при виконанні декількох загальнорозвиваючих вправ, танцювальних, акробатичних і декотрих інших.

При позмінному способі учні першої зміни, наприклад, виконують стійку на руках, а учні другої зміни страхують і допомагають їм. Учні третьої зміни помічають помилки, допущені учнями першої і другої зміни (мал. 1).

При *груповому способі*, як і при позмінному, учнів розділяють на декілька змін, кожна із них виконує своє завдання в указаному місті і на визначеному снаряді (з інвентарем). Потім групи міняються місцями занять. Вчитель, керуючи класом, знаходиться у снаряда, на котрому вирішуються основні задачі, на інших снарядах, із найбільш підготовлених і активних учнів, виділяють старших (груповодів), котрі повторюють учням раніше пройдений матеріал. Звичайно учнів поділяють на 3-6 груп (хлопці і дівчата окремо) по 6-10 чоловік в кожній.

В цьому способі учні часто можуть виконувати завдання направлені на удосконалення чи повторення вправ, які вже знайомі учням або дуже прості в виконанні і які не потребують спеціального страхування. Наприклад разом з вправами на брусах і перекладині, виконувати нескладні акробатичні вправи, вправи в лазінні, перелізанні, загальнорозвиваючі вправи, які спрямовані на розвиток рухових якостей.

При *коловому способі* організації занять після виконання вправ на першому снаряді, учні по чергово переходять до виконання на іншому снаряді. На першому снаряді учні проходять новий навчальний матеріал під керівництвом вчителя, а на інших – самостійно повторюють раніше засвоєні вправи, в тому числі підвідні (підготовчі, імітаційні, та інші).



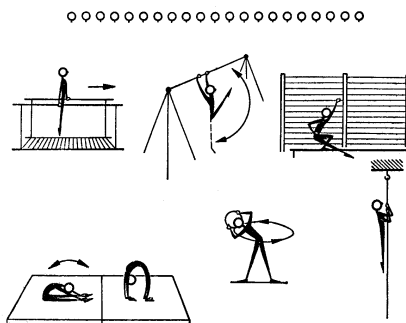
Мал. 2. Коловий спосіб проведення фізичних вправ.

Вправи, котрі входять в колове тренування, повинні бути в міру важкими для учнів але доступними і не потребує спеціальної страховки і допомоги. Час виконання вправ на снарядах повинен бути приблизно однаковим. Щоб не було черг біля снарядів з низькою пропускну здібністю, треба передбачити один-два снаряди масового користування. З цією метою підбираються легкі вправи багатократного самостійного використання (стройові і загальнорозвиваючі, направлені на розвиток рухових якостей, акробатичні, на рівновагу і інші) (мал. 2).

Цей спосіб також широко використовується для розвитку рухових якостей (мал. 3.).

При виконанні вправ коловим способом можливий і інший варіант. Поділити учнів на дві-три підгрупи, по сигналу вчителя учні першої групи по два-три чоловіка розбігаються до вказаних місць і виконують вправи

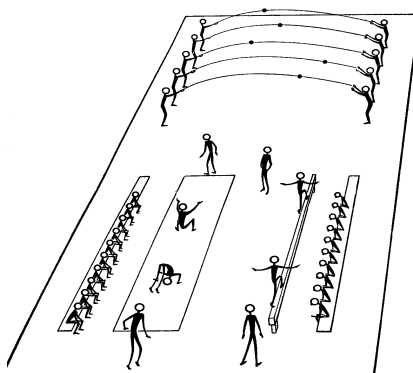
визначену кількість раз. Після цього вони самостійно переходять до виконання наступної вправи. Виконавши комплекс вправ, учні першої підгрупи повертаються в вихідне положення. Вправи виконує наступна підгрупа. При необхідності комплекс можна повторити.



Мал. 3. Коловий спосіб виконання фізичних вправ для розвитку рухових якостей.

В попередній інструкції вчитель чітко визначає правила виконання кожної вправи, дозування, типові помилки і інше. Після виконання вправ, особливо з початку навчання, розбираються помилки допущені при виконанні вправ і нагадуються правила виконання кожної вправи. Така організація не припускає самовільного виконання вправ і дозволяє вчителю постійно активно направляти діяльність учнів на оволодіння гімнастичними вправами.

При *потоківому способі* учні по чергово, один за одним, не чекаючи закінчення попереднім учнем вправи, починають виконання вправ. Використовується цей спосіб при повному засвоєнні вправи всіма учнями для збільшення навантаження (мал. 4). Цей спосіб може поєднуватись з груповим – при виконанні опорних стрибків і вправ на колоді, декотрих акробатичних вправ.



Виправляти помилки при цьому способі дуже важко. Вони виправляються після виконання вправи потоком, чи в індивідуальній бесіді під час виконання групою вправи.

Мал. 4. Потоківий спосіб виконання вправ

Існує також і *індивідуальний метод* роботи з учнями. Цей метод використовується для роботи з відстаючими учнями, з учнями, котрі не можуть виконувати загальне навантаження за станом здоров'я, для дітей з спеціальних медичних груп. Робота цим методом передбачає індивідуальний підхід до кожного учня, враховуючи їх рівень підготовленості, стан здоров'я і здібності до виконання вправ. Кожному підбирається його навантаження і вправи котрі учень може виконати.

3. Технічні і методичні основи навчання гімнастичних вправ учнів I-XI класів

3.1. Практичний матеріал для учнів I класу

Стрибки: на одній і двох ногах на місці, з просуванням, з поворотом на 90°, у глибину з висоти 30 см, у довжину з місця.

Акробатика: групування; переكاتи у групуванні; переكات убік.

Рівновага: (гімнастична лава, низька колода): різні стійки з одночасними рухами руками; нахили тулуба; пересування ходьбою на носках; ходьба з високим підніманням колін, присід з різними положеннями рук; зіскок вигнувшись з фіксуванням основної стійки.

Лазіння та перелізання: по горизонтальній та похилій (кут 20°) гімнастичній лаві, в упорі на колінах уперед і назад; по гімнастичній стінці в різних напрямках; перелізання через дві горизонтальні та похилі (кут 20°) гімнастичні лави, що стоять паралельно на відстані 50 см; перелізання через перешкоду висотою 80 см.

3.1.1. Акробатика

Групування – дуже зігнуте положення тіла вперед у всіх суглобах, в якому ноги притиснуті до тулуба.

Це підготовча вправа для вивчення переكاتів, перекидів, сальто. Виконується з різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині та на боку (мал. 5).

Техніка виконання:

Із казаних вище положень зігнути тіло в кульшових і колінних суглобах, захопити руками середину гомілок, притиснути коліна до грудей і трохи розвести їх в сторони, щоб запобігти травмі обличчя, сховати між ними голову.



Мал. 5. Види групувань.

Послідовність навчання:

1. Із присіду захопити долонями гомілки і сховати між колінами голову (виконання на якість).
2. Із стійки руки в сторони, присісти і виконати групування.
3. В. п. – сід; 1. – зігнути ноги і згрупуватися; 2. – В. п..
4. В. п. – лежачи на спині; 1- швидко підтягнути зігнуті ноги до грудей; згрупуватись; 2. – В. п.
5. В. п. – теж; 1. – сід зігнувши ноги, згрупуватись; 2. – В. п.
6. В. п. – лежачи на правому (лівому) боці; 1. – підтягнути зігнуті ноги до грудей, згрупуватись; 2. – В. п.

Помилки при виконанні:

- Зігнуті ноги не прижаті до грудей.
- Захват гомілок не на середині гомілок.
- Захват гомілок передпліччями.
- Коліна з'єднані.

Перекаати – рух тіла з послідовним дотиканням тіла до підлоги без перевертання через голову.

Вони використовуються як підготовчі вправи під час навчання перекидів, також використовуються в ролі з'єднуючого елемента між різними вправами.

Перекаати виконуються: вперед, назад, вправо, вліво.

Послідовність навчання:

1. В. п. – сід зігнувши ноги, згрупуватись; 1. – перекат назад (до опори об мат потилицею); 2. – перекатом вперед прийняти в. п..
2. В. п. – сід; 1. – лягаючи на спину виконати перекат назад у стійку на лопатках зігнувшись, торкнутись носками підлоги за головою; 2. – В.п.

3. В. п. – групування в присіді; 1 – переكات назад, сідаючи, послідовно торкнутись підлоги сідницями, спиною і лопатками до стійки на лопатках з групуванням; 2 – переكات у в. п., підтягуючи ноги п'ятами до стегон і енергійно подавши голову і плечі вперед.
4. Виконання переكاتів на швидкість. Чим щільніше групування тим більша швидкість.

Переكاتи вбік

Послідовність навчання:

1. В. п. – лежачи на спині, руки в гору; 1. – переكات на живіт; 2. – В. п..
2. В. п. – упор стоячи на колінах; 1. – поштовхом лівою рукою і ногою надати рух тілу в право, м'яко переكاتитись через спину на лівий бік в групуванні; 2. – В. п.
3. В. п. – групування в присіді; 1-2. виконати переكات вправо в в. п.; 3-4. теж вліво.

Помилки при виконанні:

- Нещільне групування;
- Неправильний захват гомілок;
- Коліна разом;
- Відхилена назад голова і при цьому рівна спина.

3.2. Практичний матеріал для учнів II- х класів

Акробатика: перекид уперед і назад; стійка на лопатках зігнувши ноги; "міст" із положення лежачи зі страховкою; переكاتи в різні сторони з різних положень групувань.

Рівновага: (гімнастична лава, низька колода): стійка поперек і вздовж; переступання набивних м'ячів або інших м'яких предметів та їх перенос; розходження на колоді; ходьба приставними кроками; опускання на колоді в упор присівши і вставання; поворот у присіді; біг на носках повільний; зіскок вигнувшись і фіксування основної гімнастичної стійки.

Лазіння і перелізання: по похилій лаві, встановленій під кутом, до 45° відносно гімнастичної стінки з упору присівши; підтягування на горизонтальній та похилій гімнастичній лаві, лежачи на животі; перелізання через гімнастичну колоду, козла чи коня; лазіння по гімнастичній стінці вверх і вниз різнойменним хватом.

Виси та упори: вис стоячи; вгинання і розгинання рук у висі стоячи; підскоки: ноги нарізно і зігнувши ноги у висі стоячи; із вису стоячи кроком уперед перехід у вис лежачи з наступним поверненням; пересування у висі перехватом рук без опори, підтягування у висі на перекладині (хл) та висі лежачи на низькій (95 см) перекладині (дів).

Стрибки: попеременно з ходьбою; з поворотом у різні сторони на 180°; зі скакалкою на місці (3 р. по 30 стрибків); стрибки у довжину з місця; настрибування на гімнастичний місток, підстрибування на містку з опорою руками, тримаючи ноги і тулуб прямими; стрибок в упор на коліна; упор присівши на гімнастичному коні чи козлі, зіскок вигнувшись.

3.2.1. Акробатика

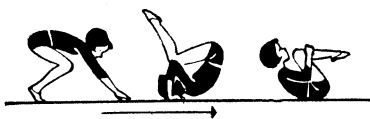
Перекид – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і повертанням через голову.

Перекид вперед

Техніка виконання:

Із упору присівши, випрямляючи ноги (піднімаючи таз), перенести вагу тіла на руки. Згинаючи руки і нахилиючи голову вперед, поштовхом ніг перевернутись через голову. Торкнувшись лопатками підлоги, швидко згруппуватись і зробити перекид вперед в упор присівши (мал. 6).

Допомога і страхування:



Мал. 6. Перекид вперед.

Стоячи на одному коліні збоку, тримати учня однією рукою під спину біля шиї, допомагаючи перевернутись через голову, а другою під стегно чи гомілку, прискорюючи цей перехід. В кінцевій фазі підтримати однією рукою під спину на рівні лопаток.

Послідовність навчання:

1. Групування в різних вихідних положеннях.
2. Перекати з різних вихідних положень.
3. Із присіду перекид назад з постановкою рук долонями на підлогу на рівні голови пальцями до плечей і перекид вперед згруппувавшись в присід.
4. З упору стоячи ноги нарізно, перекид вперед в упор сидячи.
5. Теж в сід з групуванням.
6. Теж в упор присівши.

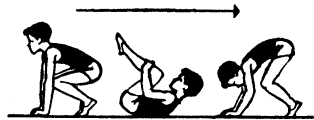
7. Перекид вперед з допомогою по нахиленій площині (з стрибкового містка накритого гімнастичним матом).
8. Перекид вперед з допомогою
9. Теж самостійно.

Помилки при виконанні:

- Раннє згинання рук при опусканні лопатками на підлогу (тулуб не прийняв вертикального положення).
- Нещільне групування.
- Коліна разом.
- Відсутній захват руками при групуванні.
- Постановка голови на підлогу.
- Опора руками при перекаті.
- Розгинання ніг при перекаті.

Перекид назад

Техніка виконання:



Мал. 7. Перекид назад.

Із упору присівши перекаат назад в групуванні, швидко поставити руки на підлогу на рівні голови пальцями до плечей, спираючись на руки і розгинаючи їх, перевернутись назад через голову (ноги не розгинати, потилицею не торкатись опори) в упор присівши (мал. 7).

