Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Кафедра спортивних дисциплін та методики їх викладання

АННА ЧЕПЕЛЮК, РОМАН КУШНІР

ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ

(навчання техніки базових гімнастичних вправ)

наочний навчально-методичний посібник для студентів
напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини»

Дрогобич, 2014

ББК 75.6я73
УДК 796.41(075)
Ч - 44

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № ____ від _____ 2014р.).

Рецензенти:

Лесько О. М., кандидат наук з фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Львівської академії мистецтв.

Кондрацька Г. Д., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Відповідальний за випуск: Веселовський А. П., доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Ч-44 **Гімнастика з методикою викладання. Навчання техніки базових гімнастичних вправ: наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини»** / Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г., Дрогобич: Редакційно видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014 – 50 с.

Навчально-методичний посібник написано відповідно до програми навчальної дисципліни "Гімнастика та методика її викладання" для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня "Бакалавр" напряму підготовки 6.010201 "Фізичне виховання", 6.010203 "Здоров'я людини".

Запропоновані методичні матеріали надають як теоретичну, так і практичну допомогу студентам у засвоєнні навчального матеріалу з курсу гімнастики.

ББК 75.6я73
УДК 796.41(075)
Ч – 44

ЗМІСТ

ВСТУП 4
І РОЗДІЛ *МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ*
групування, перекатів та перекидів 5
1.1. Навчання техніки групування та перекатів 5
1.1.1. Методичні поради до самостійних занять 8
Запитання для самоконтролю 8
1.2. Навчання техніки перекидів 9
1.2.1. Методичні поради до самостійних занять 18
Запитання для самоконтролю 19
ІІ РОЗДІЛ *МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ*
шпагатів та моста 19
2.1. Навчання техніки півшпагату та шпагатів 19
2.2. Навчання техніки міст 21
2.2.1 Методичні поради до самостійних занять 24
Запитання для самоконтролю 25
ІІІ РОЗДІЛ *МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ*
стійок 25
3.1. Навчання техніки стійки на лопатках 25
3.1.1. Методичні поради до самостійних занять 28
Запитання для самоконтролю 28
3.2. Навчання техніки стійки на голові 29
3.2.1. Методичні поради до самостійних занять 30
Запитання для самоконтролю 30
3.3. Навчання техніки стійки на руках 31
3.3.1. Методичні поради до самостійних занять 33
Запитання для самоконтролю 33
ІV РОЗДІЛ *МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ*
переворотів 34
4.1. Навчання техніки перевороти у бік 34
4.1.1. Методичні поради до самостійних занять 37
Запитання для самоконтролю 38
4.2. Навчання техніки перевороту вперед 38
4.2.1. Методичні поради до самостійних занять 46
Запитання для самоконтролю 47
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 49
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ 50

ВСТУП

Гімнастика це система специфічних вправ і методичних прийомів, які застосовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, набуття життєво важливих навичок.

Однією з тенденцій розвитку гімнастики є вдосконалення техніки виконання вправ, покращення рівня практичних вмінь та навичок студентів.

Під час самостійних індивідуальних занять студенти мають змогу покращити власний рівень з навчальної дисципліни «Гімнастики на методика її викладання».

У наочному навчально-методичному посібнику подається опис техніки виконання та методика навчання базових гімнастичних вправ (у рисунках) передбачених програмою з навчальної дисципліни «Гімнастика і методика її викладання». Розроблено методичні поради для самостійного виконання вправ, які сприятимуть самоконтролю та дисципліні під час проведення занять.

Використання у навчально-виховному процесі поданих нами вправ та методика оволодіння ними покращать засвоєння техніки базових гімнастичних вправ.

Посібник може бути використаний викладачами під час проведення практичних занять та організації індивідуальної роботи студентів.

І РОЗДІЛ
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ
ГРУПУВАННЯ, ПЕРЕКАТІВ ТА ПЕРЕКИДІВ

1.1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРУПУВАННЯ ТА ПЕРЕКАТІВ

Вивчення гімнастичних вправ починається з оволодіння групуванням і перекатом. Групування і перекат є складними елементами усіх видів перекидів та інших більш складних гімнастичних вправ. Тому, від якості засвоєння цих початкових гімнастичних вправ буде залежати успіх опанування програмного матеріалу.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ГРУПУВАННЯ СИДЯЧИ

В. п. - сід.

Виконання: зігнути ноги (ступні на підлозі, коліна злегка розведені), руками взятись за середину гомілок, і сильно притиснути ноги до грудей, опустивши голову між коліна і притиснувши лікті до тулуба (рис. 1).

Рисунок 1. Групування сидячи

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ГРУПУВАННЯ В ПРИСІДІ

В. п. – упор присівши, ноги злегка нарізно.

Виконання: взятися руками за гомілки (нижче колін), притягнути коліна до грудей, нахилити голову вперед між коліна і притиснути лікті до тулуба (рис. 2).

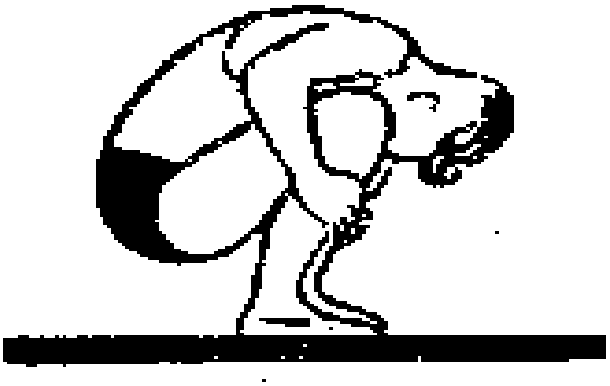

Рисунок 2. Групування в присіді

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ГРУПУВАННЯ ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ

В. п. – лежачи на спині.

Виконання: зігнути ноги, взятися руками за гомілки, підтягнути ноги до грудей, нахилити голову вперед між ноги (рис.3).

Рисунок 3. Групування лежачи на спині

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПЕРЕКАТІВ В ГРУПУВАННІ (НАЗАД - ВПЕРЕД) ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ

В. п. – групування сидячи.

Виконання: рухом назад перекат на спину, доторкаючись потилицею до підлоги, і повернутися у вихідне положення (рис. 4).

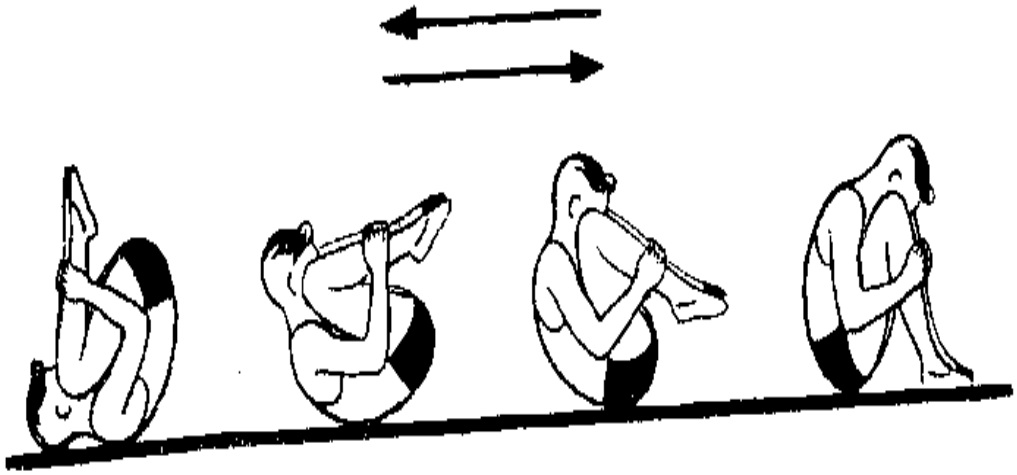

Рисунок 4. Перекат в групуванні (назад - вперед)

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ З УПОРУ ПРИСІВШИ ПЕРЕКАТ НАЗАД У ГРУПУВАННІ

В. п. – упор присівши.

Виконання: взятися руками за гомілки, ноги до грудей, перекат назад на спину у групуванні, доторкуючись потилицею до підлоги, і зворотним рухом повернутися у вихідне положення.

1.1.1. Методичні поради до самостійних занять

Вправа 1.

В.п. – положення сидячи.

Техніка виконання вправи: сидячи у положенні групування лягти на спину і швидко повернутись у В.п..

Вправа 2.

В. п. – упору присівши.

Техніка виконання вправи: виконуючи групування у присіді лягти на спину і швидко повернутись у В.п..

Вправа 3.

В.п. – лежачи на спині.

Техніка виконання вправи: перекат із групування лежачи на спині виконуємо групування в присід і швидко повернутись у В.п..

Вправа 4.

В. п. – лежачи на спині, руки вгору, в руках палка чи мотузка хватом нарізно.

Техніка виконання вправи: зігнути ноги до грудей, руки опускати вперед - вниз, намагаючись палкою чи мотузкою не зачепити ніг.

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть послідовність навчання техніки групування сидячи.
2. Назвіть послідовність навчання техніки групування в присіді.
3. Назвіть послідовність навчання техніки перекатів з положення сидячи.
4. Назвіть послідовність навчання техніки перекатів з упору присівши.

1.2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕКИДІВ

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УПОРУ ПРИСІВШИ ПЕРЕКИД УПЕРЕД В УПОР ПРИСІВШИ

В. п. – упор присівши, кисті рук опираються об опору на крок вперед перед лінією ніг.

Виконання: випрямляючи ноги і переносячи вагу тіла на руки, нахилити голову, доторкуючись підборіддям до грудей; продовжуючи випрямляти ноги, зігнути руки (лікті ближче до тулуба), відштовхнутися носками ніг; опираючись лопатками, зігнути ноги і взятися руками за гомілки (групування); перекат на спині; доторкнувшись ступнями до підлоги, відпустити захват за ноги - прийняти упор присівши (рис. 5)

Рисунок 5. Упор присівши перекид уперед в упор присівши

Методичні вказівки:

Щоб запобігти ударам, спершу слід виконувати перекид на гімнастичних матах, а потім – на килимі.

Перед вивченням перекиду треба повторити перекати і групування. Щоб полегшити перші спроби, рекомендується виконувати перекид під гірку, для цього під мату підкладають гімнастичний місток.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УПОР СИДЯЧИ НА П'ЯТКАХ, ПЕРЕКАТ УБІК

В. п. – упор сидячи на п'ятках.