Допомога і страховка:

Стоячи на одному коліні збоку, підтримувати однією рукою під стегно, прискорюючи обертальний рух учня, другою рукою, спочатку, до переходу через голову, підштовхувати під плече, а потім, піднімаючи за плече, допомогти розігнути руки і перевернутись через голову. Кінцеве положення фіксується цією ж рукою за плече.

Послідовність навчання:

1. Групування з різних вихідних положень.
2. Перекаати вперед-назад.
3. З упору присівши перекаат назад з опорою зігнутими руками на рівні голови пальцями до плечей.
4. Теж але спробувати, спираючись на руки, відірватись від підлоги.

5. Перекид назад по нахиленій площині (стрибковий місток, накритий гімнастичним матом) з допомогою і без.
6. З упору присівши перекид назад з допомогою.
7. Перекид назад самостійно.
8. Три перекиди назад в зручному темпі.

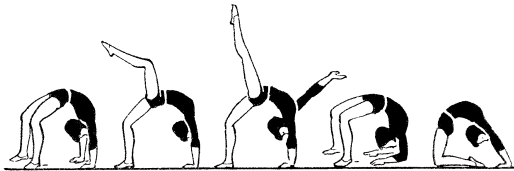
Помилки при виконанні:

- “Рівна спина” при перекаті чи падінні на спину.
- Відсутність щільного групування чи захвату гомілок руками при перекаті.
- Недостатня швидкість обертання. Запізнення чи відсутність опори руками при перевертанні через голову.
- Завершення перекиду приходом в упор стоячи на колінках.
- Виконання перекиду назад через плече.

“Міст” з положення лежачи

Техніка виконання:

З положення лежачи на спині, руки в гору, поставити руки на рівні голови долонями на підлогу, пальцями до плечей. Максимально зігнути в колінних суглобах ноги і поставити їх біля сідниць на підлогу. Прогинаючись з одночасним випрямленням рук і ніг виконати “міст”. Голова при цьому нахилена назад (дивитися на кісті рук) (мал. 8).



Мал. 8. Різновиди положень "Міст"

Допомога і страхування:

Підтримувати під спину, стоячи збоку учня.

Послідовність навчання:

1. Із стійки на колінах перекаст на груди дуже прогинаючись (мал. 9).
2. Стоячи на колінах, руки вгору, нахил назад намагаючись руками торкнутись підлоги.
3. Лежачи на животі і захопивши гомілки ніг руками, прогнутись одночасно випрямляючи ноги (тримати).



Мал. 9. Перекаст вперед на животі.

4. З упору лежачи на стегнах зігнувши ноги прогнутись, намагаючись торкнутись головою стіп.
5. З положення сидячи на п'ятках опуститись на спину і поставити зігнуті руки долонями на підлогу, пальцями до плечей, випрямляючи руки прогнутись, намагаючись торкнутись головою стіп.
6. “Міст” з положення лежачи на спині з допомогою.
7. Теж самостійно.
8. Теж з утримуванням “Моста” 5секунд (далі більше).

Помилки при виконанні:

- Зігнуті руки або ноги.
- Голова нахилена вперед (учень нахилає голову підборіддям до грудей).
- Рівна спина.

3.2.2. Опорний стрибок

Стрибок через козла або коня включає в себе такі фази:

- 1) Розбіг.
- 2) Наскок на місток.
- 3) Поштовх ногами.
- 4) Перша фаза польоту.
- 5) Поштовх руками о снаряд.
- 6) Друга фаза польоту.
- 7) Приземлення.

Для другого класу роздивимось окремо фазу розбігу, наскоку на місток, наскоку на коня чи козла в упор на колінах та упор присівши і зіскок прогнувшись.

Розбіг

Фаза розбігу не відрізняється від бігу на короткі дистанції в легкій атлетиці. Довжина розбігу у початківців зіставляє від 8-10м до 20 м у майстрів спорту.

Швидкість розбігу набирається за рахунок довжини та частоти кроків. Спочатку перші 2-4 кроки розтягуються, потім, на протязі всього розбігу, довжина кроків зменшується, а частота збільшується і за рахунок цього тіло набирає горизонтальну швидкість.

Біг виконується на носках з невеликим нахилом тулуба вперед і з енергійними рухами руками. Особливу увагу приділяти випрямленню опорної ноги в колінному суглобі й сильне згинання в гомілковоступневому суглобі.

Наскок на місток

Техніка виконання:

Наскок на місток – це поєднуючий елемент між розбігом і поштовхом ногами. Він починається після останнього короткого кроку з найсильнішої ноги, котра виконуватиме поштовх. Під час наскоку тулуб нахилиється вперед (5° - 25°), руки максимально відводяться назад, а стегно зігнутої махової ноги – максимально вперед. В польоті поштовхова нога підтягується до махової. По мірі наближення до місця наскоку на місток ноги з'єднуються і трішки згинаються (майже прямі) потім виносяться вперед, випереджуючи рух тулуба і роблячи тим самим “стопорячий” наскок на місток.

Відштовхування від містка відбувається з передньої частини стопи за 12-15 см від краю містка, злегка зігнутими ногами. Кут згинання ніг в колінних суглобах при їх постановці 155 - 165° . Тулуб злегка нахилений вперед. Розгинаючи ноги в колінних суглобах, гімнаст піднімає руки вперед-вгору на висоту, залежну від дальності та висоти стрибка. В простих стрибках кут відхилення рук від вертикалі відносно тулуба 90° - 95° , в складних стрибках, пов'язаних з високим замахом та перевертанням через голову – 130° - 140° .

Положення тулуба і ніг при відштовхуванні, направленість та своєчасність роботи рук задають потрібну траєкторію польоту в безпорній фазі.

Допомога і страхування:

Стоячи збоку від виконуючого підтримувати однією рукою під живіт (зона підребіря), а іншою під спину (поперековий відділ), допомогти чи підтримати під час стрибка вгору.

Послідовність навчання наскоку на місток:

- 1) Імітаційні вправи на підлозі:
 - а) З кроку вперед наскок на дві ноги і вистрибнути в гору прогнувшись, руки вперед-вгору.
 - б) Теж з 3-4 кроків розбігу.
- 2) З 2-3-х кроків розбігу виконати наскок на місток з послідуєчим відскоком вгору й виносом рук вперед-догори.
- 3) Теж з 5-6 кроків розбігу.

Помилки при виконанні:

- Наскок на місток з двох ніг.
- Відштовхування від містка з однієї ноги або відштовхування з розведених ніг (неодночасна постановка ніг на опору).
- Пробігання по містку або відштовхування з однієї на дві відбувається на містку.
- Підняття рук нижче 95° від вертикалі.
- Згинання тіла в кульшових суглобах під час відштовхування.

Наскок в упор стоячи на коліна і зіскок вперед

Техніка виконання:

Встановити місток на відстані 50-70 см від приладу. З короткого розбігу вскочити на прилад в упор стоячи на колінах. Нахилитись вперед і відвести руки назад, різко зігнувшись в кульшових суглобах і змахом рук вперед-вгору, відштовхнутись гомілками, випрямитись і приземлитись.

Страхування і допомога:

Стоячи на місці приземлення спереду і трохи збоку учня під час наскоку на коня (козла) однією рукою під плече, а другою під таз.

Під час виносу рук вперед-вгору, рука з плеча переходить на підреб'я.

Послідовність навчання:

1. З упору стоячи о лаву наскок на неї двома ногами в упор стоячи на колінах.
2. Стоячи на містку і спираючись руками на коня наскок в упор стоячи на колінах.
3. Теж але з 3-4-х кроків розбігу.
4. Вистрибування в основну стійку, руки вперед-вгору, махом руками і розгином тіла в кульшових суглобах.
5. Теж з лави.
6. Теж з коня (козла) з страховкою і самостійно.
7. З'єднання елементів стрибка в цілому і виконання з допомогою і без.

Помилки при виконанні:

- При наскоку в упор на колінах, тулуб дуже нахилений вперед.
- Недостатній мах руками.
- Нескоординований розгин в кульшових суглобах і мах руками.
- Недостатній розгин в кульшових суглобах.

Стрибок в упор присівши і зіскок прогнувшись

Техніка виконання:

З короткого розбігу наскок в упор присівши, не затримуючись у цьому положенні стрибок вперед-вгору, руки вгору-назовні. У фазі польоту намагатись зберегти тіло в повністю розігнутому положенні (прогнутому). Приземлення в напівприсід, руки вперед-в сторони-донизу. Кінцеве положення – о.с., руки вгору-назовні.

Страхування і допомога:

Стоячи на місці приземлення збоку виконуючого, під час постановки рук на снаряд, однією рукою підтримувати під плече, іншою під стегно, допомогти поставити ноги стопами на снаряд. Під час зіскоку з переду за підреб'я, а іншою під таз.

Послідовність навчання:

1. Із упору присівши на підлозі стрибок вперед-вгору прогнувшись, руки вгору-назовні.
2. Стоячи обличчям до лави на відстані 70-100 см наскочити на неї в упор присівши, стрибок вперед-вгору прогнувшись з послідуочим приземленням. Особливо звертати увагу на правильне приземлення (в напівприсід, руки вперед – в сторони – донизу долонями донизу) і кінцеве положення – о.с. руки вгору – назовні. Виконання стрибка в цілому з допомогою через коня (козла).
3. Самостійне виконання.
4. Виконання стрибка з збільшенням швидкості відштовхування ніг від снаряду (в одне торкання).

Помилки при виконанні:

- Наскок на снаряд без постановки рук.
- Недостатнє відштовхування ногами й залишення рук внизу.
- Зігнуте тіло під час фази польоту.
- Прогнуте тіло під час приземлення.

3.2.3. Виси та упори

Вис стоячи: стоячи на підлозі на одній вертикалі з грифом перекладини, триматись рівними руками за неї (мал. 10).



Вис лежачи: тримаючись за перекладину рівними руками, тіло розташовується під нею так, щоб таз знаходився з нею на одній вертикалі.

Мал. 10.
Вис стоячи.

Вис лежачи ззаду: виконується аналогічно вису лежачи але тіло розташовується спиною до перекладини.

Ці виси виконуються або на низькій перекладині, або на нижній жердині брусів різної висоти і відносяться до групи змішаних висів.

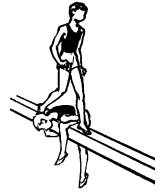
3.2.4. Колода

Розходження на колоді

Розходження на колоді в двох при зустрічі здійснюється трьома способами:

1. Один із партнерів, спираючись руками о колоду, переходить в сід ноги нарізно правою (лівою), повернувшись повздовж, лягає грудьми на колоду і захоплює снаряд руками. Другий обережно переступає через лежачого і продовжує рух. Потім дії повторюються в зворотному порядку (мал. 11).

2. Виконання таким самим чином, що і першим способом, тільки учень розміщується повздовж колоди в упорі присівши, а другий переступає його збоку спина просуваючись боком по напрямку руху.



Мал 11

3. Стоячи на колоді обличчям один до одного, беруть один одного руками за плечі, виставляють вперед ліві (праві) ноги, носками, розвернутими назовні, і торкаючись один одного внутрішньою частиною стопи. Потім одночасно робиться поворот наліво (направо) спираючись на снаряд іншою ногою і міняються місцями. Поворот міняється плавно на носках. Тулуб повинен бути тільки у вертикальному положенні.

Страхування і допомога:

Страхування відбувається вдвох, стоячи з обох боків колоди.

Послідовність навчання:

1. 2-3-й способи виконуються спочатку на підлозі.
2. Виконання на гімнастичній лаві.
3. Виконання на колоді з допомогою і без.

Зіскок прогнувшись (з колоди)

Техніка виконання:

Із повздовжньої стійки зайняти положення напівприсіду руки назад. Відштовхуючись ногами, стрибнути вгору, руками зробити мах вперед-вгору, прогнутись. Приземлитись спиною до колоди. Зіскок прогнувшись можна виконувати також вбік (вліво і вправо), із стійки впоперек або назад із повздовжньої стійки. Ускладнюють зіскок прогнувшись розведенням ніг нарізно.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку, підтримувати під спину.

Послідовність навчання:

Добре засвоїти стрибок прогнувшись на підлозі, з гімнастичної лави, а потім з колоди з допомогою і без.

3.3. Практичний матеріал для учнів III-х класів

Стрибки: зі скакалкою (3x50 – стрибків), стрибок у довжину з місця, стрибок у глибину 50 см, стрибок із поворотом на 180° і групуванням, опорний стрибок в упор на колінах і зіскок з махом рук, опорний стрибок через козла ноги нарізно (висота 80-90 см)

Рівновага: ходьба по колоді з підскоком, випадами, перемінним і приставним кроками, кроком "польки" з різним положенням рук, зіскок з упору на коліні у стійку боком до колоди, повороти на носках на 90°-180°.