Виконання: взятися руками за гомілки (лікті притиснути до тулуба, опустити голову, рухом праворуч перекотитися з правого боку на лівий і повернутися у в. п. Те саме, виконуємо у ліву сторону. (рис. 6)

Рисунок 6. Упор сидячи на п'ятках

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПЕРЕКИДУ ВПЕРЕД І СТРИБОК УГОРУ

В. п. – упор присівши.

Виконання: після перекиду вперед (рис. 5), випрямляючи і піднімаючи руки вгору дугами вперед, зробити стрибок угору. Необхідно звернути увагу на цілковите випрямляння тулуба і рук та достатній поштовх ногами (рис. 7).

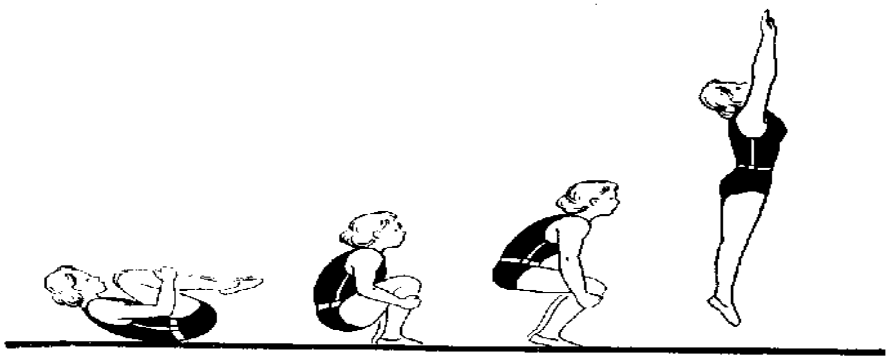

Рисунок 7. Перекид вперед і стрибок угору

Методичні вказівки:

Приземлення робити з піднятими вгору-вперед руками на злегка зіпнуті ноги.

Для ускладнення стрибок угору можна виконувати з присіду, тобто не приймаючи упору після перекиду.

Перекид і стрибок угору слід виконувати суцільно, без втрати темпу.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ДВОХ ПЕРЕКИДІВ ВПЕРЕД

В. п. – упор присівши.

Виконання: закінчуючи перший перекид, слід кисті рук поставити далі вперед від лінії ступень. Другий перекид можна закінчити стрибком угору (рис. 8).

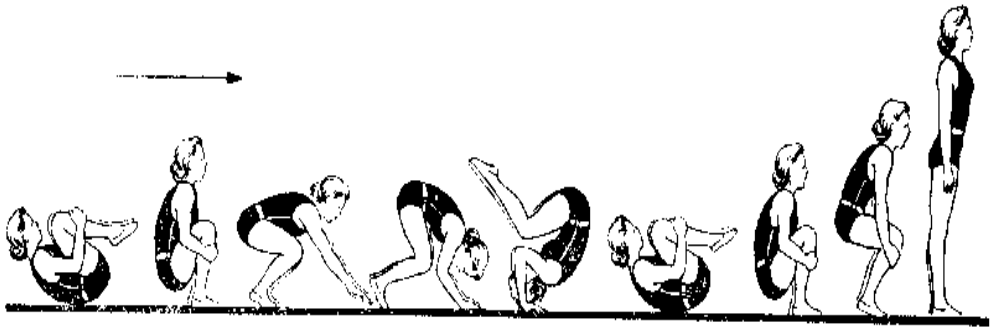

Рисунок 8. Два перекиди вперед

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПЕРЕКИДУ УПЕРЕД, НОГИ СХРЕЩЕНІ І ПОВОРОТ КРУГОМ

В.п. – упор присівши.

*Виконання:*Початок цієї вправи аналогічний до простого перекиду вперед. Проте під час групування ноги мають бути схрещені.

Закінчуючи перекид присідом із схрещеними ногами, необхідно повернутися кругом. Внаслідок повороту ноги ставляться паралельно.

Поворот має бути ліворуч, якщо в схрещеному положенні ніг права була попереду лівої, і навпаки: поворот праворуч, якщо ліва нога попереду правої.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ДОВГОГО ПЕРЕКИДУ ВПЕРЕД

В. п. – основна стійка.

Виконання: прийняти положення присід, руки вперед; випрямляючи ноги, поставити руки вперед па підлогу, на відстані двох кроків від лінії пальців ніг. Продовжуючи випрямляння ніг, відштовхнутись носочками і, плавно згинаючи руки, опертися лопатками, прийняти групування; закінчуючи перекат у групуванні, перейти в упор присівши, випрямляючись в основну стійку (рис. 9).

Рисунок 9. Довгий перекид вперед

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПЕРЕКИДУ УПЕРЕД З ОПОРОЮ ОДНІЄЮ РУКОЮ

В. п. – основна стійка, ліва рука на поясі.

Виконання: присід, праву руку вперед, опираючись нею спереду на відстані кроку від лінії носків, відштовхнутися ногами, опустити голову на груди, зігнути руку, доторкаючись лопатками до опори, прийняти

групування із захватом правою рукою правої гомілки; продовжуючи рух, прийти в упор присівши, правою рукою (ліва рука постійно на поясі).

Цей перекид можна закінчити стрибком угору з піднятими вгору руками.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПЕРЕКИДУ ВПЕРЕД БЕЗ ОПОРИ РУКАМИ

В.п. – стійка, руки вперед.

Виконання: присісти, нахилити голову, подаючи плечі вперед і трохи випростуючи ноги, різким махом руки вниз взятися за ноги і злегка відштовхнутися, під час доторкання лопатками до підлоги згрупуватися; перекотитися на спині і закінчити траву, як у простому перекиді.

Методичні вказівки:

Щоб уникнути ударів, цю вправу треба виконувати на гімнастичних матах, бо перекид без опори руками є складним рухом і часто застосовується як підвідний до сальто вперед.

Найпростішим варіантом перекиду вперед без опори руками є виконання з в.п. стійка ноги нарізно, руки на пояс: нахилитись уперед, втрачаючи рівновагу, подаючи плечі вперед, нахилити голову на груди, під час доторкання до підлоги потилицею і шиєю відштовхнутись ногами, згрупуватись і закінчити перекид.

Як деяке ускладнення можна виконати перекид уперед без опори руками з розбігу на купу з 4-5 матів. При цьому після розбігу, перед поштовхом обома ногами, треба підняти руки вгору.

Допомогу і страхування під час цієї вправи забезпечує викладач, що стоїть збоку біля студента і підтримує його однією рукою під живіт, а другою - під шию.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПЕРЕКИД СТРИБКОМ

В. п. - півприсід, руки назад.

Виконання: Махом руками вперед і поштовхом ногами стрибнути вперед (у леті тіло зігнуте у кульшових суглобах, ноги випрямлені, руки вперед, голова піднята) до приземлення на руки водночас, згинаючи руки, нахилити голову на груди, перекотитися на лопатках, згрупуватися (під час групування ноги нарізно так, щоб голова вільно проходила між колінами) і закінчити перекид (рис. 10).

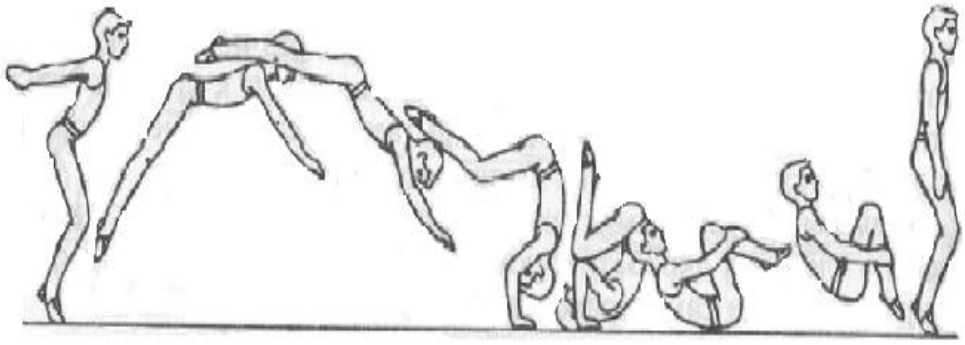

Рисунок 10. Перекид стрибком

Методичні вказівки:

Допомога під час цього перекиду подається викладачем однією рукою під шию біля потилиці, пом'якшуючи приземлення і допомагаючи обертанню, а другою - під живіт. Перекид треба виконувати на гімнастичних матах.

Перш ніж вивчити перекид стрибком слід добре оволодіти перекидом і довгим перекидом уперед.

Доброю підвідною вправою може бути перекид уперед з упору лежачи з опорою об 4-5 рейку гімнастичної стінки (рис. 11).

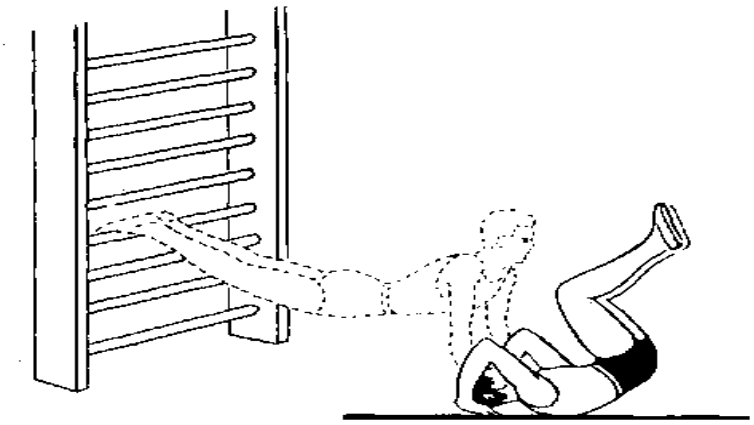

Рисунок 11. Перекид уперед з упору лежачи з опорою на гімнастичну стінку

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПЕРЕКИДУ НАЗАД

В. п. – упор присівши.

Виконання: переносячи вагу на руки та подаючи плечі трохи вперед і трохи згинаючи руки, відштовхнутись ними, взятися руками за гомілки зігнутих ніг (групування), голову опустити на груди між коліна, перекотитися на спині до дотику лопатками, швидко поставити кисті зігнутих рук до плечей (лікті вгору), не випростуючи ніг, обпертися руками, перевернутися через голову і закінчити рух упором присівши (рис. 12).