Лазіння і перелізання: на похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах, лежачи на животі, лазіння довільним способом по горизонтальному і вертикальному канатах, лазіння по гімнастичній стінці (різномісними та одномісними способами), лазіння під колодою із захоплення її руками і ногами, перелізання через коня (2 серії по 4 рази), перелізання через колоду (2 серії по 4 рази).

Виси та упори: вис стоячи прогнувшись на гімнастичній стінці, те саме, зігнувши руки, зігнувши ноги, підйом переворотом в упор махом однією і поштовхом другою махом назад зіскок вигнувшись (на низькій перекладені), розмахування у висі, підтягування у висі (хл) та висі лежачи (дів), згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві.

Акробатика: перекиди вперед і назад, стійка на лопатках, "міст" із положення лежачи і поворот в упор на одному коліні, "напівшапат", вправа "лотос".

3.3.1. Акробатика.

"Міст" з положення лежачи і поворот в упор на одному коліні

Техніка виконання:

"Міст" з положення лежачи вже описувався раніше, а перехід в упор стоячи на одне коліно виконується навколо однієї з рук. Відштовхуючись однією з рук і посилаючи груди вперед виконати поворот навколо опорної руки в упор стоячи на одне коліно.

Страхування і допомога:

Помічник знаходиться з боку виконуючого, підтримуючи його з верху руками під спину в грудному відділі тулуба. Підтримуючи одну частину тіла на висі (праву або ліву) допомагає виконати поворот іншій частині.

Послідовність навчання:

1. Навчити виконувати "міст" з положення лежачи.
2. З положення "міст" відрив від опори однієї з рук і відведення вперед чи в сторону.

3. Спроба виконати першу частину повороту, відштовхуючись однією з рук і подаючи ліве чи праве плече в напрямі повороту. Проходячи третину чи четвертину повороту, повернутись в в.п. .
4. Виконання повороту з допомогою.
5. Виконання повороту самостійно.

Помилки при виконанні:

- Сильне згинання ніг в колінних суглобах.
- Сильне згинання рук.
- Недостатній прогин в поперековому відділі хребта.
- Згинання опорної руки при виконанні повороту.
- Відсутній поштовх рукою перед початком повороту.

Напівшпагат

Напівшпагат правою чи лівою виконується сидячи на правій зігнутий вперед (сід на правій п'яті), ліва назад, руки в сторони.

Лотос

Техніка виконання:

В.п. – сидячи на підлозі. Згинаючи праву в колінному суглобі, покласти її верхньою частиною стопи на першу третину лівого стегна (від кульшового суглоба). Згинаючи ліву в колінному суглобі, покласти верхньою частиною стопи на гомілку й стегно правої.

Послідовність навчання:

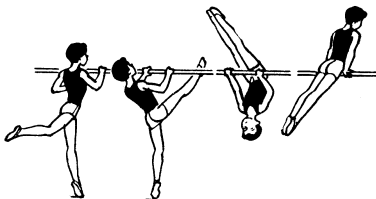
1. Вправа “бар’єрист”. Сидячи на підлозі, права в бік зігнута в середину, ліва вперед, нахили вперед руки вперед. Зміна положень ніг і теж.
2. В.п. – сід ноги нарізно, зігнувши ноги в середину, стопа до стопи. Натискуючи руками на колінні суглоби, виконати нахили вперед (можливе і виконання з допомогою).
3. “Напівлотос”. В.п. – сід ноги нарізно, зігнувши ноги, права гомілка знаходиться зверху лівої (чи навпаки), стопи на рівні колінних суглобів.
4. “Лотос”.

3.3.2. Перекладина.

Підйом переворотом в упор махом однією й поштовхом іншою

Техніка виконання:

З вису стоячи на низькій перекладині відвести махову ногу назад. Руки зігнуті. Відштовхуючись поштовховою ногою зробити енергійний мах маховою ногою вперед, максимально наблизити тіло до грифу перекладини кульшовими суглобами, постійно утримуючи тіло на зігнутих руках. Розгинаючи руки і пересуваючи плечі назад, продовжуємо рух маховою ногою і тазом до торкання животом перекладини. З'єднуючи ноги, трохи зігнутись в кульшових суглобах до кута 130° - 140° і, утримуючи ноги в положенні, близькому до горизонталі, розігнутись, підняти голову, і прийняти положення упору (мал. 12).



Мал. 12. Підйом переворотом в упор.

Страхування і допомога:

Помічник знаходиться з переду і збоку від виконуючого. В першій частині перевороту (при русі ніг в гору) підтримувати виконуючого однією рукою під спину, іншою під плече. В другій частині, однією рукою за руку вище ліктя, іншою під стегно, фіксує виконуючого в положенні упору.

Послідовність навчання:

1. Підтягування в висі (не менше 3-4 раз).
2. Вис на зігнутих руках (не менше 5 сек).
3. Виконуючи на різновисоких чоловічих брусах, з вису стоячи біля нижньої жердини, наблизити до неї груди і виконати поштовх однією й мах до верхньої жердини іншою ногою.
4. З упору повільно опуститись вперед в вис лежачи (при цьому ноги не повинні падати).

Помилки при виконанні:

- Ранній відрив від опори поштовхової ноги.
- Передчасне розгинання рук.
- Нестабільний вихід в упор і відсутність прогинання тіла в грудній частині тулуба при виході в упор.

Махом назад зіскок прогнувшись (низька перекладина)

Техніка виконання:

З упору, незначно зігнувшись в кульшових суглобах і енергійно розгинаючись, відштовхнутись стегнами від грифу перекладини, зробити мах назад, дійти до горизонталі й відштовхнутись руками, прогнутись і м'яко приземлитись в полуприсід руки вперед-вгору. Випрямити ноги, прогнутись, руки вгору-назовні.

Страхування і допомога:

1. Стоячи справа-ззаду виконуючого, підтримувати виконуючого під плече правою рукою, лівою рукою за поперек.
2. Стоячи справа (зліва) збоку від виконуючого, однією рукою тримати за зап'ясток, другою під плече. Під час виконання зіскоку обов'язково підтримувати під спину, щоб запобігти падінню.

Послідовність навчання:

1. Навчитись згинатись і розгинатись в упорі і робити високий мах назад.
2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.
3. Виконання елемента в цілому з допомогою на низькій перекладині.
4. Виконання самостійно.

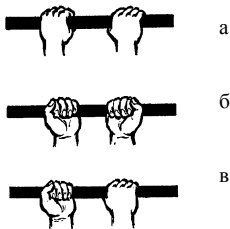
Помилки при виконанні:

- Недостатнє згинання в кульшових суглобах перед махом назад.
- Ранній відрив рук від перекладини.
- Згинання рук при виконанні маху назад.
- Відсутність прогину в грудній частині тулуба після відштовхування від перекладини руками.

Види хватів

Хвати бувають:

1. Зверху. (Мал. 13 а).
2. Знизу. (Мал. 13 б).
3. Різнойменним хватом. (Мал. 13 в).
4. Схресним хватом.



Мал. 13. Різновиди хватів.

Розмахування в висі

Розмахування – повторення маху вперед і назад або маху вправо і вліво, це основний рух тіла з якого починається майже всі вправи на перекладині або поєднуються між собою. Розмахування виконується декількома способами.

Розмахування дугою: згинанням і підтягуванням.

а) Згинанням. З вису, енергійно згинаючись і розгинаючись в кульшових суглобах, піднести ноги до рівня перекладини, злегка підтягнутись на руках і розгинаючись, послати ноги і тулуб по дузі вперед-вгору. Після маху ногами вниз-назад, тіло опускається пасивно.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку від виконуючого однією рукою тримати під стегно, другою під крижі. Під час руху вперед підштовхувати вперед-вгору. Під час руху назад новачків треба стримувати, запобігаючи зриву.

Послідовність навчання:

1. Навчитись енергійно згинатись і розгинатись в висі.
2. Підйом переворотом з вису.
3. Розмахування з допомогою.
4. Самостійно.

Помилки при виконанні:

- Недостатній підйом ніг до перекладини.
- Не виконується підтягування перед розгином.
- Недостатній розгин тіла в кульшових суглобах і рук.

б) Підтягуванням

З вису енергійно зігнути руки, піднести ноги до перекладини вище рівня колін і, розгинаючись, послати їх вперед-вгору.

Страховка і допомога:

Стояти збоку від учня, під час виконання маху дугою надати допомогу, підтримуючи однією рукою під стегно, другою під спину.

Послідовність навчання:

1. Навчитись енергійно підтягуватись з одночасним підніманням ніг до перекладини.
2. Підйом переворотом з вису.
3. Виконання з допомогою всього елемента в цілому.
4. Самостійне виконання.

Помилки при виконанні:

- Недостатній підніс ніг до перекладини.
- Недостатній розгин тіла в кульшових суглобах і рук.
- Розгин тіла вперед.

Розмахування вперед-назад

Техніка виконання:

Мах вперед виконується до вертикалі (положення вис) злегка прогнутим тілом в грудному та поперековому відділі хребта, голова знаходиться між руками. Проходячи вертикаль, тіло максимально випрямляється і починає незначно згинатись в кульшових суглобах, збільшуючи цим висоту маху. Доходячи до максимуму тіло знов розгинається в кульшових суглобах.

Мах назад починається з опускання до вертикалі рівного тіла і за вертикаллю, злегка прогнутого.

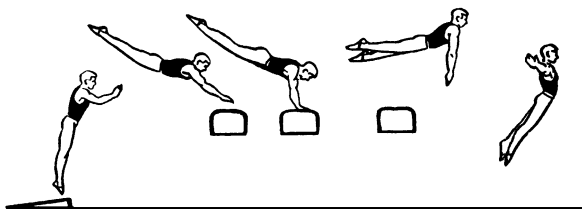
Гальмування тіла після високих махів виконується рухами ніг і тулуба навпаки. При виконанні маху вперед, виконується прогин тулуба в грудному відділі хребта, а при виконанні маху назад – згинання тіла в кульшових суглобах.

3.3.3. Опорні стрибки.

Опорний стрибок через козла в поперек ноги нарізно (h=80-90см)

Техніка виконання:

З розбігу 10-12м наскок на місток і енергійне відштовхування від нього, швидко підняти руки вперед-вгору. В польоті пряме тіло приймає нахилене положення під кутом 40°-50° до лінії горизонту. Під час торкання снаряду руками, кут між руками і тулубом зіставляє 100°-110°. Відштовхуючись руками з одночасним енергійним згинанням у кульшових суглобах, підняти плечі і руки вперед-вгору, розвести ноги нарізно, прогнутись, з'єднати ноги і приземлитись в полуприсід, руки вперед-всторони, долонями до низу. Кінцеве положення – о.с., руки вгору-назовні (мал. 14).



Мал. 14. Стрибок ноги нарізно через козла в ширину.

Страховка і допомога:

Помічник знаходиться збоку приземлення, обличчям до виконуючого. Під час постановки рук на снаряд, підтримати виконуючого під руку, вище ліктя, а другою рукою підштовхуючи під таз, зробити широкий крок назад-вбік.

Послідовність навчання:

1. Із упору лежачи, поштовхом ніг вийти в упор стоячи ноги нарізно, стрибок вгору прогнувшись.
2. Теж на лаві.
3. Методика розбігу і наскоку на місток описана вище.
4. Стоячи на містку й спираючись на коня, виконати підскок з виносом зігнутого тіла в кульшових суглобах до горизонталі і розведенням ніг в сторони.
5. В.п. – теж. Поштовхом ніг, вийти в упор стоячи ноги нарізно на коні і зіскок прогнувшись в гору.
6. З 3-4 кроків розбігу виконати без зупинки наскок в упор стоячи ноги нарізно і зіскок прогнувшись.
7. Виконати стрибок ноги нарізно через коня (козла) в ширину в цілому з допомогою.
8. Виконання стрибка самостійно.

Помилки при виконанні:

- Зупинка на містку.
- Неодноразовий поштовх ногами.
- Вертикальна постанова рук на снаряд.
- Відсутність прогинання в польоті після відштовхування руками.
- Немає швидкого відштовхування руками.
- Неутримання рівноваги при приземленні.

3.3.4. Колода.

Зіскок прогнувшись з упору стоячи на коліні

Техніка виконання:

З упору стоячи на правому коліні, ліва назад. Опустити ліву ногу вниз-уперед, махом лівої назад і поштовхом правої перенести вагу тіла на руки, ноги з'єднати і, відштовхуючись руками, зробити зіскок. Приземлитись, тримаючись правою рукою за колоду.

Страховання і допомога:

Стоячи збоку, однією рукою тримати за плече, другою – під стегно махової ноги.

Послідовність навчання:

1. Виконання зіскоку з гімнастичної лави.
2. Виконання на колоді з допомогою і без.

Помилки при виконанні:

- Мах зігнутою ногою назад.
- Згинання рук при виконанні відриву опорної ноги від колоди.
- Приземлення з прогнутим тілом.

3.4. Практичний матеріал для учнів IV-х класів

Акробатика: перекид уперед, стрибок угору, утримання основної гімнастичної стійки, перекид назад, ноги схресно з поворотом кругом; 2 перекиди вперед; стійка на лопатках; “міст” із положення стоячи (з допомогою); стійка на голові та руках (з допомогою – хл.), напівшпагата і шпагату (дів.), зв'язка елементів: в. п. – основна стійка – упор присівши, перекид уперед – перекид назад у стійку на лопатках – утримування – групування і перекид уперед у сід з нахилом уперед – перекид назад в упор присівши – стрибок в основну стійку.

Лазіння і перелізання: по похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку різними способами; лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у 2 і 3 способи.

Рівновага: ходьба з випадами на колоді (105-110 см); повороти з різним положенням рук на 90° та 180°; зв'язка елементів (дів.) – вхід з додатковою опорою на кінець колоди – крок лівою, руки в сторони – крок правою, руки вниз – крок лівою і поворот праворуч кругом, махом лівої випад уперед, руки в сторони; махом правої поворот ліворуч на 90°. у стійку ноги нарізно, руки в сторони – приставний крок управо – упор присівши – зіскок уперед прогнувшись.

Виси та упори: вис завісом двома на зігнутих руках, вис зігнувши ноги; вис кутом на гімнастичній стінці; упор на низьких брусах, вис вигнувшись, махом однієї, поштовхом другої підйом переворотом в упор, махом назад зіскок прогнувшись та з поворотом на 90°. підтягування на високій перекладині (хл.) та у висі лежачи (дів.); упор на брусах з опорою ногами – сід ноги нарізно (хл.); підйом переворотом в упор на нижній жердині – зіскок з утриманням о.с. – основної стійки та з поворотом на 90°.

Стрибки: вистрибування угору з упору присівши; і скалкою 4 x 50 стрибки; опорні стрибки ноги нарізно; зігнувши ноги; боком з поворотом на 90° з утриманням основної стійки після приземлення.

3.4.1. Акробатика.

“Міст” із положення стоячи

Техніка виконання:

Із стійки ноги нарізно руки в гору нахилити голову назад і прогнути-ся в грудному відділі хребта, дивитись при цьому на кісті рук. Подаючи таз вперед, незначно згинаючи ноги в колінних суглобах, максимально прогнутися і поставити руки долонями на опору, прийняв положення “міст”.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку учня підтримувати його однією рукою в зоні підребірка з переду, а другою – під спину в поперековому відділі хребта.

Послідовність навчання:

1. “Міст” з положення лежачи.
2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки нахилом назад захопити планку на рівні голови. Опуститись в “міст” з почерговою опорою руками на планки гімнастичної стінки і в зворотному порядку повернутись в положення стоячи.
3. Сійки на колінах, руки вгору, нахилом назад, дивлячись на кісті рук, поставити руки на підлогу в положення “міст” стоячи на колінах і повернення в попереднє положення.
4. Виконання вправи в цілому з допомогою.
5. Виконання вправи самостійно на підвищену опору для рук. (Лава, накрита гімнастичним матом.).
6. Виконання самостійно.

Помилки при виконанні:

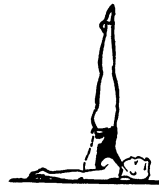
- Недостатньо виведений таз вперед з початку руху.
- Недостатній прогин в поперековому та грудному відділах хребта перед торканням руками опори.
- Сильно зігнуті ноги в колінних суглобах при нахилі назад і в положенні “міст”
- Опускання голови на груди при нахилі назад і в положенні “міст”.
- Постановка зігнутих рук на підлогу і згинання їх на протязі всього нахилу назад.

Сійка на лопатках

Техніка виконання:

З вихідного положення лежачи на спині, внизу долонями до підлоги, згинаючись у кульсуглобах, підняти ноги і таз вгору (мал. 15).

З розгинанням ніг угору зробити упор руками під спину.



Мал. 15.
Сійка на лопатках.

Стійку можна зробити чи з сідю (присідю) перекатом назад, перекидом вперед *в різні кінцеві положення*: одна нога зігнута, ноги нарізно, з нахилом вперед, з опорою руками об підлогу, без опори руками, в стійку на лопатках зігнувшись.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку від учня, підтримувати за гомілку і надати певного положення, вирівнюючи тіло.

Послідовність навчання:

1. Перекати з різних вихідних положень.
2. Перекат назад на лопатки в стійку на лопатках зігнувшись, з упором руками о підлогу за спиною.
3. Теж, але з опорою зігнутими руками під спину.
4. Виконання стійки на лопатках з допомогою.
5. Виконання стійки на лопатках самостійно в цілому.
6. Виконання елемента з різних вихідних положень в різні кінцеві положення.

Помилки при виконанні:

- Погана або неправильна опора руками під спину.
- Недостатній розгин в кульшових суглобах.

Стійка на голові і руках

Техніка виконання:

З упору присівши на одній, друга назад, спираючись на руки, поставити голову так, щоб між руками і головою створився рівносторонній трикутник, голова ставиться на передню частину, трішки вище лоба. Махом однієї і поштовхом другої вийти в стійку. Основна вага тіла повинна припадати на руки (мал. 16).

Таку стійку можна виконувати і поштовхом двох із упору присівши, зігнувшись, силою в різні кінцеві положення: одна нога зігнута, ноги нарізно, у групуванні. В цих випадках спочатку піднімається над головою таз, а потім піднімаються до вертикалі ноги.

Страхування і допомога:



Стоячи збоку від учня допомогти вийти в стійку однією рукою за гомілку, а другою під стегно і допомагати утримувати кінцеве положення. Навчити виконувати самострахування. При падінні на спину згрупуватись і виконати перекид вперед.

Мал. 16.

Стойка на голові.

Послідовність навчання:

1. В.п. – нахил вперед спиною до гімнастичної стінки, взявшись руками за найближчу перекладину хватом зверху. Піднімаючи ноги, виконати вис прогнувшись.
 2. З упору присівши спертися головою (верхньою лобною частиною) об мат на розмітку, намальовану крейдою, і рівномірно передавати вагу тіла на руки і голову (тіло зігнуте, ноги рівні). Ноги від підлоги не відриваються.
 3. Теж, злегка відриваючи ноги від підлоги і пробуючи утримувати рівновагу.
 4. Теж, але відриваючи ноги від підлоги і утримуючи їх зігнутими, випрямити спину (підняти таз над головою) спираючись нею на гімнастичну стінку.
 5. Теж, але відриваючи ноги від підлоги і утримуючи їх зігнутими, випрямити спину (підняти таз над головою). Спочатку виконувати вправу з допомогою (стійка на голові та руках зігнувши ноги).
 6. Теж самостійно.
 7. Сійка на голові і руках махом однією і поштовхом іншою біля стіни.
 8. Виконання в цілому з допомогою.
 9. Виконання самостійно.
 10. Сійка зігнувшись силою.
- Допомогу краще робити, поділивши групу на пари.

Помилки при виконанні:

- Неправильне розташування голови і рук на підлозі
- Дуже прогнуте або зігнуте положення тіла в кінцевому положенні.
- Дуже сильний натиск руками на підлогу.



Мал. 17.
Сійка на плечі.



18.
Сійка на грудях.



19.
Сійка на передпліччях і голові.

Помилки при виконанні стійки поштовхом двома чи силою:

- Недостатньо виведений таз назад після розгинання ніг в колінних суглобах.
- Згинання ніг при розгинанні в кульшових суглобах.
- Нестійка рівновага в стійці.
- Постановка голови на потилицю чи далі.

“ Шпагат “

Техніка виконання:

Існує три різновиди шпагатів:

1. *Шпагат.*
 2. *Шпагат правою.*
 3. *Шпагат лівою.*
1. *Шпагат .* При виконанні шпагату ноги розводяться вздовж плечової осі в сторони відносно тулуба. Шпагат вважається виконаним, коли вся нижня частина стегон торкається підлоги.
 2. *Шпагат правою.* При його виконанні ноги розміщуються впоперек плечової осі. Права нога при цьому розташовується задньою поверхнею на підлозі, а ліва - передною .
 3. *Шпагат лівою.* Так само, як і правою, тільки попереду розміщується ліва нога.

Послідовність навчання:

1. В положенні сидячи – нахили вперед, торкаючись груддю колін (незігнутих).
2. З сіру ноги нарізно, руки вперед, нахили вперед, вперед-вправо, вперед-вліво; виконання з допомогою і без, до торкання грудьми підлоги, лівого коліна чи правого коліна.
3. а) Вправи в парах. З положення лежачи на спині, права (ліва) вперед, допомагаючий сідає на ліву (праву) фіксуючи її гомілкою лівої (правої) ноги коліном назовні. Бере руками праву ногу, правою рукою під п'яту, а лівою за коліно й дуже повільно нахилає до тулуба лежачого учня.
б) Лежачи на спині, ноги вперед-нарізно. Поклавши руки на середини гомілок, пружинними рухами нахилити ноги до підлоги.
4. Виконання шпагату самостійно.
5. Шпагат з підвищеною опорою, поклавши ногу вперед або вбік на гімнастичну лаву.

Помилки при виконанні:

- Зігнуті ноги (в колінних і гомілкових суглобах).
- Сильний нахил тулуба вперед.
- При виконанні шпагатів правою та лівою розворот ноги розташованої ззаду, коліном і стопою назовні.
- Стійка на коліні.

3.4.2. Лазіння та перелізання.

Лазіння

Вправи в лазінні виконуються на різних снарядах: гімнастичній стінці, лаві, драбині, канаті, шесті, трапі, стовпі (вертикальна колода).

Всі вправи можуть виконуватись в вертикальному, нахиленому або горизонтальному напрямленнях.

Вправи в лазінні поділяються на 5 груп: лазіння в змішаному висі чи упорі, в простому висі чи упорі; перелізання, лазіння з зупинками (типу “зав’язування” на канаті); в двох.

Лазіння по гімнастичній лаві

Вживається головним чином на заняттях з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Гімнастична лава встановлюється нахилено (її верхній кінець спирається на гімнастичну стінку на певній висоті чи якій-небудь інший гарно закріплений снаряд. Кут нахилу залежить від віку та підготовленості дітей.

Лазіння по гімнастичній лаві виконується декількома способами: лазіння на животі, на колінах і в упорі присівши. Пересування як вгору так і вниз.

Лазіння по гімнастичній стінці

Включає в себе різні вправи, пов’язані з пересуванням в змішаних висах і упорах; в вертикальному, горизонтальному та косому напрямках.

Приблизні вправи:

- Пресування в горизонтальному напрямі приставними кроками, хватом двома чи однією рукою.
- Лазіння в вертикальному напрямі різнойменним способом (права нога, ліва рука чи навпаки), однойменним способом (права рука, права нога чи навпаки) і змішаним способом (одночасний перехват руками при поперемінному переставлянні ніг).
- Лазіння з захватом однією рукою (інша рука утримує якийсь вантаж – м’яч, палку).
- Лазіння різними способами спиною до стінки.
- Лазіння на руках без допомоги ніг.

Ці вправи можна виконувати і на гімнастичній драбині встановленій горизонтально, вертикально чи нахилено.

Вправи на гімнастичній драбині (нахиленій і горизонтальній) виконуються на верхньому чи нижньому її боках. Спеціальною вправою для цього снаряду являється лазіння з захватом за бокові стійки драбини.

Лазіння по канату чи жердині

Лазіння по канату чи жердині відноситься до найбільш складних видів і потребує спеціального навчання і фізичної підготовки.

Існує два основних способи лазіння по вертикальному канату чи жердині: в два і в три прийоми.

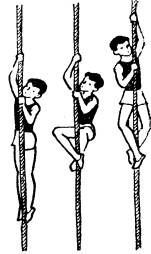
Лазіння в два прийоми

Техніка виконання:

Із вису стоячи захопити канат (жердину) правою рукою зверху, а лівою на рівні підборіддя. *Перший прийом* – згинаючи ноги вперед, захопити ними канат. *Другий прийом* – випрямляючи ноги і згинаючи праву руку, встати на канаті, перехоплюючи одночасно ліву руку в гору (мал. 20).

Послідовність навчання:

1. Навчити способу захвату канату ногами, сидячи на лаві зі скалкою.



Мал. 20.
Лазіння по канату
в два прийоми.

2. Навчити послідовності рухів на гімнастичній стінці. В.п. – стоячи бок до стінки, 1. – підтягнути ноги і поставити їх вище на рейку, 2. – розгинаючи ноги і згинаючи руку, що була зверху, до підборіддя, переставити іншу вгору.
3. Виконання лазіння на канаті з допомогою і самостійно.

Лазіння в три прийоми

Із вису стоячи (руки утримують канат зверху). *Перший прийом* – згинаючи ноги вперед, захопити канат ногами. *Другий прийом* – випрямляючи ноги, підтягнути руки в вис на зігнутих руках. *Третій* – почергово перехопити руки в гору (мал. 21). Цей спосіб потребує менше зусиль і більше підходить дівчатам.

Послідовність навчання:

1. Навчити способу захвату канату ногами, сидячи на лаві зі скалкою.

2. Навчити послідовності рухів на гімнастичній стінці. В.п. – стоячи

правим боком біля гімнастичної стінки, руки вгору, 1. – підтягнути ноги і поставити їх вище на рейку, 2. – розгинаючи ноги і згинаючи руки, до підборіддя, 3. – переставити руки вгору.