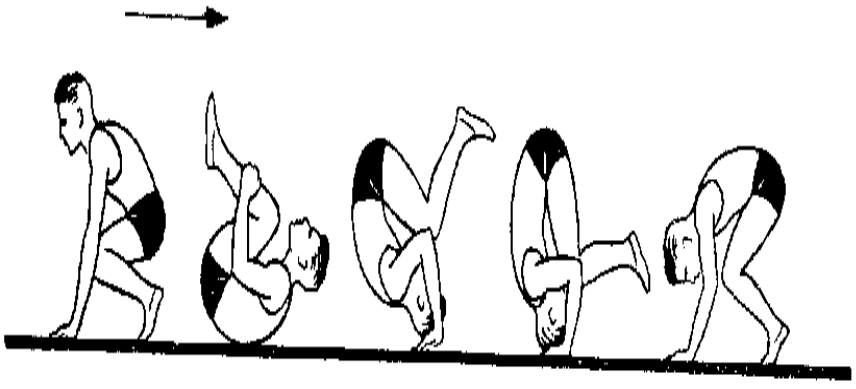

Рисунок 12. Перекид назад

Підвідні вправи.

Упор присівши, перекат назад у групуванні, поставити руки долонями на підлогу біля плечей (пальці повернуті до плечей), зворотним перекатом прийняти в.п.

Методичні вказівки:

Важливим моментом і разом з тим важким для учнів при виконанні перекиду назад є уміння під час підпори долонями біля плечей зберегти круглу спину і зігнуті ноги.

Щоб полегшити опанування цієї вправи, можна застосовувати виконання на похило покладених матах. Для цього під мати підкладають гімнастичний місток.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПЕРЕКИДУ НАЗАД ЗІГНУВШИСЬ

В. п. - руки вгору.

Виконання: нахил вперед, руки дугами вперед-назад (так, щоб ліктьові і колінні суглоби доторкались, тобто, щоб руки більше виходили назовні за лінію ніг), подаючи таз назад і ще більше згинаючись, опираючись на руки і сісти з випрямленими ногами, не затримуючись виконати перекат назад зігнувшись до упору на лопатках з опорою руками біля плечей; розгинаючи руки, поставити випрямлені ноги за головою, відштовхнутися руками і встати (рис. 13) .

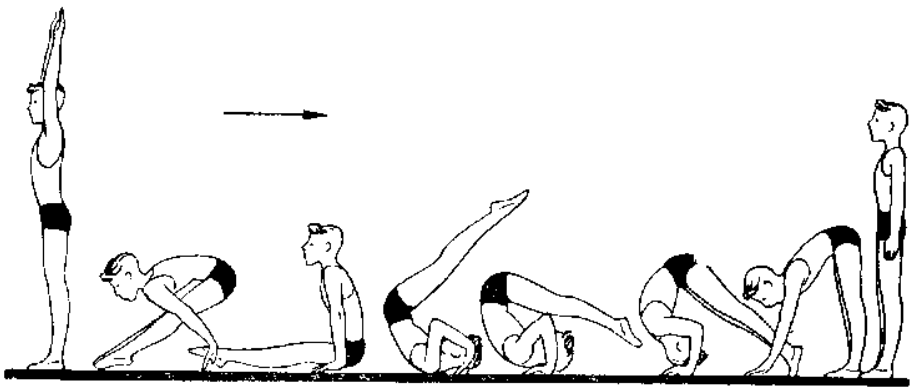

Рисунок 13. Перекид назад зігнувшись

Методичні вказівки:

Допомога на початку навчання подається однією рукою під плечі, другою під поперек.

Цей перекид можна виконувати із стійки ноги нарізно.

На випадок виконання перекиду зігнувшись із стійки ноги нарізно треба руками обпертися між ніг.

Для правильного оволодіння сіду назад з випростаними ногами необхідно спочатку навчитися робити сід назад з опорою руками на підвищення з 2-3-х матів, а потім проробити кілька разів сід з допомогою (допомагати обома руками, стоячи позаду).

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПЕРЕКИДУ ВПЕРЕД ЗІГНУВШИСЬ, НОГИ НАРІЗНО

В. п. – стійка ноги нарізно (широко), руки вперед.

Виконання: злегка згинаючи ноги, поставити руки в упор (як під час довгого перекиду); відштовхуючись ногами, нахилити голову і зігнути руки; опираючись потилицею, лопатками і спиною, виконати перекат (зберігаючи положення ноти нарізно); в кінці перекату швидко поставити руки на мат ближче до тіла (між ніг); більше згинаючись, відштовхнутися руками і стати в стійку ноги нарізно (широко), руки вперед.

Підвідні вправи:

1. Перекид в сід ноги нарізно (широко).

2. Сід ноги нарізно (широко) опираючись руками між ніг і трохи піднявши таз.

3. Перекид уперед зігнувшись, ноги нарізно (з допомогою) .

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ КРУГОВИЙ ПЕРЕКАТ

В.п. - сід ноги нарізно широко, взятися руками за ноги зовні під колінами (чи за гомілку).

Виконання: лягти на лівий бік і, піднімаючи праву ногу правою рукою, перекотитися на спині на другий бік та, відштовхуючись ліктем, сісти у вихідне положення обличчям в інший бік (рис. 14).

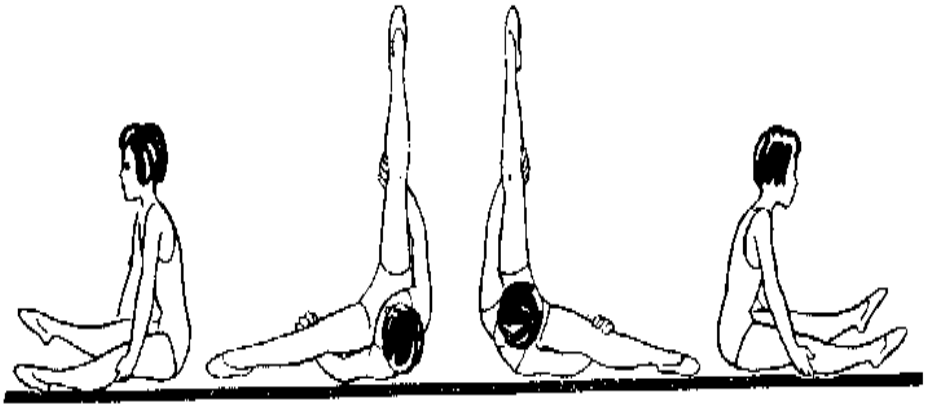

Рисунок 14. Круговий перекат

Цю вправу можна виконувати в другий бік, тобто лягти спочатку на правий бік.

1.2.1. Методичні поради до самостійних занять

1. З упору присівши перекид уперед в упор присівши.

2. З упору присівши стрибок угору, руки вгору.

3. З упору присівши, ноги схрещені, поворот кругом у присід і стрибок угору, руки вгору.

4. В. п. - лежачи на спині.

Виконання: зігнути ноги до грудей, взятися руками за гомілки (групування), потім виконати перекати праворуч і ліворуч.

5. В. п. - упор присівши.

Виконання: перекат назад у групуванні з доторканням потилицею до підлоги і зворотним рухом повернутися у в. п.

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть послідовність навчання техніки перекиду вперед.

2. Назвіть послідовність навчання техніки довгого перекиду вперед.

3. Назвіть послідовність навчання техніки перекиду вперед схресно ноги.

4. Назвіть послідовність навчання техніки перекиду вперед з опорою на одну руку.

5. Назвіть послідовність навчання техніки перекиду назад.

6. Назвіть послідовність навчання техніки перекиду назад зігнувшись.

ІІ РОЗДІЛ

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ

ШПАГАТІВ ТА МОСТА

2.1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПІВШПАГАТ та ШПАГАТ

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ГІМНАСТИЧНОГО ЕЛЕМЕНТУ «ПІВШПАГАТ»

В. п. – упор стоячи на колінах.

Виконання: рухом назад згинаючи ліву і ковзанням правої ноги назад прийти в положення півшпагату руки в боки чи вперед і назад (рис. 15).

Півшпагат виконується як лівою ногою вперед (зігнутою в колінному суглобі), так і правою. Перед виконанням півшпагату для розігрівання м’язів рекомендуються такі *підвідні вправи:*

1. випад вперед правою (лівою) ногою - пружинні погойдування;

2. ноги нарізно широко - поперемінне згинання ніг;

3. махи ногами вперед, назад і вбік.

Рисунок 15. Півшпагат

Вихідні положення для півшпагату можуть бути найрізноманітніші: упор лежачи на стегнах, стоячи на колінах, упор стоячи на одному коліні, упор присівши, упор сидячи і т. п.

Підвідні вправи:

- зігнута нога має відтягнутий носок;

- пряма нога має відтягнутий носок;

- таз щільно прилягає до опори;

- руки в сторони, тулуб перпендикулярно опорі.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ «ШПАГАТУ»

Щоб засвоїти «шпагат», учні повинні добре виконувати півшпагат, нахили тулуба вперед і назад у півшпагаті.

Підготовчі вправи:

1) пружинні погойдування у випаді вперед правою (лівою) ногою;

2) стоячи біля гімнастичної стінки обличчям до неї і тримаючись за рейку на рівні пояса, виконати мах назад і вбік;

3) те саме, але з партнером, що допомагає відвести ногу;

4) стоячи боком до гімнастичної стінки, ноги нарівно широко, права вперед, ліва назад (потім навпаки), тримаючись за рейку на висоті пояса, виконати пружні погойдування;

5) стоячи обличчям до стінки, ноги нарізно широко, тримаючись за рейку на рівні пояса, виконати пружні погойдування;

6) з упору стоячи ноги нарізно широко, опираючись руками об підлогу, пружні опускання таза, поступово збільшуючи відстань між ступнями.

Те саме, одна нога попереду, друга позаду.

2.2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ «МІСТ»

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ «МІСТ» З ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ

В. п. - лежачи на спині.

Виконання: поставити кисті біля плечей, долонями об підлогу (пальці спрямовані до плечей), лікті вгору; зігнути ноги на ширині плечей так, щоб ступні з розвернутими носками опирались об підлогу ближче до тулуба. Випростуючи руки й ноги, відводячи голову назад, прогнутись, зробити міст (рис. 16).