3. Виконання лазіння на канаті з допомогою.

4. Самостійно.

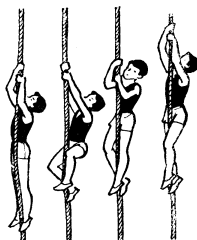
Існує три основні способи захвату ногами канату:

1. *Схресний захват* – канат затискується між підйомом однієї стопи і п'ятою іншої.

2. *Захват наступаючи однією стопою на другу.*

3. *Захват зажимом канату внутрішньою стороною стіп.*

Після навчання цим способам можна переходити до більш складних: в висі (без допомоги ніг), в висі кутом, з опорою ногами о гімнастичну стінку, по двом канатам (руками за один, а ногами за інший), лазіння на швидкість.

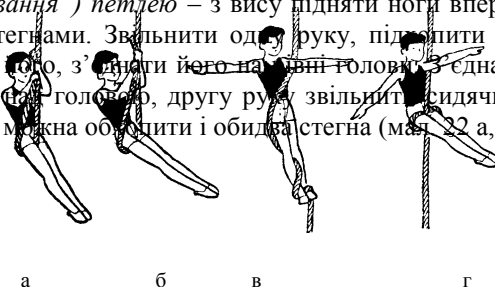


Мал. 21.
Лазіння по канату в три прийоми.

Лазіння по канату з зупинками (“зав’язування”)

Утримування (“зав’язування”) на канаті здійснюється трьома способами:

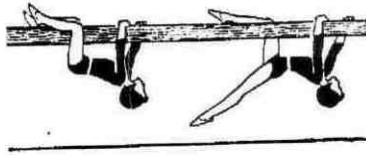
1. *Утримування (“зав’язування”) петлею* – з вису підняти ноги вперед і затиснути канат між стегнами. Звільнити одну руку, підняти нею канат знизу і піднявши його, з’явити його на рівні голови. З’єднання тримати однією рукою за голову, другу руку звільнити, сидячи на одному стегні. Канатом можна обмотати і обидва стегна (мал. 22 а, б).



Мал. 22.

2. *Спиралевидне утримування (зав'язування стоячи)* – з вису канат справа, коловим рухом правої ноги вперед-вправо обкрутити канат навколо правої ноги, щоб він звисав зовні від правої стопи, після цього пропустити канат під ліву руку і підняти руки в сторони (мал. 22 в).
3. *Утримування (“зав'язування”) вісілкою* – після зав'язування закритою петлею навколо одного стегна канат підняти збоку вільного стегна і знов опустити вниз між стегнами (мал. 22 г).

Лазіння по горизонтальному чи нахиленому канату (колоді) здійснюється в висі завісом однією і двома ногами поперек, рідше повздовжньо (мал. 23).

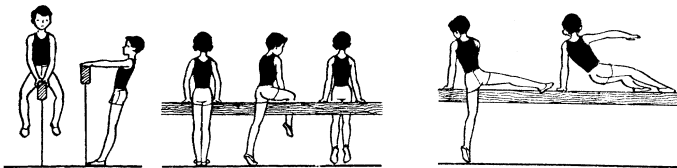


Мал. 23.

Перелізання

Розрізняють чотири основних способи подолання перешкод: стрибком, перелізанням, підлізанням і пролізанням.

Перелізання – це основний спосіб подолання перешкоди і має декілька варіантів:



1. *Перелізання в сіді поперек і повздовжньо* (мал. 24).

Мал. 24.

Мал. 25.

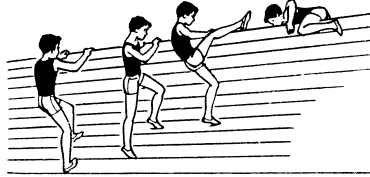
2. *Перелізання наступанням*

3. *Перелізання зацепом.*

4. *Перелізання підсажуванням.*

Перешкоди 120-140 см долаються першими двома способами. Інші два долаються зацепом і підсажуванням.

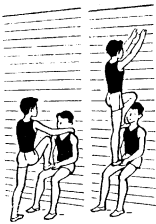
5. *Перелізання наступанням* виконуються із упору, наступивши правою ногою на перешкоду і відпустивши праву руку поштовхом різнойменних кінцівок – зіскок (мал. 25).



Перелізання зацепом. З вису чи з вису стоячи, підтягнутись, махом правою вправо, покласти праву гомілку на опору, вийти в упор ноги нарізно правою чи лівою, зіскок довільний (мал. 26).

Мал. 26. Перелізання зацепом.

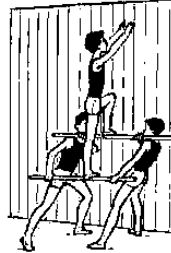
Перелізання підсажуванням виконується підсажуванням одним одного для захвату за один край перешкоди. Далі перелізають за допомогою “зацепу”. Підсажування може виконуватись з опорою на стегно товариша (мал. 27), з опорою на руки і плечі (мал. 28), з допомогою підручних засобів (мал. 29).



Мал. 27.



Мал. 28.



3.4.3.Перекладина.

Із упору, махом назад зіскок з поворотом на 90°

Техніка виконання:

Мал. 29.

Із упору незначно зігнувшись в кульшових суглобах і енергійно розгинаючись, махом назад перейти в горизонтальне положення. Пересуваючись назад відштовхнутись правою (лівою) рукою і повернутись направо, прогнутись і м'яко приземлитись.

Страхування і допомога:

Помічник стоїть справа-ззаду виконуючого. Правою рукою утримувати виконуючого за праве плече, лівою рукою допомогти зробити відмах до горизонталі тримаючи під стегно потім перехопити під ліве підреб'я чи під пояс зліва й підтримати під час приземлення.

Послідовність навчання:

1. Навчити згинатись і розгинатись в упорі і робити високий відмах.
2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.
3. З упору стоячи, відштовхування правою рукою і поворот на право.
4. Зіскок з висоти вигнувшись.
5. Зіскок махом назад з поворотом на 90° з допомогою.
6. Самостійно.

Помилки при виконанні:

- Недостатнє згинання в кульшових суглобах перед махом назад.
- Відсутність прогинання в грудній частині хребта після повороту.

Виси завісом

Вис завісом виконується двома способами:

1. *Вис зависом однією* – права (ліва), зігнута в колінному суглобі, зачеплена за перекладину, ліва (права) назад.



2. *Вис завісом двома* – із вису зігнувшись, розгинаючись в кульшових суглобах, зігнути ноги і зачепитись за гриф перекладини. Спину злегка округлити, голову покласти на груди (мал. 30).

Мал. 30. Вис завісом двома.



Мал. 31. Вис на підколінках.

3. *Вис на підколінках* – положення тіла на снаряді, в якому тіло утримується в висі на підколінках (або носках, п'ятках) без захвату руками грифу перекладини (мал. 31).

3.4.4. Опорний стрибок. **Опорний стрибок зігнувши ноги**

Техніка виконання:

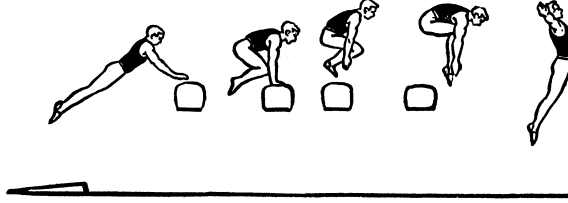
Стрибок виконується з 10-12 кроків розбігу, настрибнути на місток. В момент відриву від містка пряме тіло нахилене до підлоги під кутом 110° - 115° , руки вперед-вгору. Перед постановою рук на снаряд тіло приймає положення під кутом 30° - 35° до лінії горизонту. Прямі руки ставляться на снаряд під кутом 45° - 50° до горизонтальної площини снаряду. Відрив рук від снаряду здійснюється при їх вертикальному положенні.

Між постановою і відривом рук тіло згинається в кульшових і колінних суглобах, підтягнути коліна до живота. Плечі рухаються вперед-вгору. Після відштовхування руками тіло швидко розігнути в зігнутих суглобах в напрямку руху. Підняти руки вгору-назовні і м'яко приземлитись на передню частину стопи (мал. 32).

Страхування і допомога:

Помічник стоїть з боку приземлення боком до снаряду. Однією рукою тримає виконуючого за руку вище ліктя, іншою підтримує під таз, допомагаючи виконати стрибок.

Мал. 32. Стрибок зігнувши ноги.



При самостійному виконанні стрибка помічник стоїть у місця приземлення і підтримує виконуючого під груди однією рукою, другою – під спину.

Послідовність навчання:

1. З упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор присівши. Теж спираючись і настрибуючи на лаву.
2. Спираючись руками о гімнастичну стінку на рівні плечей, виконувати стрибки на місті згинаючи ноги вперед.
3. Стоячи на містку і спираючись на козла руками, виконати наскоки на козла в упор присівши і зіскоки назад на місток.
4. Стрибок в упор присівши на козла і в темпі зіскок прогнувшись.
5. Теж на точність приземлення на різній відстані від місця приземлення.
6. Виконання стрибка зігнувши ноги з допомогою.
7. Самостійно.

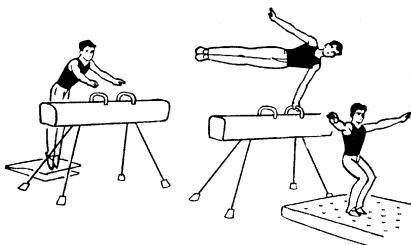
Помилки при виконанні:

- При виконанні наскоку на місток, стопи спереду центра ваги.
- Вертикальна постановка рук на снаряд.
- Затримка рук в опорному періоді.
- Відсутність прогинання в фазі польоту після поштовху руками.
- Втрата рівноваги при приземленні.

Стрибок боком з поворотом на 90°

Техніка виконання:

З прямого розбігу настрибнути на місток одночасно двома ногами, поставити прямі руки на опору і, надавлюючи правою рукою на опору



Мал. 33. Стрибок боком.

”кинути” ноги вправо якомога вище. Над снарядом незначно зігнути в кульшових суглобах. Як тільки носки ніг наблизяться до дальнього краю снаряду, відштовхнутись від опори правою рукою і спираючись прямою лівою рукою о снаряд і розгинаючись в кульшових суглобах, повернутись наліво.

Зберігаючи прогнуту позу тіла, закінчити стрибок м'яким приземленням з опорою лівою рукою на снаряд (мал. 33).

Страхування і допомога:

Стоячи збоку коня на місці приземлення, підтримувати учня правою рукою за плече, а лівою знизу під стегно.

Послідовність навчання:

1. З упору лежачи на підлозі, поштовхом ніг зайняти положення упор лежачи боком.
2. Настрибування на коня з місця в упор лежачи боком вліво (вправо) і зіскок боком до коня.
3. Стрибок боком з допомогою.
4. Теж з поворотом на 90°.
5. Самостійно.

Помилки при виконанні:

- Відсутність натискання на опору і відштовхування правою рукою при переносі ніг і нижньої частини тулуба вправо. Раннє (тіло не приймає горизонтального положення) відштовхування правою рукою.
- Ранній поворот наліво.
- Низьке положення ніг над снарядом.
- Відсутність прогинання тіла після відштовхування правою рукою.

3.5. Практичний матеріал для учнів V-х класів

Стрибки: опорний стрибок ноги нарізно через низького і малого коня (хл) та гімнастичного козла (хл. і дів). Вистрибувати вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки, зі скакалкою 4 x 50 стрибків, опорний стрибок зігнувши ноги (козел чи кінь у ширину); боком з поворотом на 90° (кінь у ширину, висотою 80-100 см) з утриманням основної стійки після приземлення.

Акробатика: (хл) стійка на голові з допомогою; перекид назад; стійка плавця, довгий перекид уперед; стійка на руках з опорою ніг на стіні; зв'язка елементів: довгий перекид уперед з кроку в упор присівши – перекид назад – стійка на лопатках – “міст” – перехід в упор присівши – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в основну стійку, (дів) зв'язка елементів: перекид уперед – перекид назад – стійка на лопатках – “міст” – перехід в упор присівши – шпагат, два перекиди зліто – упор присівши – стійка на лопатках – “міст” – перехід в упор присівши – перекид назад у напівшпагат – встати – рівновага на одній нозі “ластівка” – основна стійка (далі – о. с).

Лазіння: по горизонтальному і вертикальному канатах; у 2 чи 3 прийоми.

Виси та упори: підтягування у висі на високій перекладині, зв'язки елементів – (хл): із вису стоячи махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – оборот уперед – перемах правою назад – зіскок з поворотом на 90° і 180° – о.с.; вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о.с.; упор на брус з опорою ногами – сід ноги нарізно – сід на стегні – зіскок з поворотом на 90° і 180° з утриманням о.с.; (дів): підйом переворотом в упор на нижній жердині – переворот у вис присівши – вис вигнувшись на нижній з опорою ніг на верхній – перехід в упор на нижній махом однієї ноги, поштовхом другої ноги – зіскок махом назад з поворотом на 90° і 180° з утриманням о.с.; підтягування у висі лежачи (перекладина 95 см).