Рисунок 16. Вправа «міст»

Під час виконання «моста» викладач надає допомогу руками під спину: він стоїть поруч і обома чи однією рукою під спину допомагає студенту випрямити руки й ноги, більше прогнутися.

Перед виконанням «моста» рекомендують такі *підготовчі вправи*:

1) нахил назад; стоячи руки вгору на відстані кроку від гімнастичної стінки,

2) нахили назад до упору руками об стінку (з допомогою) (рис. 17);

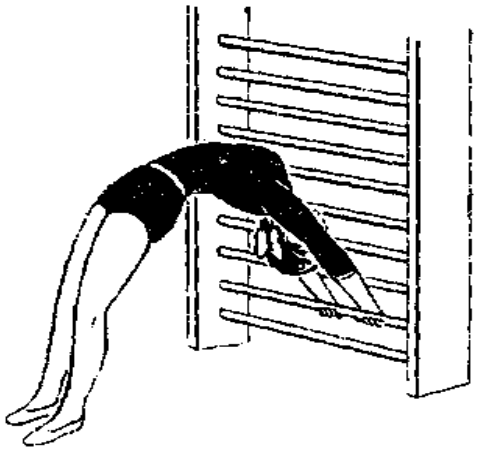

Рисунок 17. Вправа міст біля стінки

2) стоячи спиною до гімнастичної стінки, кисті хватом знизу на рівні голови, ноги разом - випрямляючи руки і відводячи голову назад, прогнутися.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ «МІСТ» НАХИЛОМ НАЗАД

В. п. - стійка ноги нарізно, носки розвернуті назовні, руки вгору

Виконання: нахиляючись назад, злегка згинаючи ноги в колінах і подаючи стегна вперед, прогнутись доторкаючись руками до підлоги.

Два партнери з обох боків допомагають у виконанні, підтримуючи з'єднаними руками під спину. Після «моста» виконавець, згинаючи руки і ноги та піднімаючи голову, лягає на спину. Потім встає (рис. 18).

Рисунок 18. Міст нахилом назад

Далі вправа удосконалюється тим, що виконавець після «моста» зворотним рухом (з допомогою) повертається у вихідне положення.

Підвідна вправа:

Виконання «моста» біля гімнастичної стінки з опорою руками об рейку.

Стоячи ноги нарізно спиною до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, нахилитись назад, взятись за рейку на рівні голови. Почергово перехоплюючи руками рейки донизу, опуститися до другої - третьої рейки.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ «МІСТ» ІЗ СТІЙКИ ПА ОДНІЙ НОЗІ НАХИЛОМ НАЗАД

В. п. - основна стійка.

Виконання: стати на праву ногу, ліву зігнути вперед, подати таз уперед; трохи згинаючи праву ногу і відхиляючи голову назад, прогнутися; руки дугами назад-угору поставити на підлогу; вагу рівномірно розподілити на три точки опори, підняту ліву ногу зігнути вперед (рис. 19).

Цю вправу можна виконувати стоячи на лівій нозі, а праву зігнути вперед.

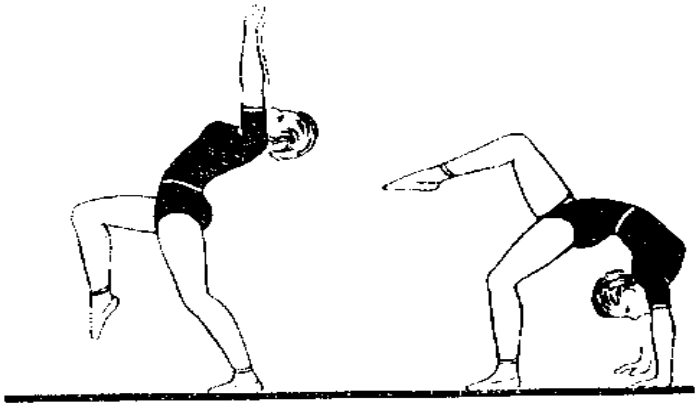

Рисунок 19. Міст зі стійки на одній нозі

Повернення у вихідне положення виконується в такому порядку: опустити ногу, перенести вагу тіла на ноги, відштовхнутися руками, злегка згинаючи коліна і подаючи таз уперед; рухами уперед випростати ноти і спину, встати з піднятими втору руками і відведеною назад головою.

Підвідні вправи:

1. Нахилом назад - «міст», перенести вагу тіла на руки і одну ногу, другу підняти вперед; опустити ногу стати в основну стійку.

2. Зі стійки на одній нозі спиною до підвищення з 3 - 4 матів нахилом назад «міст» з опорою руками об мати. В міру засвоєння вправи кількість мат треба зменшувати.

3.Стійки на одній нозі нахилом назад «міст» (з допомогою).

2.2.1. Методичні поради до самостійних занять

1. В.п. - упор лежачи на стегнах чи упор стоячи на колінах

Виконання: «півшпагат».

2. Перекид уперед, ноги схрещені, поворот кругом у присіді, перекид і стрибок угору.

3. Перекид уперед удвох - (перший) перекид уперед лежачи на спині і «міст», (другий) - перекатом назад стійка на лопатках.

4. Два перекиди вперед-стійка на лопатках - перекатом у групуванні встати і стрибок угору.

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть послідовність навчання техніки півшпагату.

2. Назвіть послідовність навчання техніки шпагату.

3. Назвіть послідовність навчання техніки міст з положення лежачи.

4. Назвіть послідовність навчання техніки міст нахилом назад.

ІІІ РОЗДІЛ

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ

СТІЙОК

3.1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТІЙКИ НА ЛОПАТКАХ

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ СТІЙКА НА ЛОПАТКАХ

Спочатку слід оволодіти стійкою на лопатках із зігнутими ногами, а лише потім з випростанням ніг.

В. п. – лежачи на спині.

Виконання: зігнувши ноги і піднімаючи тулуб, обпертися зігнутими руками об тулуб і підлогу (ліктями об підлогу, долонями з великими пальцями зовні об спину). Плечові частини рук повинні бути на підлозі паралельно. Тулуб у стійці на лопатках повинен бути вертикально до підлоги, а ноги зігнуті.

Методичні вказівки:

Після засвоєння цієї вправи можна вивчити стійку на лопатках з випростанням ніг (рис. 20).

Для ускладнення можна виконувати стійку на лопатках без згинання ніг, без опори кистями об поперек, з розведенням і зведенням ніг. Подавати допомогу під час виконання стійки на лопатках можна підтримуючи руками

за ноги і одночасно натискаючи на коліна в зоні кульшового суглоба, домагаючись випрямлення.

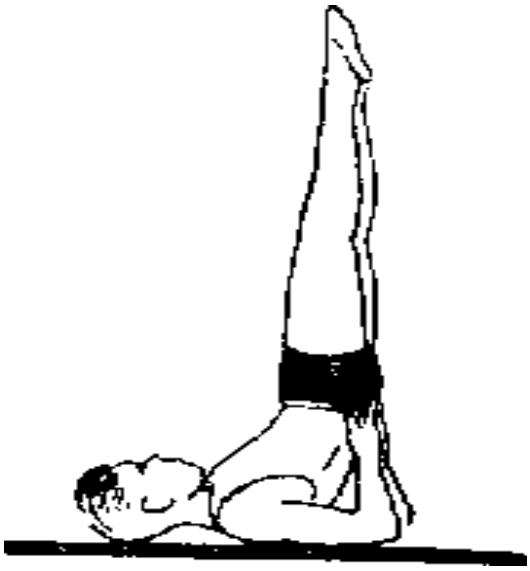

Рисунок 20. Стійка на лопатках

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ СТІЙКИ НА ЛОПАТКАХ ПОХИЛО

Ця вправа є одним з найскладніших варіантів стійки на лопатках.

Виконання: зробити стійку на лопатках, ковзанням долонею по спині перенести опору :нею трохи нижче пояса, одночасно відхиляючи ноги і тулуб на 45° до підлоги (рис. 21.)

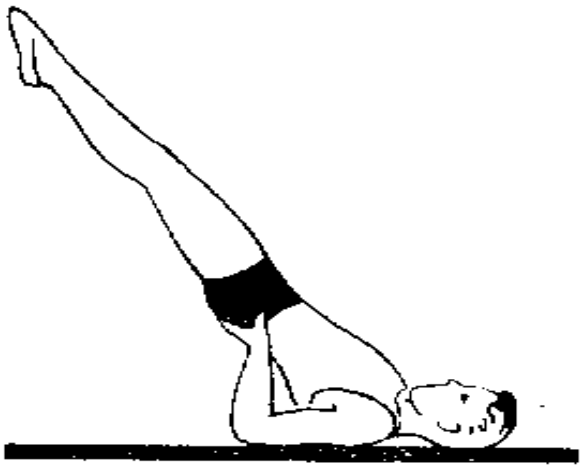

Рисунок 21. Стійка на лопатках похило

Таким способом повернутися у вихідне положення.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ СТІЙКА НА ЛОПАТКАХ З ОПОРОЮ ВИПРЯМЛЕНИМИ РУКАМИ ОБ ПІДЛОГУ

В. п. - стійка на лопатках уже відомим способом.

Утримуючи тулуб у вертикальному положенні, почергово покласти випростані руки на підлогу. Закінчуючи вправу, підставити руки під спину і опустити тулуб, лягти (рис. 22.)

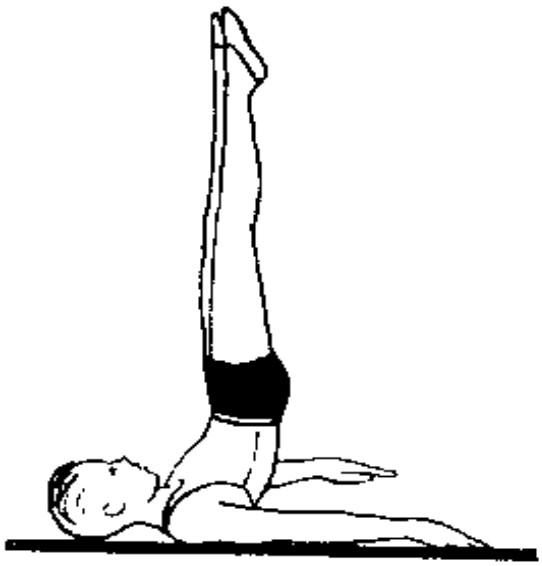

Рисунок 22. Стійка на лопатках з випрямленими руками об підлогу

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ З УПОРУ ПРИСІВШИ ПЕРЕКАТ НАЗАД У СТІЙКУ НА ЛОПАТКАХ

В. п. – упор присівши.

Виконання: злегка випростуючи ноги, рухами назад зробити перекат до опори лопатками; підставити руки під спину (долоні на поясницю, лікті на підлогу); потім випрямити ноги - стійка на лопатках. Повернення у вихідне положення в такій послідовності: зігнути ноги, перехопити руками в захват за гомілки (групування), подаючи плечі вперед, зусиллям рук зробити перекат в упор присівши.

3.1.1. Методичні поради до самостійних занять

1. Перекид уперед, ноги схрещені, поворот кругом у присіді, перекид назад, перекатом назад стійка на лопатках похило, перекатом уперед встати.

2. Випад правою вперед, поворот ліворуч, перекид уперед і стрибок угору, руки вгору.

3. Перекид уперед удвох, беручись за руки, потім один з партнерів, випростуючись ставить ноги нарізно і робить «міст» нахилом назад, інший його підтримує під спину.

4. Довгий перекид уперед, перекид з опорою однією рукою, перекид уперед лягаючи на спину, стійка на лопатках похило, перекатом уперед встати.

5. Упор стоячи, ноги нарізно широко, перекид уперед, перекид уперед ноги схрещені, поворот кругом у присіді, перекид назад і стрибок угору.

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть послідовність навчання техніки стійки на лопатках.

2. Назвіть методичні вказівки до навчання стійки на лопатках.

3. Назвіть послідовність навчання техніки стійки на лопатках похило.

4. Назвіть послідовність навчання техніки стійки на лопатках з опорою прямими руками об опору.

3.2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТІЙКИ НА ГОЛОВІ

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ СТІЙКА НА ГОЛОВІ З ОПОРОЮ РУКАМИ

В. п. - упор присівши.

Виконання: згинаючи руки (лікті вгору) і злегка випростуючи ноги, опертися тім'яною частиною голови попереду рук так, щоб точки опору (рук і голови) створили рівносторонній трикутник, відштовхнутись носками і зігнути ноги (стійка на голові із зігнутими ногами); прийнявши стійке положення, випростати ноги вгору; зворотним рухом повернутися у вихідне положення (рис. 23.).

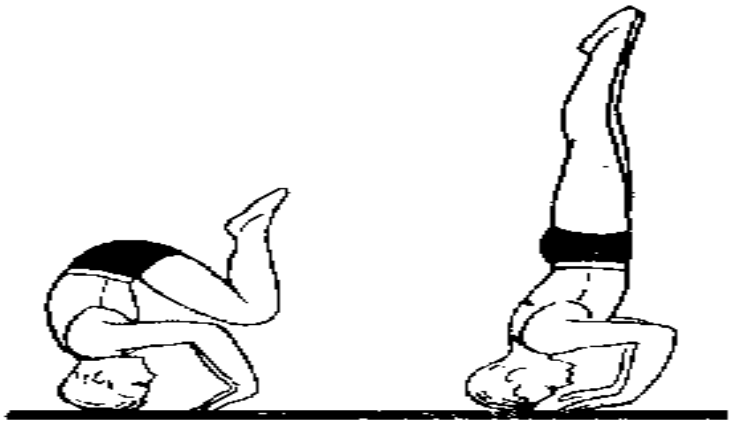

Рисунок 23. Стійка на голові з опорою руками

Рекомендується спочатку добре оволодіти стійкою на голові з опорою руками з зігнутими ногами, а потім уже в стійці випростати ноги.

Викладач надає допомогу, стоячи збоку.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ СТІЙКА НА ГОЛОВІ З ОПОРОЮ РУКАМИ СИЛОЮ

В. п. - упор присівши.

Виконання: згинаючи руки і злегка випростуючи ноги, опертися тім'яною, частиною голови спереду рук; не відштовхуючись ногами, трохи завалити тулуб назад (у протилежний бік від ніг), створюючи противагу ногам; зігнути ноги (зробити стійку на голові і руках із зігнутими ногами), потім випростати ноги вгору стійка на голові з опорою руками. Повернення у вихідне положення виконується рухами у зворотному напрямку.

Підвідна вправа

Виконання стійки на голові з допомогою страхувальника.

3.2.1. Методичні поради до самостійних занять

1. Стійка на лопатках, лягти на спину, міст (з допомогою) .
2. Упор присівши, перекид уперед, упор лежачи, «півшпагат».
3. Упор сидячи на п'ятках, перекат убік, упор присівши і поворот праворуч (ліворуч), перекид уперед.
4. Права (ліва) нога на стільці - нахили до правої і до лівої ноги.
5. Стійка на лопатках.

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть послідовність навчання техніки стійки на голові з опорою руками.
2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки стійки на голові з опорою руками.
3. Назвіть послідовність навчання техніки стійки на голові силою.
4. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки стійки на голові.

3.3. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТІЙКИ НА РУКАХ

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ СТІЙКИ НА РУКАХ МАХОМ (З ДОПОМОГОЮ)

В. п. - основна стійка руки вгору.

Виконання: ліву ногу вперед, з кроком лівою, нахиляючись уперед (не опускаючи рук) і, згинаючи ліву ногу, поставити кисті рук на крок від лівої ноги (руки на ширині плечей, пальці вперед), поштовхом лівої і махом правої ноги, злегка подаючи плечі вперед, вийти в стійку на руках (ноги з'єднати). Потім відвести плечі назад так, щоб вони були над кистями. У стійці відтягнути носки випрямлених ніг, підтягнути живіт, не прогинатися, дивитися на кисті рук, рівновагу утримувати натискуванням на відповідні частини долоні (рис. 24). Викладач, що стоїть збоку (дещо спереду), допомагає виконавцеві вийти в стійку, а потім підтримує його в стійці на руках.

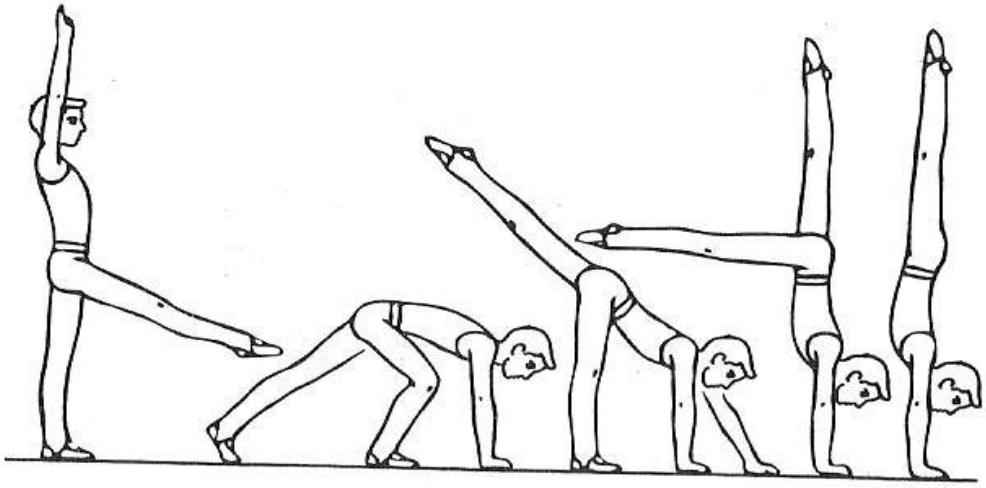

Рисунок 24. Стійка на руках махом

Перед тим, як виконати стійку на руках з основної стійки, потрібно вивчити положення рук і плечей в упорі присівши, друга нога позаду на носку. Потім з цього положення зробити стійку на руках (з допомогою).

Під час оволодіння стійкою на руках з допомогою можна переходити на виконання цієї стійки до стінки, а потім і без неї.

Методичні вказівки:

Перед самостійним виконанням стійки на руках треба вивчити самострахування. На випадок перевалювання на спину переставити праву руку вперед (чи ліву руку, якщо стійка виконувалась поштовхом правої ноги) і з поворотом ліворуч зігнутися і стати на ноги.

Техніка виконання із стійки на руках (позначити) перекид уперед.

В. п. - основна стійка, руки вгору.

Виконання: махом однієї і поштовхом другої ноги вийти в стійку на руках. Зберігаючи положення стійки і трохи подаючи плечі вперед, зігнути руки і, доторкуючись потилицею і лопатками до підлоги, швидко згрупуватись і перекотитись на спині до упору присівши, встати і прийняти основну стійку (рис. 25.).

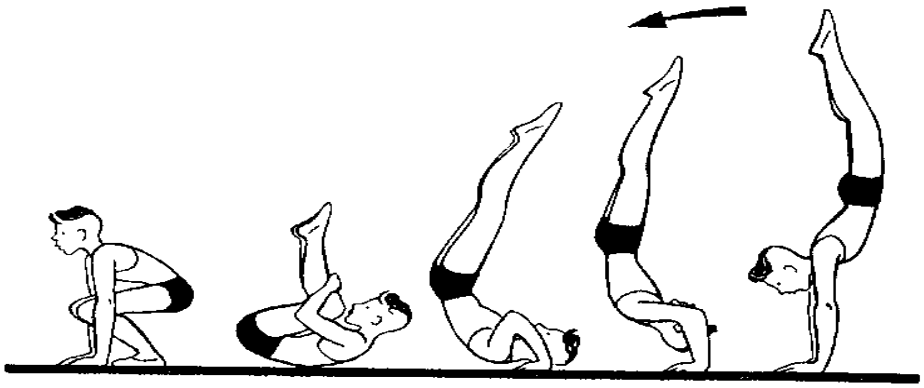

Рисунок 25. Стійка на руках перекид вперед

Методичні вказівки:

Під час згинання рук треба дивитись на кисті і лише в кінці опустити голову на груди.

Опановуючи цю вправу, слід спочатку вивчити її з допомогою і самостійно на матах, а потім і на килимі.

3.3.1. Методичні поради до самостійних занять

1.Стійка ноги нарізно широко, руки в боки, перекид уперед без опори на руки в сід.

2. Стійка на руках, махом.