Рівновага: зв'язка елементів – (дів): ходьба по колоді зі змахом ніг – пробіжка – 2-3 стрибки на одній нозі – поворот на носках у напівприсіді – присід – упор стоячи на коліні – стійка в поперек – зіскок вигнувшись з утриманням о.с..

3.6. Практичний матеріал для учнів VI-х класів.

Повторення

Гімнастика: розмикання та змикання на місці і в русі; стройовий крок; фігурне марширування і повороти в русі; два довгі перекиди вперед; стійка на руках з опорою ніг на стіні (хл); зв'язки акробатичних елементів з 4 чи 5 класів; лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми, зв'язка елементів 4 і 5 класів у висах та упорах; опорні стрибки через низького коня зігнувши ноги і “ноги нарізно” (хл) та через низького козла з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та “ноги нарізно” (дів); смуга “перешкод” із різних елементів; вивчені танцювальні вправи.

3.5.1. Акробатика. Довгий перекид уперед

Техніка виконання:

Із полуприсіда руки назад (старт плавця), розгинаючи ноги, поставити руки на опору якомога далі від ніг і відштовхнутись ногами (ноги повністю розгинаються в колінних суглобах але без фази польоту). Згинаючи руки, виконати перекид вперед в групуванні. Ноги згинаються в колінних суглобах в момент торкання лопатками опори.

Послідовність навчання:

1. Із упору присівши, розгинаючи ноги, якомога далі поставити руки вперед на опору під кутом 45°.
2. Вивчити прості перекиди вперед.
3. Довгий перекид вперед з допомогою.
4. Довгий перекид вперед через невисоку перешкоду (лава).
5. Виконання елементу самостійно.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку на одному коліні, однією рукою підтримувати під шию, а іншою під стегно. Допомогти перевернутись через голову і перехопивши руки з під стегна під спину, а з шиї під груди, завершити перекид.

Помилки при виконанні:

- Раннє згинання рук при опусканні лопатками на опору (тулуб не прийняв вертикального положення).
- Опускання на голову.
- Нещільне групування.
- Відсутність захвату руками гомілок при групуванні.
- Опора руками при перекаті.
- Розгинання ніг при перекаті.

Стілка на руках махом однією і поштовхом іншою

Техніка виконання:

Стоячи на маховій нозі, поштовхову ногу ред на носок, руки вперед долонями донизу, спереду спереду поштовхової ноги на крок вперед. хом однієї і поштовхом іншої вийти в стійку на ках, так щоб таз і плечі були над точками опори (мал. 34).

Стойка на руках може виконуватись і з упоприсівши поштовхом двома, і силою.



впе-
тися
Ма-
ру-
ру

Кінцеві положення теж можуть бути різними: ноги нарізно, зігнувшись, із зігнутою ногою, з прогинанням, тощо.

Страхування і допомога:

Мал. 34.
Стойка на руках.

Стоячи збоку від учня збоку махової ноги, витягнувши одну руку вперед (над місцем постановки рук гімнаста), другою захопити за голінь чи стегно махової ноги. Піднята рука виступає, як орієнтир. Учень повинен зупинитись в час торкання її ногами.

При самостійному виконанні, при падінні назад, швидко згинаючись в кульшових суглобах, опустити на підлогу одну, а потім іншу ногу. При втраті рівноваги вперед, переставити одну руку вперед і, спираючись на другу, з поворотом встати на ноги чи зробити перекид вперед.

Послідовність навчання:

1. Срійка на підлозі, руки в гору. Нахилити голову назад, як в срійці на руках.
2. Срійка на лопатках.
3. Срійка на передпліччях і голові (мал. 35).
4. Срійка на голові та руках.
5. Срійка на передпліччях (мал. 36).
6. Із положення лежачи на дошці, кісті рук торкаються підлоги на самому її краю. Повільно підняти край дошки (з сторони ніг) до вертикалі, дати відчуті рівне положення тіла і рівновагу в срійці на руках.
7. Срійка на руках біля стіни, відстань між долонями і стіною – одна стопа.



Мал. 35.

8. Теж, з відривом п'яток від стіни й поверненням в попереднє положення.
9. Срійка на руках ноги нарізно (права (ліва) вперед, ноги поєднуються тільки тоді коли махова нога займе вертикальне положення).
10. Срійка на руках з допомогою.
11. Виконання самостійно.



Мал. 36.

12. Виконання срійки на руках на гімнастичній лаві повздовжньо з допомогою і без.

Помилки при виконанні:

- Незакінчений поштовх ногою. Ранній її відрив від опори.
- В кінці відштовхування поштовховою ногою, махова нога і тулуб не розташовані по одній прямій.
- Недостатня швидкість маху ногою.
- З'єднання поштовхової ноги і махової до того, як махова нога і тулуб приймуть положення, близьке до вертикального.
- Великий прогин тулуба в срійці на руках.

Перекид назад в упор стоячи ноги нарізно

Техніка виконання:

Закінчуючи перекид назад, розвести ноги, не згинаючи їх в колінах, і, випрямляючи руки, вийти в упор стоячи ноги нарізно.

Страхування і допомога:

Страхування і допомога виконуються такі самі, що і в перекиді назад.

Послідовність навчання:

1. Перекид назад.
2. Перекид вперед із стійки ноги нарізно в сід в групуванні.
3. Із упора присівши перекид назад з постановкою рук на підлогу на рівні ушей і торканням носками ніг підлоги за головою. Ноги розведенні нарізно.
4. Виконання елемента в цілому з допомогою з підвищеної опори (гімнастичний місток, накритий матом, тощо).
5. Виконання на рівній поверхні з допомогою.
6. Виконання самостійно.

Помилки при виконанні:

- При перевертанні через голову, відхилення зігнутих рук в сторони, або неоднчасне розгинання рук.
- Згинання ніг при перевертанні через голову або в кінцевому положенні.
- Раннє розкривання (розгинання тулуба в кульшових суглобах).

Перекид назад в напівшпагат

Техніка виконання:

Із сиду, перекид назад зігнувшись (з прямими ногами) до торкання носками опори. Долоні поставити пальцями до плечей на рівні ушей. Розгинаючи руки, стати на коліно однієї ноги, другу відвести назад і опуститись в напівшпагат, прогнутись.

Страхування і допомога:

Помічник, стоячи на одному коліні збоку від виконуючого, спочатку перекиду однією рукою підтримує виконуючого під спину, а другою – під стегно. При завершенні перекиду підтримувати однією рукою під стегно відведеної назад ноги, іншою рукою під плече.

Послідовність навчання:

1. Перекиди назад з торканням носками ніг підлоги і постановкою рук біля плечей.
2. Перекид назад в упор стоячи на колінах.
3. Перекид назад в напівшпагат з допомогою.
4. Виконання самостійно.

Помилки при виконанні:

- Згинання ніг при перекиді назад.
- Запізнення постановки ніг на опору.

3.5.2. Перекладина. Підйом завісом у сід верхом

Техніка виконання:

Із вису зависом однією, виконати мах вільною ногою вгору і вперед, а потім вниз і назад, натискуючи рівними руками на перекладину, подати плечі вперед і, розгинаючи опорну ногу, вийти в упор верхом.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку, підтримувати за стегно махової ноги і під плече.

Послідовність навчання:

1. Навчити виконувати розмахування в висі зависом однією з допомогою і без.
2. Виконання елемента в цілому з допомогою і без.

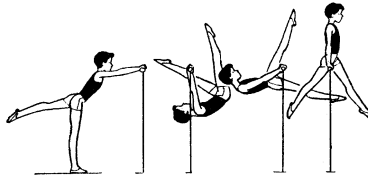
Помилки при виконанні:

- Згинання махової ноги.
- Зігнуті руки при підйомі в сід верхом (упор ноги нарізно правою (лівою)).
- При виконанні підйому, відхилена назад голова.

З упору ноги нарізно правою (лівою), спад назад і підйом правою (лівою)

Техніка виконання:

Із упору ноги нарізно правою (лівою), падаючи плечима назад, плавно зігнувшись в кульшових суглобах, щоб в кінці маху вперед ліва (права) була біля перекладини, права (ліва) – у тіла.



Мал. 37.

Підйом однією в упор ноги нарізно.

Проходячи махом назад вертикальне положення, енергійно розігнутись в кульшових суглобах ногами вперед-вгору і, натискуючи прямими руками на жердину, вийти в упор, широко розводячи ноги (мал. 37).

Страхування і допомога:

Стоячи збоку від учня, надати допомогу, підтримуючи однією рукою під спину, а другою – під стегно.

Послідовність навчання:

1. З вису зігнувшись, ноги нарізно, розгинаючись, наблизити таз до перекладини.

2. З вису зігнувшись ноги нарізно, розгойдування з поступовим збільшенням амплітуди.
3. Теж, закінчуючи підйом з допомогою.
4. Теж, після спаду назад з допомогою.
5. Виконання самостійно.

Добре вивчивши підйом після спаду назад, вправу можна виконувати з розбігу, вису кутом, стрибком, тощо.

Помилки при виконанні:

- Слабе розведення ніг.
- Згинання рук протягом всього елемента, особливо при підйомі в упор ноги нарізно.
- Згинання ноги, яка знаходиться між тілом і перекладиною, в колінному суглобі.
- Згинання в кульшових суглобах при підйомі в кінцеве положення (відсутній розгин).

Оберт уперед правою

Техніка виконання:

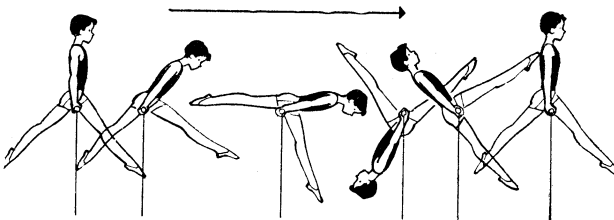
Виконання з упору ноги нарізно правою (лівою), руки хватом знизу. В першій половині елемента припідняти на плечах, підняти таз і передню ногу, спираючись на стегно ноги, що знаходиться ззаду, зробити енергійний мах ногою вперед-донизу, активно подаючи тіло грудьми вперед. Під час виконання оберт руки тримати прямо, тіло випростати, голову не нахилати.

Під час виконання другої половини елемента розігнутись в кульшових суглобах і подаючи ногу вперед, наблизити таз до перекладины (мал. 38).

Страхування і допомога:

Стоячи збоку від учня спереду від перекладины, однією рукою зворотнім хватом утримувати під плече, а другою під стегно передньої ноги. У другій половині оберт підтримати під спину.

Послідовність навчання:



Мал. 38.
Оберт уперед однією.

1. Проімітувати підняття (в плечових суглобах) над грифом перекладини тазу та ноги, яка знаходиться з переду, з гімнастичною палкою.
2. Виконати першу половину оберту з допомогою.
3. Утримуючи учня в двох з двох боків, повільно перевернути його навколо перекладини.
4. Виконати оберт вперед правою з допомогою.
5. Виконати самостійно.

Помилки при виконанні:

- Згинання рук на протязі всього оберту, особливо спочатку.
- При припіднятті над перекладиною нахил голови вперед.
- Немає маху ногою, розташованою спереду, вперед-вниз.
- Згинання в кульшових суглобах.

3.7. Практичний матеріал для учнів VII-х класів

Повторення

Гімнастика: опорні стрибки ноги нарізно через козла, зігнувши ноги, боком з поворотом на 90° (хл. і дів); опорний стрибок ноги нарізно через коня у довжину (хл); лазіння у 2 чи 3 прийоми; зв'язки елементів у висах та упорах (хл): із вису стоячи підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о.с.; упор на брусах з опорою ногами – махом уперед сід ноги нарізно – перемах правою (лівою) сід на стегні – зіскок з поворотом на 90° або 180°; (дів) підйом переворотом в упор на нижній жердині – переворот у вис присівши – вис вигнувшись з опорою ногами на верхній – махом однієї, поштовхом другої: перехід в упор на нижній – махом назад зіскок з поворотом на 90° або 180°; зв'язка елементів у рівновазі (дів): вискік на колоду у напівприсіді – ходьба зі змахом ніг – пробіжка – 2 стрибки на одній – поворот на носках у напівприсід – присід – упор стоячи на коліні – стійка впоперек – зіскок вигнувшись.

3.7.1. Опорний стрибок.