3.Стійка на руках махом права рука спереду лівої (з допомогою), звертаючи увагу на почережну опору рук, не повертаючи тулуба.

4.Круговий перекат - стійка на лопатках з опорою випростаними руками об підлогу, перекатом встати - довгий перекид уперед і .стрибок угору, руки вгору.

5.Нахил назад «міст» і встати (з допомогою), стінка на руках махом (з допомогою), старт плавця, довгий перекид уперед і стрибок угору.

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть послідовність навчання техніки стійки на руках махом з допомогою.

2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки стійки на руках махом з допомогою.

3. Назвіть послідовність навчання техніки стійки на руках перекид вперед..

4. Назвіть методичні вказівки до вивчення техніки стійки на руках перекид вперед.

IV РОЗДІЛ
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ
ПЕРЕВОРОТІВ

4.1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕВОРОТУ У БІК

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПЕРЕВОРОТУ У БІК (КОЛЕСО)

В. п. - основна стійка руки вгору-вперед (обличчям у напрямку руху).

Виконання: ліву ногу вперед, з кроком лівої нахиляючись уперед і згинаючи ліву ногу, поставити ліву руку, пальцями ліворуч, на крок від лівої ноги; поштовхом лівої і махом правої ноги, опираючись правою рукою спереду лівої на одній лінії, вийти в стійку на руках ноги нарізно широко; продовжуючи рух, перенести вагу тіла на праву руку, відштовхнутися лівою рукою і поставити праву ногу (злегка згинаючи) на підлогу спереду правої руки; випростуючись, стати ноги нарізно, руки в боки; потім приставити ногу, руки вниз (рис. 26.).

Рисунок 26. Переворот у бік «колесо»

Підвідні вправи:

1. Стійка на руках ноги нарізно махом з поворотом на 90° (з допомогою). Треба домагатися, щоб мах ногою був точно назад, а також уникати передчасного повороту тулуба (до опори правою рукою). Після фіксації стійки на руках учень, опускаючи праву ногу (якщо стійка викону-

ється махом правою) на підлогу на одній лінії з руками і, випростуючись, приймає положення стійки, ноги нарізно руки в боки.

Викладач надає допомогу, стоячи спереду, з боку спини, полегшуючи вихід у стійку. Викладач лівою рукою підтримує тіло виконавця праворуч, а правою - ліворуч.

2. Переворот убік з допомогою. Допомога подається, як і в попередній вправі.

3. Переворот убік (колесо), приставляючи ногу поворот на 90°, упор присівши і стійка на голові з опорою руками, присід руки вперед, перекид уперед без опори руками, перекид уперед і стрибок угору руки вгору.

4. Колесо ліворуч, з поворотом ліворуч кроком лівою перекид уперед, стрибок з поворотом кругом, перекид назад, стрибок угору.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ДВА ПЕРЕВОРОТИ У БІК (ДВА КОЛЕСА)

В. п. - стійка руки вгору-вперед.

Виконання: підняти ліву (праву) ногу вперед, виконати колесо на одну ногу з поворотом ліворуч (праворуч) у стійку на правій (лівій) нозі, ліву (праву) вперед, руки вгору - вперед і виконати друге колесо в стійку ноги нарізно, руки в боки.

Методичні вказівки:

Треба особливо звернути увагу на виконання повороту після першого колеса без зупинки і з піднятими вгору руками. Під час повороту не опускати лівої (правої) ноги (рис. 27.).

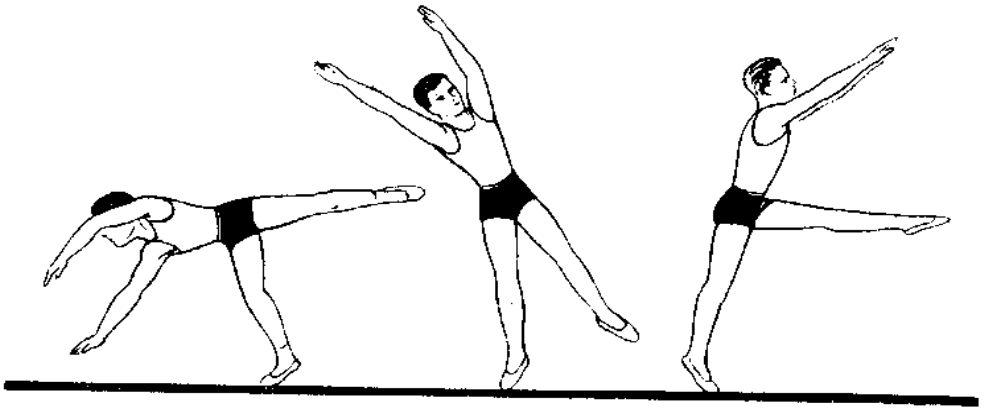

Рисунок 27. перехід на другий переворот у бік

Методичні вказівки:

Перед виконанням вправи в цілому потрібно вивчити окремо поворот. Для цього треба прийняти таке положення, як під час закінчення колеса (упор правою рукою стоячи зігнувшись на правій нозі) і, випрямляючись, з піднятими вгору руками зробити поворот і крок лівою вперед.

Потім цю вправу поєднати з наступним колесом. Після засвоєння цих вправ можна приступити до оволодіння двома переворотами убік (двох коліс) в цілому.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ПЕРЕВОРОТ У БІК СТРИБКОМ (КОЛЕСО СТРИБКОМ)

В. п. - основна стійка.

Виконання: стати на праву, ліву ногу вперед, руки вгору; широким кроком лівою вперед, руки на груди, рухом тулуба вперед, злегка нахиляючись, поштовхом лівою і махом правою - політ; випростуючи руки, поставити їх якнайдалі вперед на одну лінію (як при простому колесі - спочатку лівою, а потім правою), закінчити колесо стійкою ноги нарізно, руки в боки.

Підвідні вправи.

1. Стрибок зі стійки на правій, ліва нога вперед, руки вгору, кроком і поштовхом лівої ноги, згинаючи руки на груди і випростуючи їх угору, зробити стрибок угору-вперед з відведеною назад правою ногою.

2. Колесо з опорою руками якнайдалі попереду від лівої (поштовхової) ноги (без фази польоту).

3. Колесо через поступово збільшувану перешкоду (гімнастичну лаву, мотузку, згорнуту мату).

4. Колесо з містка через перешкоду.

5. Колесо стрибком (з допомогою).

4.1.1. Методичні поради до самостійних занять

1. Перекид стрибком - перекид ноги схрещені і поворот кругом, основна стійка - руки вгору, перекид назад зігнувшись, стійка на лопатках з випростаними ногами, перекатом уперед стати в основну стійку.

2. Стійка на голові з опорою руками, присід руки вперед, довгий перекид уперед і стрибок угору з приземленням на одну ногу, друга вперед, колесо, основна стійка.

3. Рівновага «ластівка», стійка на руках (позначити) і перекид уперед - перекид уперед ноги схрещені та поворот кругом у присіді, два перекиди назад і стрибок угору, руки вперед, основна стійка.

4. Два колеса і поворот, довгий перекид уперед поштовхом однієї ноги і стрибок угору, руки вгору, основна стійка.

5. Ковзанням «шпагат», перемах уперед сід, руки в боки, стійка на лопатках, перекат уперед, довгий перекид уперед і стрибок угору, руки вгору, основна стійка.

6.Нахил назад «міст» і встати (з допомогою чи самостійно), колесо і поворот, рівновага «ластівка», довгий перекид уперед поштовхом однієї ноги і стрибок угору, руки вгору, основна стійка.

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть послідовність навчання техніки перевороту у бік з допомогою.

2. Назвіть підвідні вправи до техніки перевороту у бік з допомогою.

3. Назвіть послідовність навчання техніки двох переворотів у бік.

4. Назвіть методичні вказівки до техніки двох переворотів у бік.

5. Назвіть послідовність навчання техніки перевороту у бік стрибком.

6. Назвіть підвідні вправи до навчання техніки перевороту у бік стрибком.

4.2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕВОРОТИ ВПЕРЕД

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД З ОПОРОЮ ГОЛОВОЮ І РУКАМИ

В. п. - основна стійка, руки вгору.

Виконання: присісти, не нахиляючись і не опускаючи рук; розгинаючи ноги, нахилитись уперед і поставити руки вперед приблизно на крок від ступень; закінчуючи поштовх ногами, поставити голову тім'яною частиною трохи попереду рук (стійка на голові і руках зігнувшись); продовжуючи нахил убік спини, енергійно розігнутися в кульшових суглобах і сильно відштовхнутися руками (дивитись на кисті). У польоті слід прогнутися з піднятими вгору руками й відведеною назад головою. Приземлення здійснюється на носки випростаних ніг (рис. 28).

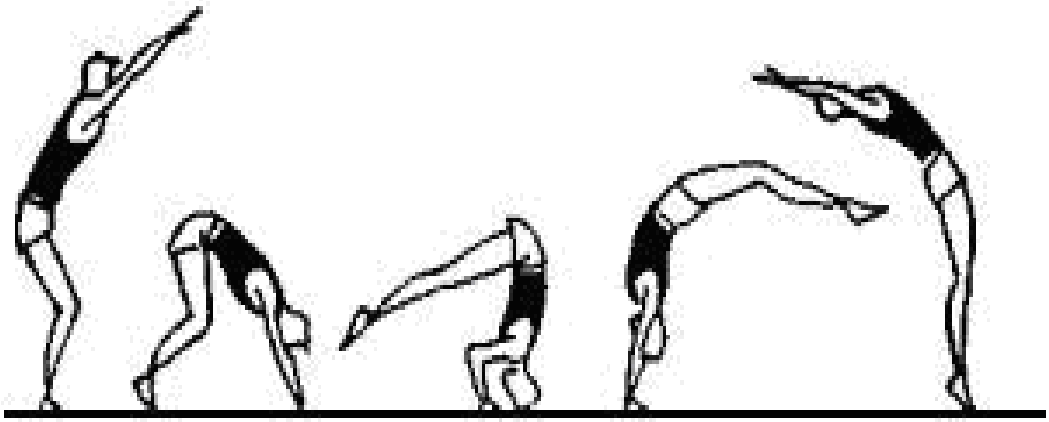

Рисунок 28. Переворот вперед з опорою руками і головою

Підвідні вправи:

1. У стійці на голові і руках згинання в кульшових суглобах з опусканням випростаних ніг до доторкання носками до підлоги і повернення у вихідне положення (з допомогою і самостійно).

2. Із стійки на голові і руках, випростуючи руки і прогинаючись (дивитись на кисті рук), виконати «міст» і стати на ноги (з допомогою і самостійно).

3. Основна стійка, руки вгору - присісти, випростуючи ноги, нахилитися уперед, поставити на підлогу руки, а потім і голову (в кінці поштовху ногами) - стійка на голові і руках зігнувшись, повернутися у вихідне положення.

4. Стоячи спиною до стінки на відстані одного кроку, опертися об стіну спиною і зігнутими руками за головою; розгинаючи руки, нахилити голову назад, відштовхнутися від стіни, подаючи таз уперед (рис. 29.).

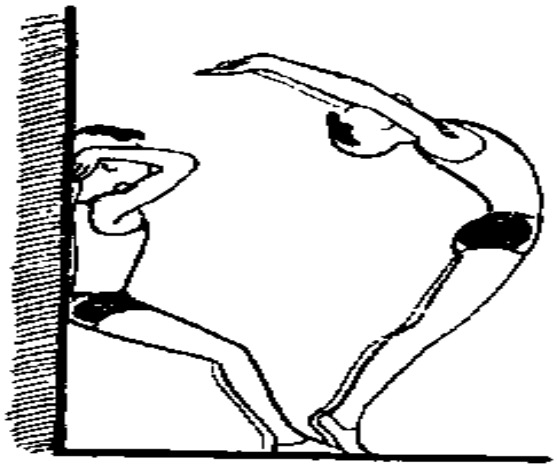

Рисунок 29. Підвідна вправа біля стінки

5. Стійка на голові і руках на краю підвищення (купа з 3-4-х мат) - опустити ноги (стійка на голові і руках), зігнувшись, починаючи падіння, завал, на спину, різко розігнутися в кульшових суглобах, відштовхнутися руками (дивитись на кисті рук) - політ у прогнутому положенні і приземлитися поруч з підвищенням на носки випрямлених ніг, руки вгору (рис. 30.).

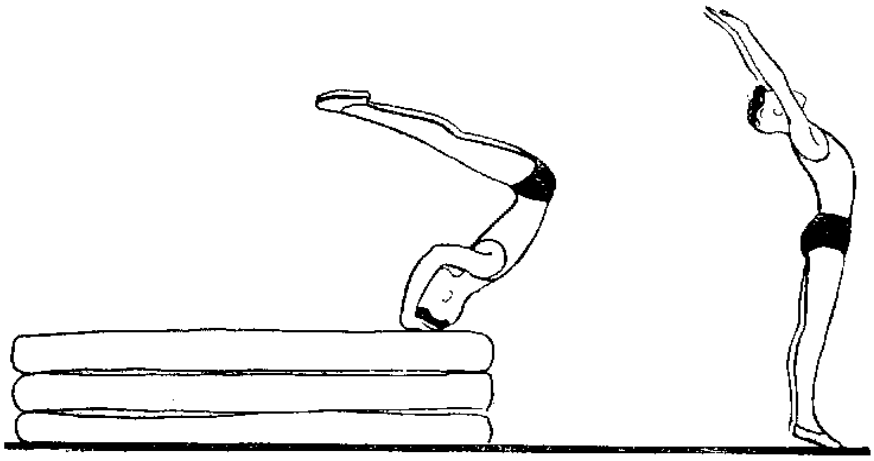

Рисунок 30. Підвідна вправа з використанням підвищення

Цю вправу необхідно виконувати з допомогою, яка подається страхувальником однією рукою під плече, а другою - під поперек.

6. З положення стоячи з піднятими вгору руками на відстані кроку від підвищення (згорнути мати), стійка на голові і руках зігнувшись на підвищенні (з допомогою).

7. Переворот уперед з опорою головою і руками об підвищення (зігнуті мати) з місця і розбігу (з допомогою і самостійно).

8. Переворот уперед з опорою головою і руками (з допомогою, яку поступово зменшувати).

Переворот з опорою головою і руками можна виконувати на півзігнуті ноги. Для цього під час приземлення треба подати плечі вперед, а таз назад (присісти), подивитись уперед.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ПЕРЕКИД НАЗАД ЧЕРЕЗ СТІЙКУ НА РУКАХ

В. п. - основна стійка, руки вгору.

Виконання: нахил уперед дугами вперед руки назад, подаючи таз назад, і ще більше згинаючись, опертися на руки і сісти випростаними ногами, перекат назад зігнувшись в упор на лопатках зігнувшись з опорою руками біля пліч, енергійно розгинаючись і випростуючи руки, вийти в стійку на руках (позначити).

Після стійки на руках є різні варіанти закінчення вправи: згинаючи ноги, прийняти упор присівши чи згинаючи їх тільки в кульшових суглобах, упор стоячи зігнувшись (складніший варіант). Потім встати і прийняти основну стійку (рис. 31).

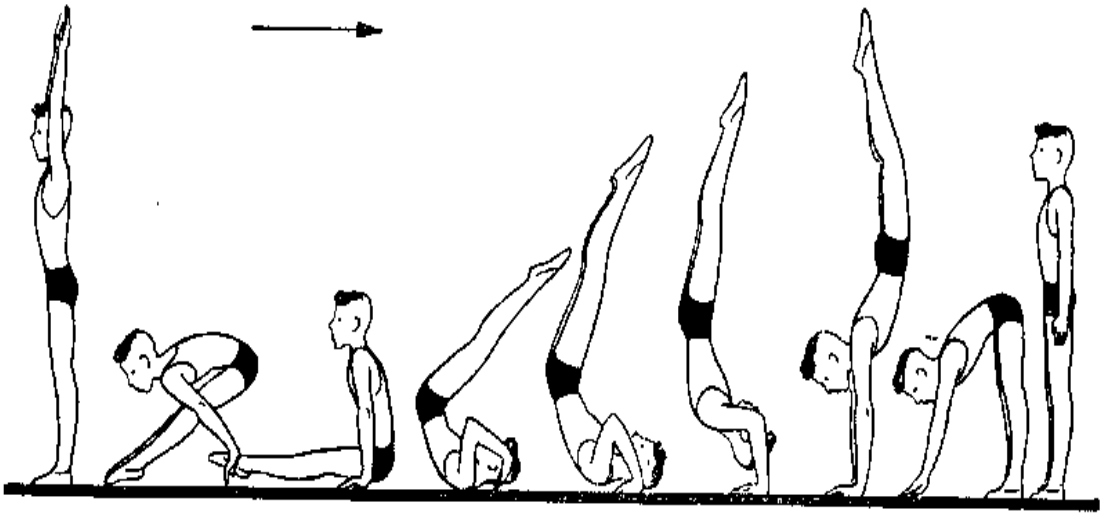

Рисунок 31. Перекид назад через стійку на руках

Підвідні вправи.

1. Стійка на руках махом (позначити) - перекид уперед зігнувшись у сід (з допомогою і самостійно).

2. Стійка на лопатках - упор руками біля пліч - зігнувшись і різко розігнувшись, випростати руки і вийти у стійку на руках (з допомогою). Допомога викладачем за ноги; при допомозі виконавцю зробити правильний розгін і вийти в стійку на руках.

3. Перекид назад через стійку на руках в упор присівши (з допомогою).

4. Перекид назад через стійку на руках в упор стоячи зігнувшись (з допомогою).

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ПЕРЕВОРОТ У «МІСТ» ІЗ СТІЙКИ НА РУКАХ

В. п. - основна стійка.

Виконання: руки вперед-угору, ліву ногу вперед, з кроком і наступним поштовхом лівої ноги, махом правої вийти в стійку на руках. Потім

прогнутися, відводячи плечі назад і опускаючи ноги вниз (голову назад), зробити «міст» (ноги якомога ближче до місця опори руками, рис. 32).

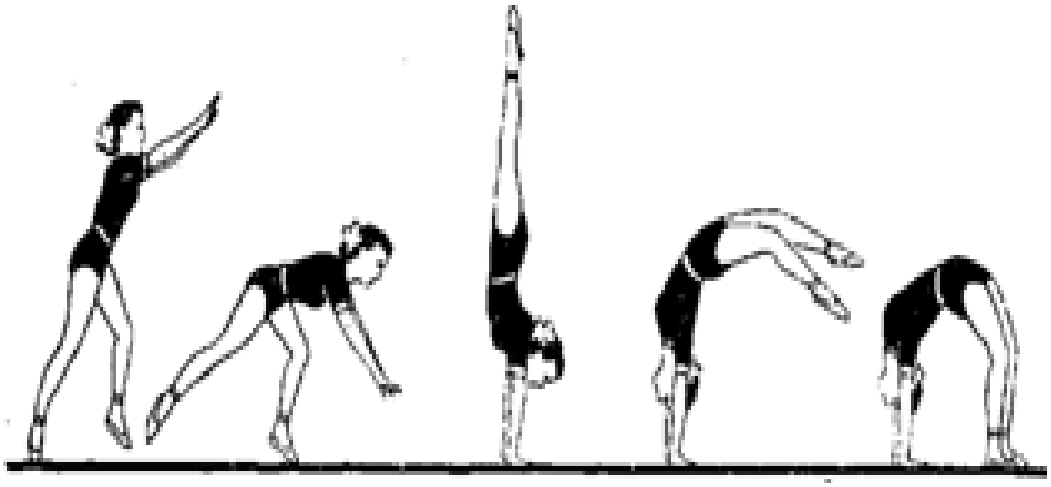

Рисунок 32. Перевороти у міст

Підвідні вправи.

Можуть бути всі варіанти виконання «моста», вивчені на попередніх заняттях, а також стійка на руках махом.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД

В. п. - основна стійка, руки вперед-вгору.

Виконання: з кроком лівою вперед обпертися руками об підлогу спереду лівої ноги, швидким махом правої і поштовхом лівої ноги вийти в стійку на руках і відштовхнутися руками. Під час проходження стійки на руках закінчити поштовхом руками і виконати політ у прогнутому положенні тіла (руки вгору, голова назад). Приземлитися на носки випрямлених ніг (рис. 33).