Стрибок ноги нарізно через коня в довжину

Техніка виконання:

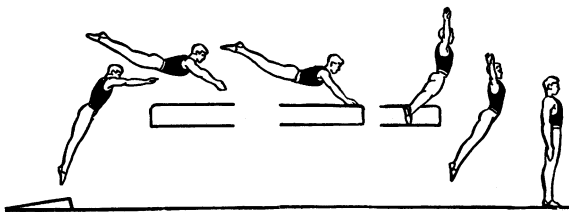
З розбігу 15-18 м виконати наскок і відштовхування від містка, змахнувши руками вперед-вгору. Під час фази польоту виконується одночасна зміна положень ніг і плечових суглобів (замах). Ноги піднімаються вгору, плечі одночасно опускаються вниз, для постановки рук на снаряд. Руки, при постановці їх на снаряд, витягнуті вперед і створюють тупий кут відносно тулуба. З початком поштовху руками відбувається незначне згинання в кульшових суглобах і розведення ніг. Після поштовху руками треба енергійно розігнутись в кульшових суглобах, піднімаючи плечі голову і руки вгору. Зафіксувати положення ноги нарізно прогнувшись, з'єднати ноги і злегка згинаючись в кульшових суглобах, приготуватись до приземлення. Приземлення відбувається на передню частину стопи, в полуприсід, руки вперед-в сторони, перейти на стопу в о.с., руки в сторони-догори (мал. 39).

Страхування і допомога:

Стоячи з правого (лівого) боку дальньої частини коня, підтримувати і припіднімати плечі учня правою рукою (лівою), а лівою (правою) підштовхувати під спину (нижня частина грудного відділу хребта), допомагаючи виконати стрибок.

Послідовність навчання:

1. Стрибок ноги нарізно через коня в ширину.
2. Теж, з збільшенням відстані між містком і снарядом.
3. Стрибок ноги нарізно через козла в довжину.
4. Теж, але з збільшенням відстані між містком і снарядом та висоти снаряду.
5. Відпрацювати замах ногами.
 - а) стоячи на містку і спираючись руками на снаряд підскоком виконати мах ногами назад до стійки на руках (Допомога в двох, стоячи з двох боків від виконуючого і допомагаючи однією рукою під плече, а другою – під стегно).
 - б) теж, з трьох кроків розбігу.(З допомогою).
 - в) теж, з 10 м розбігу, з допомогою, з збільшенням відстані між містком і снарядом.
6. Кінь в довжину накрити гімнастичним матом.
 - а) наскок на коня в упор сидячи ноги нарізно на першу його третину.
 - б) теж, на другу третину (середню частину).
 - в) теж, на дальню частину коня.
7. Кінь в довжину, накритий гімнастичним матом. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину з допомогою в цілому.
8. Теж, через коня не накритого гімнастичним матом.
9. Теж, натягнувши перед містком мотузку на висоту коня.
10. Виконання стрибка самостійно



Помилки при виконанні:

- Наскок на місток зігнутими ногами.
- При відштовхуванні з містка, плечовий кут між руками і тулубом зіставляє менше 90° . і сильне згинання тіла у кульшових суглобах.
- Слабий або зовсім відсутній замах ногами.
- Розведення ніг в фазі польоту.
- Слабе відштовхування руками від снаряду або руки зігнуті.
- Залишення рук внизу чи ззаду після відштовхування від снаряду або згинання в цей момент в кульшових суглобах тіла.
- **Приземлення на прями ноги, на задню частину стопи (п'яту) або в прогнутому положенні ! Це призводить до дуже сильних травм різного характеру.**

3.8. Практичний матеріал для учнів VIII-х класів

Повторення

Гімнастика: повороти у русі; перешикування; (хл) підйом переворотом в упор; підтягування на високій перекладині; (дів) з вису стоячи на нижній жердині. підйом переворотом в упор на верхню: спад у вис кутом; зіскок; підтягування на перекладині (95 см);

(Хл) стійки на голові та руках; (дів) рівновага на одній нозі, з кроку перекид і стійка на лопатках; (хл) стрибок через коня у довжину, ноги нарізно, (дів) стрибок боком з поворотом на 90° з опорою на коня і утримання о.с.; (дів) вправи на колоді: підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання о. с.

Вправи для розвитку гнучкості: міст із положення лежачи (підготовчі вправи) – нахил назад, стоячи спиною до стінки з доторкуванням руками; стоячи на колінах, руки вгору, нахил назад, намагаючись дістати руками до підлоги, сидячи спиною до стіни, руками триматися за рейку на рівні голови, ноги зігнуті та встановлені на ширині плечей, вигинаючись, встати; стояти спиною до гімнастичної стінки, нахилитися назад і, спираючись руками на стінку, виконати “міст”; зі стійки нахилом назад “міст” з допомогою; шпагат прямий: (підготовчі вправи) – піднімання ноги (правої та лівої) у сторону на 90°, упор лежачи, ноги нарізно (широко), носки повернуті назовні, виконати повороти тулуба наліво і направо, переставляючи руки і торкаючись підлоги стегном; стоячи обличчям до гімнастичної стінки, широко розвести ноги нарізно й, утримуючись руками за стінку, намагатися присісти як наблизче; зі стійки ноги нарізно, набивний м'яч між ніг, розводячи ноги намагатися сісти на м'яч, із сиду ноги нарізно (дуже широко), спираючись на руки з переду, встати на ноги та повернутися у вихідне положення; викрут у суглобах плечей з гімнастичною палкою: (підготовчі вправи) – колові рухи руками у боковій та лицьовій площинах; почергово; послідовно та одночасно; те саме з навантаженням на руках; із положення стоячи, руки вгору з резиновим джгутом, викрут з опусканням рук назад за спину і повернення у вихідне положення; те саме зі шнуром, скакалкою, руки вгорі ширше плечей, викрут з гімнастичною палкою хватом за кінці.

3.9. Практичний матеріал для учнів IX-х класів

Повторення

Гімнастика: фігурне марширування з різними перешикуваннями і поворотами без зупинок; підйом силою та переворотом на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі на брусах; підтягування на високій перекладині (хл) висотою 95 см (дів); (хл) – стійка на руках з допомогою, переворот у сторону; (дів) – “міст”; переворот у сторону; (хл) стрибок через коня у довжину ноги нарізно (115–120 см висота), (дів) стрибок у присід, зіскок вигнувшись; (дів) елементи танців та ритмічної гімнастики.

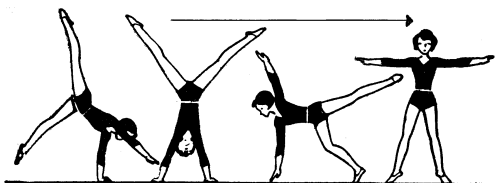
3.8.1. Акробатика.

Переворот убік

Техніка виконання:

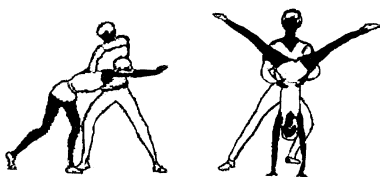
Переворот у бік виконується вправо або вліво в лицьовій площині, з стійки ноги нарізно, руки в сторони або із основної стійки обличчям по напрямку руху. Різні вихідні положення передбачають різний початок виконання вправи. Якщо вправа виконується із стійки лівим (правим) боком по напрямку руху, то виконується мах лівою (правою) вліво (право) руки в сторони і енергійним нахилом вліво (право) поставити ліву (праву) ногу на підлогу і одночасно ставлячи на неї ліву (праву) руку підняти вгору праву (ліву) руку.

Якщо виконання відбувається з основної стійки обличчям по напрямку руху, то роблячи мах лівою (правою) вперед, підняти руки вперед-вгору. Ставлячи ліву (праву) на підлогу потягнутись, руками вперед і поставити на підлогу ліву (праву) руку, права (ліва) угорі.



Мал. 40. Переворот у бік.

Далі виконання майже однакове: махом правої ноги і поштовхом лівої (з поворотом направо (наліво) на 90° для виконання з основної стійки) вийти в стійку на руках ноги нарізно (по ширше). Відштовхнутись лівою (правою) рукою й приземлитись на праву (ліву) ногу. Відштовхуючись правою рукою, прийти в кінцеве положення стійка ноги нарізно, руки в сторони (мал. 40).



Кінцеві положення можуть бути різними: стійка на правій, ліва спереду чи основна стійка обличчям по напрямку руху і інші.

Страхування і допомога:

Стоячи позаду учня взяти його за пояс схресним хватом і допомогти перевернутись через стійку на руках (мал. 41 а, б).

а б
Мал. 41. Страхування і допомога при виконанні перевороту у бік.

Послідовність навчання:

1. Перекиди в сторони в групуванні.
2. Стійка на руках ноги нарізно біля стіни чи партнера або самостійно (мал. 41 б).
3. Стійка на руках ноги нарізно з підтримкою партнера; виконувати покачування то на одну то іншу руку.
4. Для виконання обличчям по напрямку руху. Стійка на руках ноги нарізно, махом однією і поштовхом іншою з поворотом на 90° в стійку на руках ноги нарізно. Слідкувати щоб руки ставились на підлогу різночасно по одній лінії. Виконання з допомогою.
5. Теж, що і в третій вправі, тільки переходячи з рук в широку стійку ноги нарізно (з допомогою).
6. Переворот убік з допомогою.
7. Переворот у бік з нахиленої площини (стрибковий місток, накритий гімнастичним матом) з допомогою і без.
8. Переворот убік самостійно.
9. Виконання перевероту убік по лінії або розмітці для рук і ніг.
10. Виконання елемента на гімнастичній лаві, роблячи переверот в бік до стійки на руках на лаві, а постановку ніг виконувати на підлогу за лавою (слідкувати, щоб п'ятки і таз чітко проносились над опорою).
11. Переворот у бік по вузькому коридору, створеному між двома, вертикально поставленими, гімнастичними матами (відстань між ними, в залежності від якості виконання, повинна зменшуватися (від 120 см до 50 см)).

Помилки при виконанні:

- Руки і ноги ставляться не по лінії.
- В стійці на руках недостатньо розведені ноги, тіло зігнуте або прогнуте в кульшових суглобах.
- Одночасна постановка рук на підлогу.
- Закінчення перевероту одночасно на дві ноги.

3.8.2. Перекладина.

Підйом переверотом в упор з вису

Техніка виконання:

З вису підтягнутись на руках, наблизити ноги (стегнами чи якомога ближче до кульшових суглобів) до перекладини, не нахилиючи голови назад, послати ноги через перекладину, перейти в упор, прогнутись.

Страхування і допомога:

Стояти збоку і підтримувати однією рукою під поперек, другою під спину чи за плечовий суглоб, допомогти вийти в упор. В упорі, коли піднімаються плечі, допомогти, тримаючи за ноги.

Послідовність навчання:

1. З вису прогнувшись на нижній жердині брусів різної висоти, спираючись двома ногами об верхню жердину і відштовхуючись ними, зробити підйом переворотом в упор на нижню жердину.
2. З упору на перекладині згинання вперед і повернення в упор.
3. Виконання підйому переворотом в упор поштовхом двома на низькій перекладині.
4. Виконання підтягування до рівня грудей.
5. Виконання підйому переворотом в упор з вису з допомогою і без.

Помилки при виконанні:

- Не виконується підтягування на перекладині.
- Підніс ніг до перекладини ногами, нижче коліна.
- Ранній розгин тіла в кульшових суглобах. (Плечі не вийшли до рівня перекладини)
- Згинання рук в упорі.

3.10. Практичний матеріал для учнів X-х класів.

Хлопці

Акробатика: з декількох кроків довгий перекид уперед – упор присівши – перекид назад – о.с.; кроком лівою чи правою і переворот боком у стійку ноги нарізно – стрибком о.с.; стійка на руках з опорою ногами та без опори – групування і перекид – о.с. (з допомогою); “міст” із положення лежачи та стоячи (з допомогою та страховкою).

Виси та упори: підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою) оберт уперед – перемах назад – опускання у вис – мах уперед – махом назад зіскок прогнувшись – о.с, підйом силою або переворотом – опускання у вис – вис зігнувшись – вис прогнувшись – вис зігнувшись – опускання у вис ззаду – вис зігнувшись – вис – зіскок – о.с.; згинання та розгинання рук в упорі на брусах (з допомогою і страховкою) (орієнтація на 9-10 р) Утримування кута – сід ноги нарізно (орієнтація 3-4 с). Упор на передпліччях чи руках – махом уперед, сід ноги нарізно – перекид уперед у сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о.с..

Стрибки: опорний стрибок через коня впоперек “зігнувши ноги” та в довжину “ноги нарізно” (висота 100-115-120 см). Колове тренування та подолання смуги перешкод. Вправи на тренажерях.

Дівчата

Акробатика: рівновага на одній – з кроку два перекиди вперед – упор присівши – перекид назад – перекат у стійку на лопатках – опускання у положення лежачи на спині – переворот на живіт нахили назад з махом лівої та правої руки – стрибком упор присівши – перекид уперед – о.с..

Виси та упори: підтягування на перекладені (95 см); поштовхом ніг вихід в упор на нижній жердині – переворот у вис присівши – вис вигнувшись з опорою ногами на верхній – поштовхом ніг перехід в упор на нижній – махом назад зіскок – о.с.; “міст” із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою).

Рівновага: вискік на колоду (з допомогою та страховкою) – ходьба на носках (4-5 кроків) руки в сторони – поворот кругом – мах лівою, (правою) руки вверх – поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони – упор присівши – стійка ноги нарізно – поворот наліво (направо) – стійка вздовж – зіскок вигнувшись – о.с..

Стрибки: опорний стрибок (кінь упоперек) в упор на коліна – упор присівши – зіскок вигнувшись о.с. (страховка).