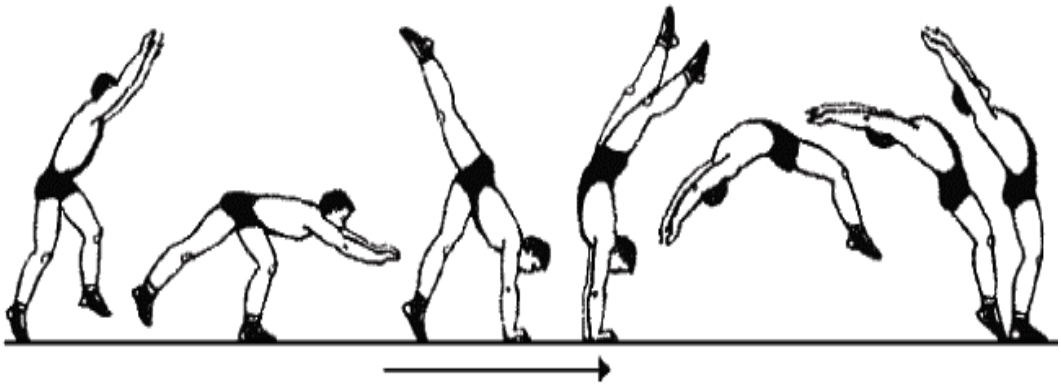

Рисунок 33. Перевороті вперед

Перевороті уперед виконується як з місця, так і з розбігу.

Методичні вказівки:

Для виконання перевороту вперед з розбігу треба перед переворотом зробити темповий підскік. Темповий підскік при збереженні інерції розбігу і створенні обертального руху полегшує перевороті уперед.

Темповий підскок виконують так: стоячи на лівій, руки в боки, кроком і підскоком на правій нозі вперед, прогинаючись грудьми вперед, руки дугами вниз-уперед підняти вгору, ліву ногу (злегка зігнуту в коліні) вперед. Потім крок лівою ногою, опору руками і мах правою ногою назад - початок перевороту (рис. 34).

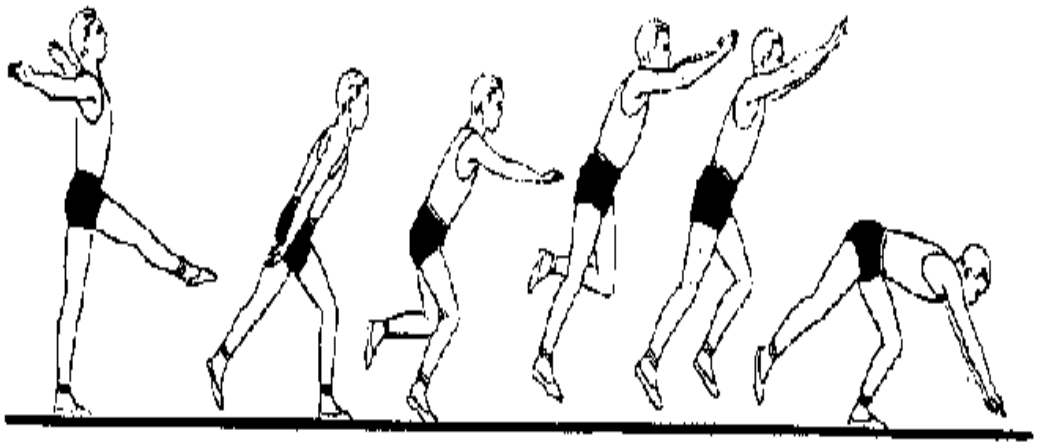

Рисунок 34. Підвідна вправа темповий підскок

Підвідні вправи.

1. Біля стінки (на купі матів) стійка на руках махом, різко ударити ногами по маті. Вправу виконують з місця і з темпового підскоку.

2. Повільний переворот уперед (з допомогою).

3. Стоячи обличчям до стіни на відстані 1,5 кроку - падіння вперед, руки вперед - поштовх випростаними руками (за допомогою рухів у плечових суглобах, зведення і розведення лопаток).

4. Стоячи біля стіни на відстані кроку, стрибок угору і поштовх випростаними руками об стіну.

5. Стопчи спиною до гімнастичної стінки (щільно), руками взятися за рейку на рівні плечей - випрямити руки, прогинаючись і відхиляючи голову назад, стати на носки випрямлених ніг.

6. Утримання студента протягом кількох секунд у позі закінчення перевороту (стоячи на носках, прогнуте тіло з піднятими вгору руками і відведеною назад головою).

7. Переворот уперед з підвищення з 4-5 матів (з допомогою) .

8. Переворот уперед на плече викладача. З розбігу і темпового підскоку учень виконує переворот уперед, а учитель, стоячи спереду на лінії розбігу, в момент поштовху руками бере учня до себе на плече.

9. Переворот уперед (з допомогою).

Цей переворот можна виконувати як на випрямлені, так і на зігнуті ноги. Однак навчання слід починати з перевороту вперед на випростані ноги, щоб, засвоюючи переворот на зігнуті ноги, не загальмувати вивчення перевороту на випрямлені ноги.

4.2.1. Методичні поради самостійних занять

1. Перекид назад зігнувшись ноги нарізно, перекид уперед зігнувшись ноги нарізно, перекид уперед і стрибок угору з приземленням на одну ногу, колесо.

2. Переворот уперед з опорою головою і руками, перекид уперед, стійка на голові з опорою руками силою, упор присівши, перекид назад і стрибок угору.

3. Колесо ліворуч, з поворотом ліворуч стійка на руках махом (позначити), перекид уперед, довгий перекид уперед, стрибок угору.

4. Три колеса ліворуч, поворот праворуч, перекид уперед стрибком і стрибок угору.

5. Із стійки на одній нозі нахилом назад «міст», лягти на спину, стійка на лопатках, перекатом уперед упор присівши, ковзанням - «шпагат».

6. Рівновага - «ластівка», стійка ноги нарізно широко, перекид уперед зігнувшись ноги нарізно в сід ноги нарізно, поворотом ліворуч (праворуч) - «шпагат», перемахом ноги з опорою однією рукою сід, руки в боки, стійка на лопатках, перекатом стати в основну стійку.

7. Колесо на одну ногу з поворотом, стійка на руках махом (позначити) і перекид уперед, перекид уперед, переворот уперед з опорою головою і руками.

8. З розгону переворот уперед, крок уперед і поворот кругом, перекид назад через стійку на руках з приземленням на одну ногу і поворот кругом - колесо.

9. Колесо ліворуч, поворот ліворуч і перекид стрибком, переворот уперед з опорою головою і руками.

10. Рівновага «ластівка», старт плавця, довгий перекид уперед, переворот уперед з опорою головою й руками на зігнуті ноги, перекид уперед, переворот уперед з опорою головою і руками на випростані ноги.

11. Перекид стрибком і стрибок угору з поворотом кругом, перекид назад і стрибок угору з поворотом кругом і приземленням на одну ногу, двоє коліс.

12. Колесо на одну ногу з поворотом, довгий перекид уперед в упор присівши, - перекатом назад стійка на лопатках, - перекат уперед і стрибок угору з поворотом кругом.

13. Рівновага на одній нозі, перекид уперед, - стійка на голові і руках, - зі стійки на голові і руках «міст», - перехід з «моста» в упор присівши, основна стійка.

14. Зі стійки на одній нозі нахилом назад «міст», - лягти на спину, - стійка на лопатках, - перекатом уперед упор присівши, - перекид уперед і стрибок угору з поворотом кругом.

15. Стійка на руках махом (позначити), переворот у «міст», зі стійки на руках, встати (з допомогою), колесо.

16. Перекид уперед ноги схрещені і поворот кругом, перекид назад в упор стоячи ноги нарізно широко, поворотом на 90° - «шпагат», - перемах ноги вперед з опорою рукою в сід, руки в боки - перекид назад на одне коліно і стати в основну стійку.

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть послідовність навчання техніки виконання перевороту уперед з опорою головою і руками.

2. Назвіть підвідні вправи до техніки виконання перевороту уперед з опорою головою і руками.

3. Назвіть послідовність навчання техніки виконання перекиду назад через стійку на руках.

4. Назвіть підвідні вправи до техніки виконання перекиду назад через стійку на руках.

5. Назвіть послідовність навчання техніки виконання перевороту у «міст» із стійки на руках.

6. Назвіть підвідні вправи до техніки виконання перевороту у «міст» із стійки на руках.

7. Назвіть послідовність навчання техніки виконання перевороту уперед.

8. Назвіть підвідні вправи до техніки виконання перевороту уперед.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бубела О. Ю. Навчально – методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина., А. І. Сениця – Львів, 2001. – 100 с.

2. Болобан В. Н. Анализ техники акробатических упражнений// Методические рекомендации / В. Н. Болобан – К.: УГУФВС, 1994. – С. 31.

3. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – [5-е изд. стер.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.

4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей// Навчальний посібник для фізкультурних вузів / Линець М. М. – Львів: «Штабор», 1997. – 204 с.

5. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе// учеб. для студ. высш. учеб. завед. / П. К. Петров. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 178-182.

6. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів / В. М. Платонов, М. М. Булатова – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.

7. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики// підруч. для студ. вищ. навч. закл. / О. М. Худолій – Харків.: ОВС, 2004. – 414 с.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян – Тернопіль: Ч.1. Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.

9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян – Тернопіль: Ч.2. Навчальна книга – Богдан, 2003. – 248 с.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Групування – 6.7,8,9,

Круговий перекат –

Лежачи на спині – 7,9,22,26

Міст – 22,23,24,25,39,44

Нахил –

Основна стійка – 13,24,32,33,35,36,38,39,42.43

Перекат – 8,19,34

Перекид – 10,12,13,14,15,16,17,18,25,29,38,43,47,48

Переворот – 39,40,42,44,45,46,47,48

Переворот у бік – 35,36,37,38,47,48

Положення сидячи – 9,

Півприсід – 15,40

Півшпагат – 20,21

Сід – 6,18,19,38

Стійка на голові – 30,31,38,39,40,41,48

Стійка на руках – 32,33,34,35,43,48

Стійки на лопатках –26,27,28,29,31,43

Стійка на одній нозі – 25,36,47,48

Стрибок угору – 11,47,48

Упор присівши – 7,8,9,10,11,12,16,28,30,31

Упор сидячи на п’ятках – 11,31

Упор стоячи на колінах – 20,

Упор лежачи на стегнах - 25

Шпагат – 21,38