3.11. Практичний матеріал для учнів XI-х класів.

Повторення.

Хлопці

Гімнастика: перешикування та повороти в русі в строю, підтягування у висі, підйом переворотом, підйом силою, утримування кута в упорі на брусах, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, зв'язки елементів з матеріалу 10 класу (на вибір) з акробатики, на перекладені, на брусах, опорний стрибок “ноги нарізно” кінь – 120-125см.

Дівчата

Гімнастика: перешикування та повороти в русі в строю, підтягування у висі лежачи (перекладина 95 см), “міст” із положення лежачи і стоячи (з допомогою і страховкою), “напівшпагат”, шпагат, зв'язки елементів з матеріалу 10 класу з акробатики, на колоді, на брусах, опорний стрибок в упор присівши і зіскок вигнувшись, комплекс вправ ритмічної гімнастики, танцювальні кроки та вправи художньої гімнастики.

3.10.1. Акробатика.

Із стійки на руках перекид вперед

Техніка виконання:

Махом однією і поштовхом іншою (або іншим способом) вийти в стійку на руках. Із стійки на руках, подаючи плечі вперед, надати тілу незначного руху вперед, зігнути руки, голову нахилити на груди і опуститись на лопатки. Згрупувавшись, виконати перекид вперед і закінчити перекид в упор присівши (сидячи, тощо).

Страхування і допомога:

Стоячи збоку від учня, тримати його за гомілки і допомогти виконати вправу.

Послідовність навчання:

1. Перекид вперед і перекид вперед стрибком.
2. Перекид вперед стрибком з високою фазою польоту (перекид вперед стрибком через перешкоду).
3. Із стійки на голові прибрати голову на груди і виконати перекид вперед з допомогою і без.
4. Стійка на руках з допомогою і без.
5. Стійка на руках і перекид вперед з допомогою.
6. Виконання зв'язки самостійно.

Помилки при виконанні:

- Незафіксована стійка на руках.
- Опускання на голову при згинанні рук.
- Виконання перекиду вперед без групування або з його запізненням.

3.10.2. Бруси

Упор – таке положення гімнаста з опорою руками на приладі чи підлозі, при якому його плечі розміщені вище приладу (в окремих випадках можуть бути нарівні з приладом).

Розмахування – маятнікоподібний рух окремих частин тіла або всього тіла відносно приладу.

Навчання розмахуванню на брусах слід починати в упорі на передпліччях, в упорі, а потім в упорі на руках. Така послідовність найбільш відповідає дидактичним вимогам.

Розмахування в упорі на передпліччях

Техніка виконання. В упорі на передпліччях лікті потрібно ставити в середину брусів, а кістями рук захопити жердини зовні так, щоб передпліччя не були паралельні з жердинами. У такому положенні такий упор буде найстійкішим. Починаючи розмахування, треба ноги енергійно послати разом з тулубом уперед, трохи зігнутись в кульшових суглобах, плечі злегка подати назад. У крайній точці маху вперед розгинаючись в кульшових суглобах, виконати мах назад, трохи прогнутись.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під плече, другою – під таз під час маху вперед і під стегно під час маху назад.

Послідовність навчання:

1. Розучити положення упору на передпліччях.
2. Розмахування в упорі на передпліччях на низьких брусах з допомогою.
3. Те саме, але самостійно.

4. Розмахування на передпліччях на середніх брусах.

Помилки при виконанні:

- Розташування ліктьових суглобів над жердиною, а не повернутих у середину брусів.
- Сильне згинання у кульшових суглобах при виконанні розмахування.
- Розведення і згинання ніг.

Розмахування в упорі

Техніка виконання:

Спосіб виконання цієї вправи аналогічний до описаного вище. Слід звернути увагу на те, щоб розмахування виконувалось не тільки ногами, а й усім тулубом.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку, під час маху вперед підтримувати учня під спину, під час маху назад – під груди.

Послідовність навчання:

1. Навчитись триматись в упорі.
2. Розмахування в упорі на передпліччях.
3. Розмахування в упорі з невеликою амплітудою (слідкувати, щоб тіло у кульшових суглобах не згиналось).
4. Теж, з розмахуванням до рівня жердин.
5. Теж, але з збільшеною амплітудою і невеликим хлестом носками вперед при виконанні маху вперед і п'ятками назад при виконанні маху назад.

Помилки при виконанні:

- Згинання рук в ліктьових суглобах.
- Великий нахил плечових суглобів вперед і назад.
- Сильне згинання тіла в кульшових суглобах.

Розмахування в упорі на руках

Техніка виконання:

В упорі на руках руки, трохи зігнуті в ліктьових суглобах, кладуть зверху на жердини, кісті назовні. Тулуб злегка піднятий. Енергійно посилаючи тулуб уперед і назад, добитися широкої амплітуди розмахування, до рівня жердин чи вище.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за спину, а другою – під груди.

Послідовність навчання:

1. Навчитись триматись в упорі на руках.
2. Розмахування в упорі на передпліччях.
3. Розмахування в упорі.
4. Розмахування в упорі на руках.

Помилки при виконанні:

- Сильне згинання у кульшових суглобах.
- Згинання і розведення ніг при виконанні розмахування.

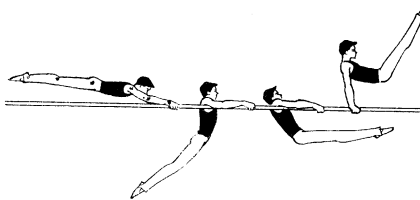
Із упору на руках, підйом махом уперед в сід ноги нарізно

Техніка виконання:

Із упору на руках виконати високе розмахування. При виконанні маху вперед тулуб утримує злегка зігнуте положення. Коли ноги доходять до рівня жердин виконується сильний розгин у кульшових суглобах з одночасним розведенням ніг і випрямленням рук в упор сидячи ноги нарізно (мал. 42).

Страхування і допомога:

Помічник стоїть збоку брусів, підтримуючи учня однією рукою під спину, а другою під стегно, під жердинами. Допомогти вийти в кінцеве положення.



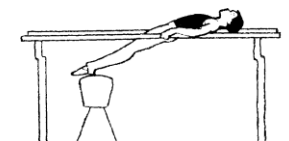
Мал. 42. Підйом махом вперед.

Послідовність навчання:

1. Навчити виконувати розмахування до рівня жердин в упорі на руках.
2. З упору на руках, лежачи ногами на козлу, стоячому під жердинами, розгинаючись в кульшових суглобах вийти в упор, ноги на козлу (мал.43).
3. Виконання підйому махом вперед в сід ноги нарізно в цілому з допомогою.
4. Виконання самостійно.

Помилки при виконанні:

- Розмахування нижче рівня жердин.



- Відсутність розгину в кульшових суглобах.
- Розведення ніг до рівня гомілок.

Мал.43.

Із упору сидячи ззаду, перекид уперед

Техніка виконання:

В положенні сидячи ноги нарізно, поставити кісті рук спереду себе якомога щільніше до стегон. Силою підняти таз, не розгинаючись в кульшових суглобах, над головою. Зігнути руки і розводячи лікті в сторони, опуститись на плечі. Продовжуючи обертальний рух вперед, зробити перехват руками за спину в положення упору на руках зігнувшись, ноги нарізно. Опускаючи таз, відштовхнутися плечима і перейти в упор сидячи ноги нарізно.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку снаряду, тримати учня однією рукою під стегно чи живіт, допомагаючи підняти таз над головою (над жердиною), а другою – під спину, перевертаючи через голову (тримати під жердиною). В другій половині перекиду перша рука переходить під спину під жердиною, допомагаючи вийти в упор сидячи ззаду.

Послідовність навчання:

1. Перекид вперед на маті.
2. Із широкої стійки ноги нарізно виконати нахил вперед руки вгору і продовжуючи рух під ногами, виконати перекид вперед в положення стійки на лопатках зігнувшись без опори руками. Силою перекотитись в упор сидячи ноги нарізно.
3. Із сиду ноги нарізно, стійка на плечах зігнувшись ноги нарізно; з допомогою (тримати).
4. Поклавши мат на жердини, перекид вперед на мат.
5. Виконання елемента в цілому з допомогою.
6. Виконання самостійно.

Помилки при виконанні:

- Постановка рук на жердини далеко від стегон.
- Прижаті до тулуба ліктьові суглоби.
- Відхилена назад голова.
- Запізнення перехвату руками (таз опускається нижче жердин).
- При перекаті в сід ноги нарізно, розгин в кульшових суглобах.

Зіскок махом назад

Техніка виконання:

З упору виконати мах вперед і махом назад, проходячи вертикаль, прискорити швидкість руху назад за рахунок хлестоподібного руху ніг назад. При піднятті тіла вище жердин, перенести його вбік зіскоку з одночасним перехватом рукою в упор на одній жердині, другу руку відвести в сторону і приземлитись.

Страхування і допомога:

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під плече, другою за стегно.

Послідовність навчання:

1. Проімітувати вправу на підлозі. Переставляючи ноги вправо (вліво) поставити ліву (праву) руку вправо (вліво) на умовну відмітку біля правої (лівої) руки, відвести праву (ліву) руку в сторону.
2. В упорі на кінцях брусів, обличчям усередину, зіскок махом назад.
3. По середині жердин, якщо з'являється страх, виконувати, як при імітуванні – покласти, невеликим махом назад, ноги на жердину (назовні) і, сковзаючи ногами вниз, переставити руки на одну жердину, а потім першу опорну руку відвести в сторону, м'яко приземлившись.
4. Теж, з невеликого маху, не торкаючись жердини.
5. Виконання зіскоку з допомогою і самостійно.

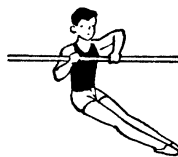
Помилки при виконанні:

- Згинання рук при виконанні розмахування і зіскоку.
- Зупинка ніг над жердиною.
- Відсутність упору двома руками на одній жердині.
- Згинання тіла в кульшових суглобах при виконанні маху назад і перед приземленням.

3.10.3. Перекладина.

Із вису підйом силою

Техніка виконання:



Із вису підтягнутись якомога вище і, згинаючись в кульшових суглобах, почергово, без затримки, перемістити праву і ліву руки, зігнуті в ліктьових суглобах, в упор. Розгинаючи руки і розгинаючись в кульшових суглобах, закінчити рух упором (мал. 44).

Страхування і допомога:

Мал.44.

Стоячи ззаду учня і підтримуючи його під пояс, допомогти виконати вправу.

Послідовність навчання:

1. Навчитись виконувати швидке підтягування до рівня грудей, хватом зверху.
2. Проімітувати вправу з гімнастичною палкою.
3. Проімітувати вправу на низькій перекладені. Із вису присівши випрямляючи ноги перейти в упор на правій зігнутій руці, потім вивести в упор і праву зігнуту руку, вийти в упор.
4. Виконати вправу в цілому з допомогою.
5. Виконати вправу самостійно.

Помилки при виконанні:

- Недостатньо швидке підтягування.
- Спроба вийти в упор до того, як плечі піднялись вище грифа перекладени.
- Передчасне згинання в кульшових суглобах (до початку переходу рук в упор).

Література

1. А.П.Жалій, В.Д.Палига. Гімнастика. – К.:”Вища школа”, 1975. – 356 с.
2. О.М.Худолій. Основи методики викладання гімнастики. – Харків: “Консум”, 1997. – 235 с.
3. В.И.Филипович. Теория и методика гимнастики. – М.: «Просвещение», 1971. – 447 с.
4. А.Н.Мартыновский. Гимнастика в школе. – М.: «ФиС», 1976. – 169 с.
5. В.К.Филипов. Методические рекомендации по организации обучения и взаимообучения гимнастическим упражнениям в V – XI классах. В помощь учителям физкультуры. Брест: БГПИ, 1986. – 24 с.
6. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи). – К.: Мін. освіти України, 1998.
7. Ю.К.Гавердовский, В.М.Смолевский. Спортивная гимнастика. – М.: “ФиС”, 1979. – 327 с.

Навчально-методичні матеріали для студентів
фізкультурних вузів і факультетів фізичного виховання

Максим Миколайович ЖЕЛІЗНИЙ

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ ДІТЕЙ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Редактор В. Синіговець
Технічний редактор О. Саконова

Желізний М.М.

Ж51

Методика навчання гімнастичним вправам дітей у загальноосвітній школі: Методична розробка. — Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2001. — 76 с.

У методичній розробці розглянута технологія навчання гімнастичним вправам дітей I – XI класів загальноосвітньої школи відповідно програми з фізичного виховання. Рекомендується для практичної роботи вчителям фізичного виховання і студентам інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання.

ББК 4516p10+510.4
УДК 796.41 (07)

Підписано до друку 25.12.2000 р. Формат 84x108 1/32. Друк офсетний
Ум. друк. арк. 1,26. Наклад 100 прим. Зам. № 40.

Редакційно-видавничий відділ ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка,
250038, м. Чернігів, вул. Свердлова, 53, к. 208. E-mail: epd@chspu.edu.ua